



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۲ - "درخواست کردن"

- دوست دارید از دیگران چیزهایی را درخواست کنید اما نمی‌توانید، چرا؟

ممکن است به خاطر این درخواست

اگر درخواست کنم، فکر می‌کنند

اگر درخواست کنم

اگر درخواست کنم

اگر درخواست کنم

- درباره دلایل خود سوال‌های زیر را از خود پرسید:

آیا آنچه را به خود می‌گویید، درست است؟

این موضوع برای شما چقدر مهم است

• با انجام تمرینات بالا می‌توانید میل خود را برای "درخواست کردن" تحکیم کنید.