

## Fremme et positivt ønske om endring

\* **Se på personen**

\* **Si nøyaktig hva du ønsker  
han/hun skal gjøre**

\* **Fortell han/henne hva du føler  
når han/hun gjorde det**

\* **Når du skal komme med en positiv  
forespørsel, kan du f eks si:**

**“Jeg vil gjerne at du skal ....”**

**“Jeg ville sette stor pris på om du kunne ....”**

**“Det er svært viktig for meg  
om du hjelper meg med .....”**