

تمرین ها

۱. 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.
۲. در صورت مواجهه با «نه» با آن همدلی کنید، در فضایی امن از طرف مقابل بخواهید موانع پاسخ «بله» به درخواستتان را بگوید.
۳. ملاحظاتش را برسمیت بشناسید و با لحاظ کردن آن موارد، درخواست مجدد کنید.
۴. آمادگی او برای شروع گفتگو و نیز ادامهٔ آن را با وی چک کنید.
۵. به تجربهٔ خودتان در هنگام درخواست کردن و هنگام «نه» شنیدن و هنگام درخواست مجدد حضور داشته- باشید.
۶. با ابراز احساس هایتان چگونه اید؟ در این مورد تلاش کنید و پیامدش را ببینید.