



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۴ - "نه گفتن"

- موقعیتی را در نظر بگیرید که برایتان مشکل است نه بگویید، در حالی که مایل هستید نه بگویید:

- فکر می‌کنید که چرا مشکل است نه بگویید:

اگر نه بگویم.....

اگر این بار نه بگویم.....

اگر آنها را رد کنم.....

نمی‌توانم نه بگویم زیرا.....

- با در نظر گرفتن این احتمالات از خود سوال کنید:

آیا ممکن است اتفاقات بالا رخ دهد؟.....

آیا کار من نادرست است؟.....

- به خودتان بگویید که در این موقعیت نیازهایتان چیست؟.....

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