ماذا أقول الآن؟

1 · توقف
لا تجب تلقائياً.

2 · لاحظ
ما الذي طُلب أو فُعل فعلاً؟

3 · تحقّق
الموعد · المصدر · التكرار · القوة · المخرج.

4 · قدّر
0 طلب · 1 ضغط · 2 تحكم · 3 خطر.

اختر عبارة واحدة

«أحتاج إلى أن أفهم قبل أن أجيب».

«لن أقرر الآن؛ أحتاج إلى وقت».

«لا أوافق على هذا الطلب».

«سأنهي الحديث هنا».

«أحتاج إلى مساعدة آمنة».

خطر مرتفع؟ لا تواجه وحدك. قلل التعرض واطلب مساعدة محلية مؤهلة أُعيد التحقق منها.

لاحظ · تمهّل · اختر