

DAY 7

Διεκδικητικότητα

Στόχοι διεκδικητικότητας

Καταγράψτε τα πράγματα που θέλετε να κάνετε τα οποία απαιτούν διεκδικητική συμπεριφορά από την πλευρά σας π.χ. να ζητήσω αύξηση.

Στη συνέχεια βάλτε τα σε σειρά ξεκινώντας από αυτό που σας φαίνεται πιο εύκολο σε αυτό που σας δυσκολεύει περισσότερο.

Ξεκινήστε να τα κάνετε πράξη με σειρά ευκολίας.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____
