

Az **Erőszakmentes kommunikáció** lényege NEM a 4 lépés, hanem a **szándék, hogy egyformán odafigyeljek önmagam és a körülöttem lévőik jóllétére.** Habár ezek a lépések sokat segíthetnek ebben a folyamatban.

A négy lépés jellemzői

**MINDEGYIK SEMLEGES**

**Megfigyelés:** értékelés nélkül, egyetértésre fogunk jutni, hogy mi történt.

**Érzések:** csak rólam szólnak, mi történik a szívemben és nem a fejemben. Az érzéseim elmondásakor nem utalok egy másik emberre.

**Szükséglet:**

- Egyetemleges.
- Végtelen számú megoldási stratégia áll rendelkezésre.
- Sohasem kapcsolódik egy konkrét ember konkrét cselekedetéhez.
- Sohasem valaminek a hiánya, hanem az amit szeretnék elérni.

**Kérés:**

- Megcselekedhető
- Jelenre vonatkozó
- Mérhető, hogy teljesült vagy sem
- Nem követelek, hanem kérek.
- A saját és a másik szükségletének kielégítése egyformán fontos.

Amikor.....látom, hallom. Amikor.....hallod, látod,

.....érzek .....érzel,

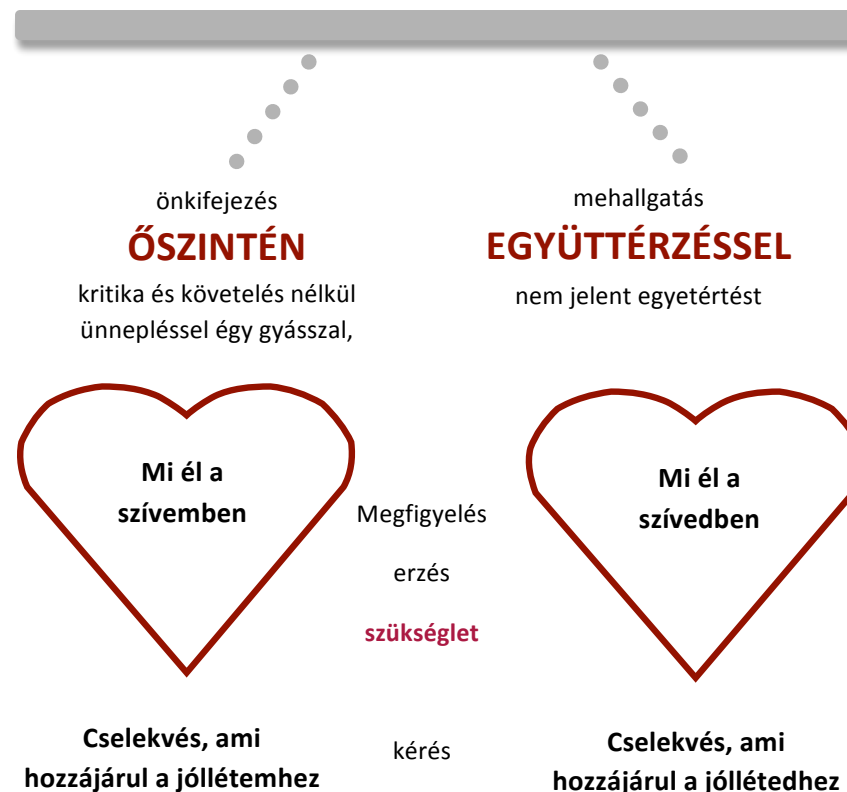
mert.....szeretnék. mert.....szeretnél?

Megtennéd.....? Azt szeretnéd.....?

Az Erőszakmentes kommunikáció célja

olyan minőségi kapcsolatok létrehozása, ahol:

**MINDENKI SZÜKSÉGLEI KIELÉGÜLNEK**



Erőszak: amikor nem szeretetből cselekszem.

[www.rambala.hu](http://www.rambala.hu)

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

### NÉHÁNY ÉRZÉS, AMIKOR KIELÉGÜLNEK A SZÜKSÉGLETEIM

- kinyílás
- békés
- bizakodó
- boldog
- bódult
- derűs,
- elámult
- elégedett
- elragadtatott
- energikus
- érdeklődő
- felcsigázott
- feldobott
- felfrissült
- felszabadult
- hálás
- ihletett
- izgatott
- jókedvű
- kipihent
- lelkes
- szórakozott
- teljes
- örömteli
- vidám
- várakozó

### NÉHÁNY ÉRZÉS, AMIKOR NEM ELÉGÜLNEK KI A SZÜKSÉGLETEIM

- összehúzóadás
- aggódó
- bizonytalan
- búbanatos
- csalódott
- döbbsent
- egykedvű
- elámult
- elkedvetlenedett
- elkeseredett
- erőtlen
- fáradt
- felcsigázott
- félelem
- feszült
- kétségbeesett
- kiábrándult
- kimerült
- komor
- magányos
- megdöbbsent
- megrémült
- tanácstalan
- tehetetlen
- undorodott
- üres
- zavart

### SZÜKSÉGLETEK

#### ÉLETÖRÖM

- béke
- bitzonság (érzelmi és fizikai)
- egyensúly
- egyszerűség
- harmónia
- humor
- játék
- kényelem
- pihenés
- rekreáció
- szépség
- szórakozás

#### ÉRTELEM

- az élet szolgálata
- cél
- hozzájárulás
- spirituálitás

#### INTEGRITÁS

- hitelesség
- kongruens
- önelfogadás
- önkifejezés
- ön-tisztelet
- szeretet

#### FEJLŐDÉS

- inspiráció
- kaland
- kihívás
- kreativitás
- tanulás

#### AUTONÓMIA

- spontaneitás
- szabadság
- tér
- választás

#### KAPCSOLÓDÁS

- barátság
- bátorítás
- gyengédség
- gondoskodás
- helyreállítás
- közelség
- őszinteség
- támogatás
- valahova tartozás
- visszajelzés

#### FIZIKAI

#### SZÜKSÉGLETEK

- levegő, élelem,
- mozgás, pihenés
- egészség,
- érzékiség
- sexualitás