

Hvis du vil træne din introverte side, kan du:

- Øve dig i at lytte mere til dine omgivelser.
- Reflektere indeni. Sig kun noget, når det er nødvendigt.
- Give andre mere tid eller tænke, før du taler. Måske er det, du vil sige, allerede sagt af andre.
- Øve dig i ikke at afbryde og ikke at færdiggøre andres sætninger.

Hvis du vil træne din ekstroverte side, kan du:

- Øve dig i at tænke højt.
- Øve dig i at gøre opmærksom på, at du er blevet afbrudt og sige: "Du afbrød mig" eller "Det var faktisk ikke det, jeg ville sige."
- Øve dig i at være den første, der byder ind med sin holdning.
- Være den, der starter en samtale.