

کمک گرفتن از دیگران

- ♦ رفتار پر تکرار شما می تواند اصرار کردن روی اهمیت یک **ارزش** باشد که باعث اعتراض دیگران می شود.
- ♦ در واقع دیگران با اعتراض به رفتار پر تکرار شما، به ارزش های شما اشاره می کنند و به شما لطف می کنند.

سوالات کمک کننده کشف **ارزش ها** از طریق دیگران

- ♦ **۱** دیگران درباره شما چه می گویند؟
(از دوستان، خانواده یا همکاران خود بپرسید که به نظر آن ها چه ویژگی هایی در شما برجسته است. این ویژگی ها ممکن است نشان دهنده ارزش هایی باشند که شما به آن ها اهمیت می دهید.)
- ♦ **۲** دیگران در مورد چه چیزهایی شما را دست می اندازند؟
- ♦ **۳** دیگران از دست کدام رفتار شما کلافه می شوند و حرص می خورند؟

توجه

- ♦ در صورتیکه روی باورهای خود کار نکرده باشید، ریشه ی این رفتار مورد اعتراض دیگران معمولاً باور هست تا **ارزش**.
- ♦ یادمان باشد که قرار نیست دیگران را مجبور به زیستن **ارزش های** خود کنیم.