



Encuentros para
el bienestar



Comunicación no violenta



ABRIENDO VENTANAS



- 1.- Visión General
- 2.- Observaciones
- 3.- Sentimientos
- 4.- Necesidades
- 5.- Peticiones
- 6.- Respuestas
- 7.- Empatía, Reflejo
- 8.- Practicar la CNV
- 9.- Practicar la CNV



- 1.- Visión General
- 2.- Observaciones
- **3.- Sentimientos**
- 4.- Necesidades
- 5.- Peticiones
- 6.- Respuestas
- 7.- Empatía, Reflejo
- 8.- Practicar la CNV
- 9.- Practicar la CNV



➤ 3.- Sentimientos

- El precio a pagar por los sentimientos no expresados
- Que son y que no son sentimientos
- Responsabilizarnos
- Cuatro opciones al recibir mensajes negativos
- Conectar sentimientos con necesidades





Sentimientos ejercicios



Distinguir sentimientos de falsos sentimientos
Actuar según las 4 opciones de un mensaje negativo
Responsabilizarnos de nuestros sentimientos,
transformar falso sentimiento o responsabilidad
fuera en mi responsabilidad.



Dolor interno

Que enmascaras





Distanciamiento

Que ya estas pagando





Pongo el foco fuera

No te centras en la causa





Caja negra



Lo que percibo



Lo que hago



Caja negra



Lo que percibo



Lo que hago



Adivinar Sentimientos & Necesidades de animales - Juego 1

Mira la foto, usando su lista de sentimientos y necesidades, genera 2-3 opciones de sentimientos y necesidades que puedan sentir/tener los animales





Adivinar Sentimientos & Necesidades de animales - Juego 1

Mira la foto, usando su lista de sentimientos y necesidades, genera 2-3 opciones de sentimientos y necesidades que puedan sentir/tener los animales





Juego 2 “este animal...” Una persona describe uno de los animales usando sentimientos y necesidades, y los demás adivinen ese animal.



Juego 2 “este animal...” Una persona describe uno de los animales usando sentimientos y necesidades, y los demás adivinen ese animal.





Falsos sentimientos



No hablan conmigo y me siento triste, sola...

Rechazada
no es un
sentimiento,
es un juicio
de algo que
hacen otros.

¿Hasta que punto
están los demás para
hablar contigo?



Responsabilizarnos



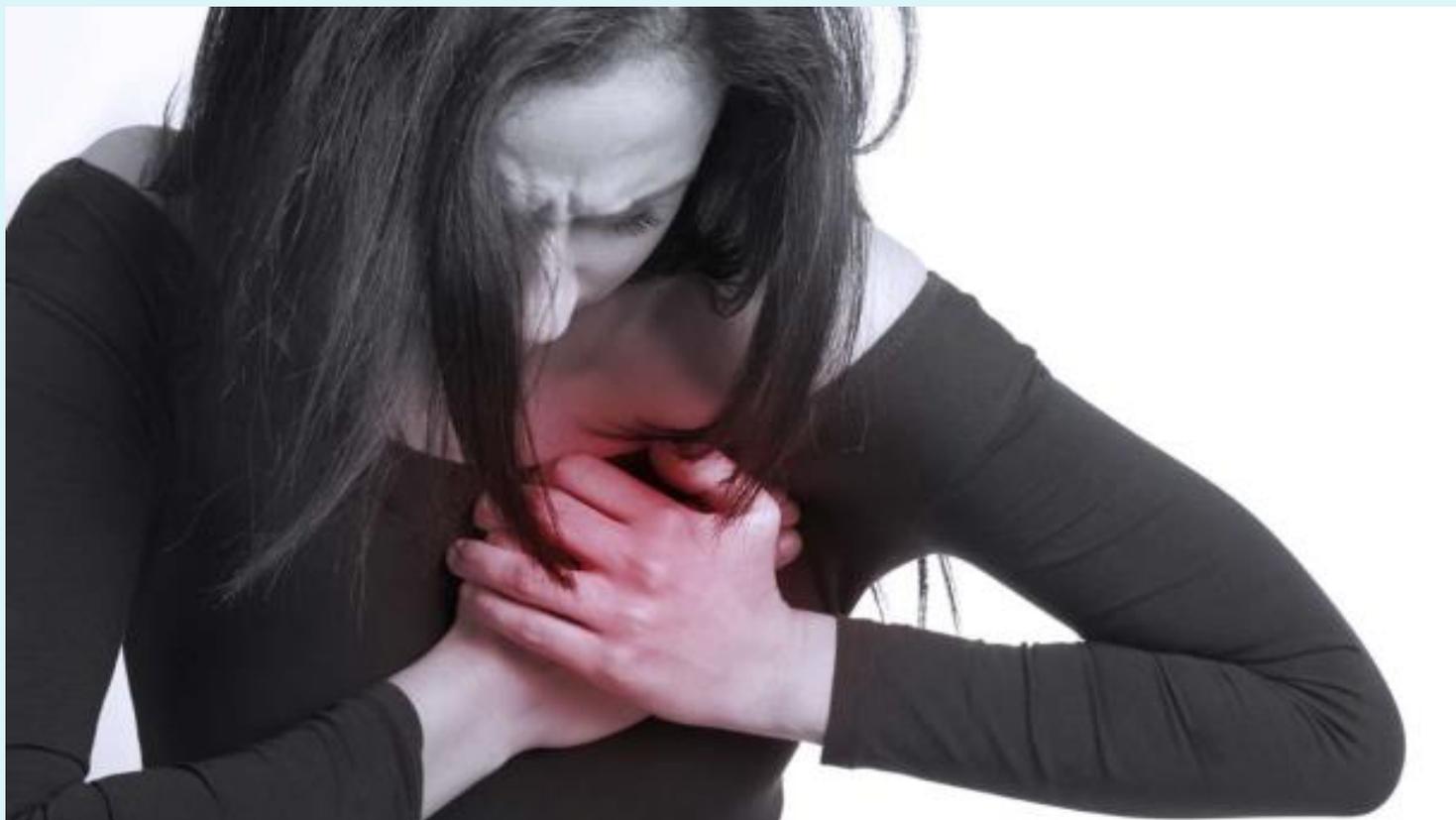
No soy responsable de esta actitud y
viceversa





Responsabilizarnos

Si me hago cargo sufro





Responsabilizarnos



Con desarrollo personal pongo Amor
y Sabiduría a las soluciones





MUCHAS GRACIAS



La CNV mola