



- یک شبکه سالم از ارتباطات را هر طوری که به ذهنتان می رسد رسم کنید
- هر چیزی که دوست دارید می توانید به این نقشه اضافه کنید و چیزهایی که باید نشان دهید شامل:
- _ آدم ها در این شبکه چه شکلی هستند؟
 - _ هر شخص برای شما چه کارهایی انجام میدهد؟
 - _ شما برای هر شخص چه کاری انجام می دهید؟
 - _ این شبکه به چه چیزهایی نیاز دارد؟