

Hur du kan använda NVC-processen

Att ärligt uttrycka hur jag mår utan att anklaga eller kritisera

Att empatiskt höra hur du mår utan att höra kritik

Observationer

De konkreta handlingar jag observerar (ser, hör, kommer ihåg, föreställer mig) som bidrar (eller inte bidrar) till mitt välbefinnande:

De konkreta handlingar du observerar (ser, hör, kommer ihåg, föreställer mig) som bidrar (eller inte bidrar) till ditt välbefinnande:

“När jag (ser, hör)...”

“När du (ser, hör)...”

Känslor

Hur jag känner i relation till dessa handlingar:

Hur du känner i relation till dessa handlingar:

“känner jag mig...”

“känner du dig...”

Behov

Livsenergi i form av behov, värderingar, önskningar, förväntningar eller tankar som ger upphov till mina känslor

Livsenergi i form av behov, värderingar, önskningar, förväntningar eller tankar som ger upphov till dina känslor

“för att jag behöver...”

“för att du behöver...”

Önskemål

Klart och tydligt önskemål om vad som skulle bidra till mitt välbefinnande utan att kräva

Klart och tydligt önskemål om vad som skulle bidra till ditt välbefinnande utan att kräva

De konkreta handlingarna jag skulle vilja se hända

De konkreta handlingarna du skulle vilja se hända

“och jag skulle vilja ...”

“och du skulle vilja ...”

© Marshall Rosenberg för mer information om Marshall Rosenberg eller The Center for Nonviolent Communication besök www.cnvc.org

Några känslor vi alla känner

Känslor när våra behov är tillfredställda

avslappnad	glad	lättad	tacksam
belåten	hoppfull	nyfiken	tillfredsställd
energisk	inspirerad	nöjd	trygg
fascinerad	ivrig	optimistisk	upprymd
förtjust	lycklig	pigg	överraskad
förvånad	lugn	road	överväldigad

Känslor när våra behov inte är tillfredställda

arg	häpen	likgiltig	rädd
besviken	ilsken	nedstämd	sur
förskräckt	irriterad	nervös	tveksam
förvånad	kylig	olycklig	upprörd
generad	kraftlös	orolig	utmattad
hjäplös	ledsen	panikslagen	vansinnig

Några grundläggande behov vi alla har

Fysiska

Mat, Luft, Vatten
Beröring, Sex
Skydd, Trygghet
Motion

Autonomi - Att kunna välja mina egna drömmar och hur jag når dit.

Integritet

Tillförlitlig
Betydelsefullhet
Meningsfullhet
Kreativitet.

Andliga

Frid, Harmoni
Balans, Skönhet
Inspiration.

Lek / nöjen

Ömsesidigt beroende

Att känna att jag kan tillföra något som berikar andra
Acceptans
Respekt
Stöd
Närhet
Tillhörighet
Omtanke
Empati
Ärlighet
Kärlek
Värme
Hopp
Förtroende
Förståelse
Emotionell trygghet
Att bli lyssnad på