

AS BASES DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



A B E R T U R A

Estou aberto para entrar em contato com sentimentos provocados pela ação do outro e identificar em mim as necessidades não atendidas? Estou aberto para me conectar com o outro agora?



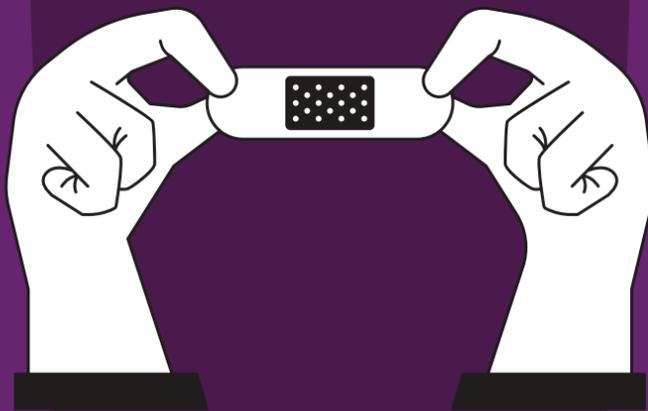
A U T E N T I C I D A D E

Consigo ser autêntico e expressar meus sentimentos e necessidades para o outro? Consigo dizer sim para as minhas necessidades?



A U T O C O M P A I X ã O

Tenho autoempatia e sei lidar com minhas falhas, respeito a minha humanidade e imperfeição? Consigo mudar o foco do erro para o foco das necessidades?



E M P A T I A

Consigo me colocar no lugar do outro e identificar suas necessidades?



C O N E X ã O

Minha principal intenção é conectar-me ou reconectar-me com outro? A Solução pra mim é atender as minhas necessidades e alheias?