



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۳ - "بله گفتن"

- موقعیتی را در نظر بگیرید که برایتان مشکل است بله بگویید، در حالی که مایل هستید، بله بگویید.

- فکر می‌کنید که چرا مشکل است، بله بگویید:

اگر بله بگویم

اگر این بار بله بگویم

نمی‌توانم بله بگویم زیرا

- از خود پرسید، آیا من می‌خواهم در این موقعیت بله بگویم؟

.....

آیا برایم مهم است که دیگران در مورد من چه فکر می‌کنند؟

.....

• با انجام تمرینات بالا می‌توانید میل خود را برای "بله گفتن" تحکیم کنید.