ارزیابی ارتباطات

ارتباطات کنونی خود را ارزیابی کنید. این مورد در رابطه با ارتباط بیرون از خانهٔ شما با دیگران مربوط می‌شود و اینکه چه مقدار زمانی را با آن‌ها می‌گذرانید. سطح ارتباط و موفقیت خود را در ارزیابی ارتباطات با دیگران بسنجید. اسم کسانی را که با آن‌ها ارتباط دارید را یادداشت کنید.

متوسط	سبک زندگی	قومیتی	خانوادگی	روحی / عاشقی	ذهنی / عاطفی	تجاری / کاری	مالی	فیزیکی	نام و نام خانوادگی
									۱-
									۲-
									۳-
									۴-
									۵-
									میانگین سطح ارتباط

حالا ارتباطات خود را به سه دسته تقسیم نمایید: عدم ارتباط، ارتباط متوسط وارتباط گسترده

عدم ارتباط

ممکن است بنا به یک سری دلایل بخواهید، ارتباطات خود را با کسانی که تأثیرات بسیار منفی در زندگی شما دارند، را کمتر و یا محدود کنید. کسانی را که می‌خواهید با آن‌ها کمتر در ارتباط باشید را در لیست زیر یادداشت کنید.

۱-

۲-

۳-

این برگه و برگه‌های دیگر را در
وب‌سایت www.baliniamani.com دانلود کنید.