


<b>D</b>	Describe	Opisz sytuację, fakty.	Powiedziałeś, że wrócisz przed 19.00. Jest 23.00.
<b>E</b>	Express feelings	Wyraź uczucia i opinie. Druga osoba nie wie co czujesz.	Kiedy wracasz tak późno, martwię się. Przykro mi kiedy nie informujesz mnie o późniejszym powrocie.
<b>A</b>	Assert wishes	Wyraź pragnienie lub odmów czegoś. Druga osoba nie wie, czego chcesz. Użyj: chcę... zamiast powinieneś...	Chciałabym, abyś dzwonił, kiedy zamierzasz wrócić później.
<b>R</b>	Reinforce	Wzmocnij Daj nagrodę wskazując pozytywne skutki przyszłego zachowania lub negatywne jeśli nie dostaniesz, czego potrzebujesz.	Będzie mi lżej i łatwiej to zniosę. Nie będziemy się kłócić po twoim powrocie.
<b>M</b>	stayMindful	Zostań przy sobie Podtrzymuj swoje stanowisko, uważaj aby nic nie odwróciło twojej uwagi. W razie ataków, ignorowania, prób zmiany tematu, zastosuj dwie techniki:  - zdarta płyta  - ignorowanie ataków	Chciałabym abyś dzwonił, kiedy zamierzasz wrócić później.
<b>A</b>	Appear confident	Prezentuj się jako skuteczna i kompetentna osoba  Mów i zachowuj się pewnie, patrz w oczy. Nie wycofuj się, nie jąkaj, nie szeptaaj.	
<b>N</b>	Negotiate	Negocjuj Bądź gotowy na inne rozwiązania problemu, skup się na tym co jest twoim celem. Przekaż problem drugiej osobie	Ok, to może wyślij mi smsa jak zorientujesz się, że możesz się spóźnić?  Co twoim zdaniem możemy z tym zrobić?