

BRAVING – TO BUDOWANIE ZAUFANIA W OPARCIU O 7 POSTAW

1. **ASERTYWNOŚĆ** - stawiam swoje i szanuję granice innych
2. **WIARYGODNOŚĆ/ rzetelność** – robię to co mówię i dotrzymuję słowa, świadomość własnych kompetencji i ograniczeń
3. **ODPOWIEDZIALNOŚĆ** – przyznaję się do błędów, naprawiam je, biorę odpowiedzialność za to co robię
4. **POUFNOŚĆ** - zatrzymuję dla siebie to co powierzają mi inni
5. **SPÓJNOŚĆ** – zawsze działam zgodnie z moimi wartościami, przedkładam odwagę nad wygodę
6. **AKCEPTACJA** - nie oceniam i nie wartościuję siebie i innych, chcę zrozumieć perspektywę innych
7. **INTENCJE** – zakładam dobre intencje innych

<p>B- BOUNDARIES Are you clear about your boundaries, HOLD to them and RESPECT others boundaries and expect others to RESPECT your boundaries as well?</p>	
<p>R - RELIABILITY Do you reliably do what you say you are going to do? Are you also very clear about your limitations so you don't fall short of your commitments by taking on too much?</p>	
<p>A – ACCOUNTABILITY Are you willing to own your mistakes, APOLOGIZE and MAKE AMENDS?</p>	
<p>V - VAULT Do you hold what others share with you in confidence? Do you refrain from connecting with others through gossip/whispers with or around you?</p>	
<p>I - INTEGRITY Would you bravely and courageously choose what is right over what is fun, fast or easy? Do you practice and live by your values?</p>	
<p>N - NON JUDGEMENT Can you ask for help and not think less of yourself and can you give help to others without thinking less of them?</p>	
<p>G - GENEROSITY Can you generously think the best of others even when they mess up, forgot to do something, said or did something that felt hurtful?</p>	