

تمرین ها

1. روزی یک درخواست انجام دهید. درخواستهایی که احتمال نه شنیدن داشته باشد. در ابتدا آمادگی طرف مقابل برای شروع گفتگو را با وی چک کنید.
2. در صورت مواجهه با «نه» با آن همدلی کنید، در فضایی امن از طرف مقابل بخواهید موانع دادن پاسخ «بله» به درخواستتان را بگوید.
3. ملاحظاتش را به رسمیت بشناسید و با لحاظ کردن آن موارد، درخواست مجدد کنید.
4. آمادگی او برای شروع گفتگو و نیز ادامه آن را با وی چک کنید.
5. به تجربه خودتان در هنگام درخواست کردن و هنگام «نه» شنیدن و هنگام درخواست مجدد حضور داشته باشید.
6. تا هر مرحله که طرف مقابل با شما همراهی کرد از او قدردانی کنید.