

## ØVELSE – LÆG EN PLAN FOR EN SVÆR SITUATION

Overvej en typisk situation, hvor andre ikke umiddelbart vil respektere dit nej, og læg en plan for, hvad du vil gøre for at stå fast. Forbered dig ved at skrive noter til følgende spørgsmål.

1. Hvad er situationen, og hvem er involveret?

---

---

---

---

---

2. Hvad gør den anden typisk for at tale dig fra dit nej?

---

---

---

---

---

3. Hvilke af kapitlets tips og metoder vil være bedst for dig at bruge i situationen?

---

---

---

---

---

4. Hvad vil du gøre helt specifikt?

---

---

---

---

---

5. Hvad tror du, effekten vil være af det, du vælger at gøre?

---

---

---

---

---