



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





# Cuatro opciones



## Ejemplo de las cuatro respuestas:

Alguien te dice: Eres un egocéntrico

**Respuesta 1** oh, lo siento, debería haber sido mas sensible contigo, no me he dado cuenta, siempre estoy metiendo la pata. (culpa vergüenza)

**Respuesta 2** No tienes derecho a decir eso, siempre tengo en cuenta tus necesidades, el egoísta eres tu, que me... que me....etc etc etc.

**Respuesta 3** Cuando te oigo decir eso, me siento dolido, por que necesito que reconozcas mis esfuerzos por tener en cuenta tus preferencias

**Respuesta 4** ¿Te sientes dolido por que necesitas mas consideración hacia tus preferencias?



Culparnos.





# Cuatro opciones



Culpar a la otra persona.





# Cuatro opciones



Iluminar con la luz de la consciencia nuestros sentimientos y necesidades.





# Cuatro opciones



Iluminar con la luz de la consciencia los sentimientos y necesidades de la otra persona.





# Cuatro opciones



Ejercicio.

Dar las cuatro respuestas a cada uno de estos casos cuando alguien te dice :

Caso 1; No has cumplido lo prometido

Caso 2: Me indigna que me corrijas

Caso 3: Cuantas veces te he dicho que no quiero agua.



# MUCHAS GRACIAS



**La CNV mola**