

«Цель нашего метода — научиться слушать себя и других с сочувствием.

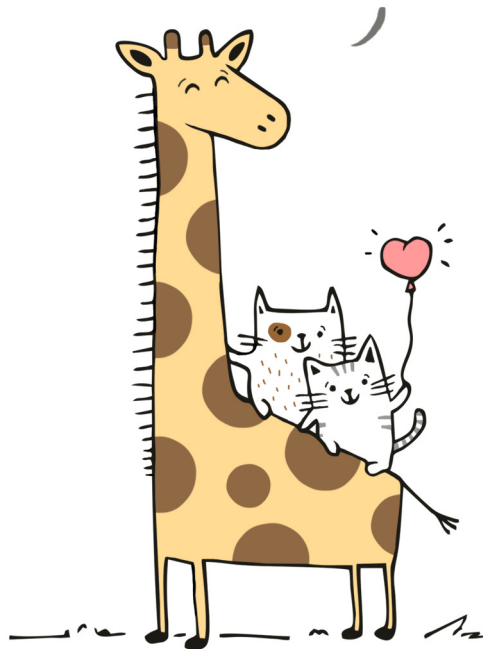
Язык, которому мы учим, мы называем "языком Жирафа", хотя официально он называется "Ненасильственное Общение". Я использую образ Жирафа, говоря о языке сердца, а у Жирафа самое большое сердце из всех наземных животных.»

Маршалл Розенберг

Когда я слышу, как вы говорите о своих чувствах и потребностях...

...я радуюсь...

...потому что гармонии и взаимного уважения в моей жизни становится больше!



Разработка: Анна Плеханова, Ольга Мочалова

Дизайн и вёрстка: @nesstae

"Чувства — биологическая обратная связь о состоянии наших собственных потребностей."

"Потребности никогда не конфликтуют между собой, конфликтуют только стратегии удовлетворения потребностей."

"Гнев, обвинения, критика — это трагическое выражение неудовлетворенной потребности."

"За каждым действием и словом спрятана хотя бы одна потребность."

"Сначала эмпатия к себе, потом эмпатия к другим."

"Будьте добры к себе! Мы все делаем максимум из того, что можем сделать, учитывая доступные нам ресурсы."

Маршалл Розенберг

Кто мы, что делаем и где нас найти:

Сообщество практиков ННО:
vk.com/nvcekb

Проекты и консультации:
nvc-ekb.tilda.ws/choice

Остались вопросы? Свяжитесь с нами:

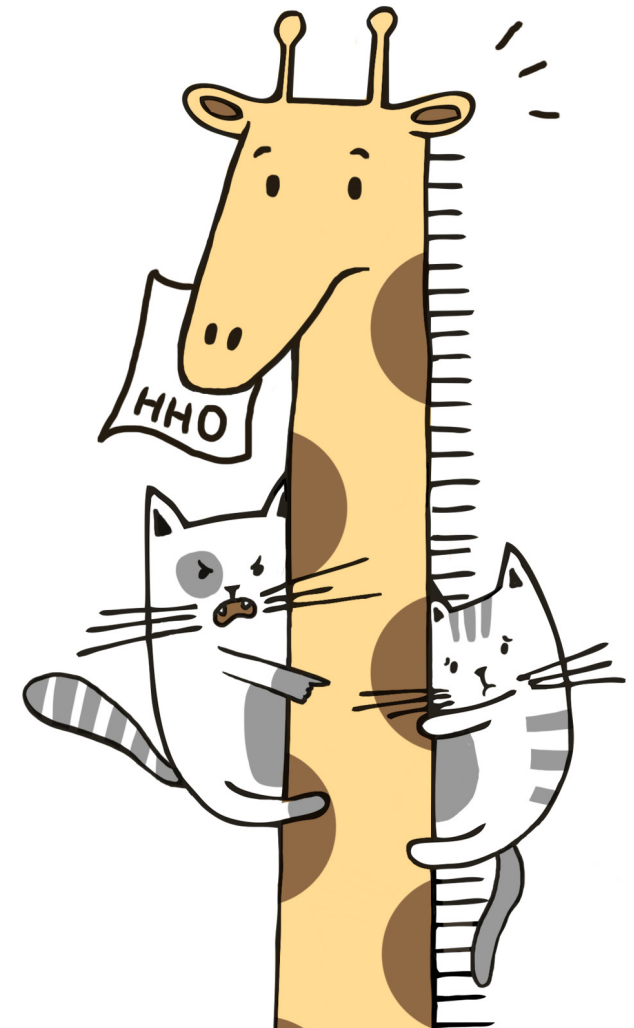
📞 Анна: +7 (912) 283 51 79

📞 Ольга: +7 (912) 613 95 02

Ненасильственное общение

Язык жизни

Ненасильственное общение — чтобы создавать и поддерживать такое качество отношений, когда потребности всех удовлетворены



1. Я наблюдаю

Что произошло? Кратко! Как бы это запечатлела камера?

"Что за свиньи уважюкали мне всю кухню"
"Я вижу на столе крошки и пятно от варенья"

"Неблагодарная старушка!"
"Женщина молча села на сиденье"



2. И я чувствую при этом

- | | |
|--------------------|----------------------|
| Благодарность | Безнадёжность |
| Бодрость | Беспокойство |
| Вдохновение | Беспомощность |
| Восторг | Боль |
| Довольство | Грусть |
| Заинтересованность | Замешательство |
| Изумление | Напряжение |
| Комфорт | Одиночество |
| Любопытство | Озабоченность |
| Надежда | Отвращение |
| Наполненность | Отчаяние |
| Облегчение | Перегруженность |
| Признательность | Печаль |
| Радость | Разочарование |
| Растроганность | Растерянность |
| Расчувствованность | Скованность |
| Спокойное | Смушение |
| довольство | Сожаление |
| Счастье | Сомнение |
| Удивление | Страх |
| Удовлетворение | Тревога |
| Умиление | Ужас |
| Энтузиазм | Фрустрация |

Не нашли чувство? Просто впишите его сюда

3. Потому что мне важно/нужно

"Именно в потребностях кроется причина и источник наших чувств"

Маршалл Розенберг

- | | |
|--|--|
| Наслаждение жизнью | Жизнеобеспечение |
| Веселье | Воздух |
| Гармония | Движение |
| Игра | Жидкость |
| Комфорт | Здоровье |
| Красота | Отдых/восстановление |
| Лёгкость | Питание |
| Мир | Физическая безопасность |
| Простота | Автономия |
| Радость | Взаимное уважение |
| Стабильность | Возможность выбора |
| Чувственность | Контроль над своей жизнью |
| Эмоциональная безопасность | Пространство |
| Смысл | Равные возможности |
| Следование предназначению/служению жизни | Свобода |
| Участие/внесение вклада | Спонтанность |
| Ясность/определённость | Связь |
| Целостность | Быть увиденным или услышанным |
| Достоинство | Внимание |
| Любовь | Дружба |
| Принятие себя | Забота |
| Самовыражение | Нежность |
| Самоуважение | Обратная связь |
| Самоактуализация | (празднование или горевание об утрате) |
| Сексуальное выражение | Поддержка |
| Развитие | Принадлежность/сообщество |
| Вдохновение | Сотрудничество |
| Воодушевление | Честность/искренность |
| Вызов | Понимание |
| Обучение | Интимность |
| Приключение | |
| Творчество/креативность | |

4. Поэтому я говорю/делаю

Решение /Просьба (к себе/другому)

- Не требование ✓
- Конкретная/реалистичная ✓
- Измеримая ✓

"Никогда не делай так больше!"
"Когда я вижу липкую лужу и крошки на столе, мне грустно, ведь мне хочется заботы и лёгкости"

Например:



Водоворот мыслей