



Encuentros para
el bienestar



Comunicación no violenta



ABRIENDO VENTANAS





Pedir sin exigir. High light



Pedir sin exigir

Patrón habitual: Te digo lo que te pasa a ti, lo que quiero no lo se y quiero que tu me lo des.
Conectar con nosotros mismos, tener claro lo que quiero.(DP)

Querer que el otro haga lo que yo quiero : exigencia, chantaje, castigo, culpa, manipulación
CNV: Querer que lo haga con gusto, por el bienestar de ambos.

Petición: Es una de muchas propuestas para cubrir una necesidad.

Exigencia: no negociable (solo dos opciones, someterse o revelarse).(culpas, enojos, críticas...)

Deseo: Inmedible, no específico, no expresa presente ni como lo quiero.

Insistencia: No conectar con el otro, con su necesidad.

Propuesta: por si sola, no va a ningún lado.

Petición unida a necesidad:

Concreta, precisa, medible, evaluable, positiva, aquí y ahora, ejecutable, personal, específica, se está abierto al no(DP)(empática).En forma de pregunta.

Nuestro objetivo es una relación, basada en la honestidad y la empatía.

Ejemplo: Me quieres escuchar? → ¿Puedes repetir mis palabras?

Me ayudas a limpiar? → ¿Puedes barrer la casa tu ahora?

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



Pedir sin exigir



Castigo

Culpa

Chantaje

Manipulación

Mi favorita



Como debe ser una Petición



Concreta



Precisa



Como debe ser una Petición



Medible



Evaluable





Como debe ser una Petición



En positivo



Lo que tengo que hacer, no lo que no tengo que hacer



Como debe ser una Petición



Aquí

y

Ahora





Como debe ser una Petición



Ejecutable



Personal





Como debe ser una Petición



Abierta al NO





Abierta al NO





Como debe ser una Petición



En forma de Pregunta. (Abierta al NO)



Primera decisión.



Creo que **interesa a todo el mundo que las personas cambien no para evitar el castigo sino porque consideran que el cambio los beneficia.**



MUCHAS GRACIAS



La CNV mola