



Светът през очите
на жирафа

ДЕСЕТ СТЬПКИ ПО ПЪТЯ НА ЖИРАФА

ИЛИ

*как практикуваме
ненасилствена
комуникация*



Всеки ден отделяме
време да помислим
за това как бихме
искали да се
свързваме със себе
си и с другите.



Помним, че всички
човешки същества
имат едни и същи
нужди.



Стремим се
нуждите на всички да
бъдат задоволени -
и нашите,
и на другите.



Когато искаме от
някого да направи
нещо,
преди всичко
проверяваме дали
отправяме молба или
изискване.



Вместо да казваме
какво НЕ ИСКАМЕ
някой да прави,
казваме какво ИСКАМЕ
да прави той.



Вместо да казваме
какъв искаме да
бъде,
казваме какви
действия бихме
искали този човек да
предприеме.



Преди да се съгласим
или не с нечие
мнение,
се опитваме да се
свържем с чувствата
и нуждите на този
човек.



Вместо да казваме
„Не”,
казваме коя наша
нужда ни спира да
кажем „Да”.



Ако сме разстроени,
търсим коя наша нужда
не е удовлетворена
и какво бихме могли да
направим, за да я
задоволим,
вместо да търсим
грешката у другите
или у себе си.



Вместо да ласкаем
човека, който е
направил нещо,
което харесваме,
изразяваме
благодарността си
като кажем коя наша
нужда е задоволена с
неговото действие.



3 – 6 февруари 2011

София

<http://www.essencebulgaria.org/BG/drugi.asp#zhiraf>