



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۱ - "ابراز وجود"

- موقعیتی را در زندگی خود به یاد آورید که در آن با جرأت رفتار نمی‌کنید.

- در آن موقعیت پیامدهای این گونه رفتار چه خواهد بود؟

- مضرات آن چه هستند؟

- مشخص کنید با ابراز وجود در آن موقعیت چه عایدتان خواهد شد. می‌توانید احتمالات زیر را در

نظر بگیرید:

- استقلال

- احترام به خود

- صادق بودن با خود

- آرامش درونی

- صراحت

- آگاهانه تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید رفتار قبلی خود را حفظ کنید یا می‌خواهید بیاموزید که در این

موقعیت جرأت‌ورزی کنید.

• با انجام تمرینات بالا می‌توانید میل خود را برای "رفتار ابرازمندانانه" تحکیم کنید.