

***Μη Βίαση
Επικοινωνία***

Nonviolent Communication

Marshall Rosenberg





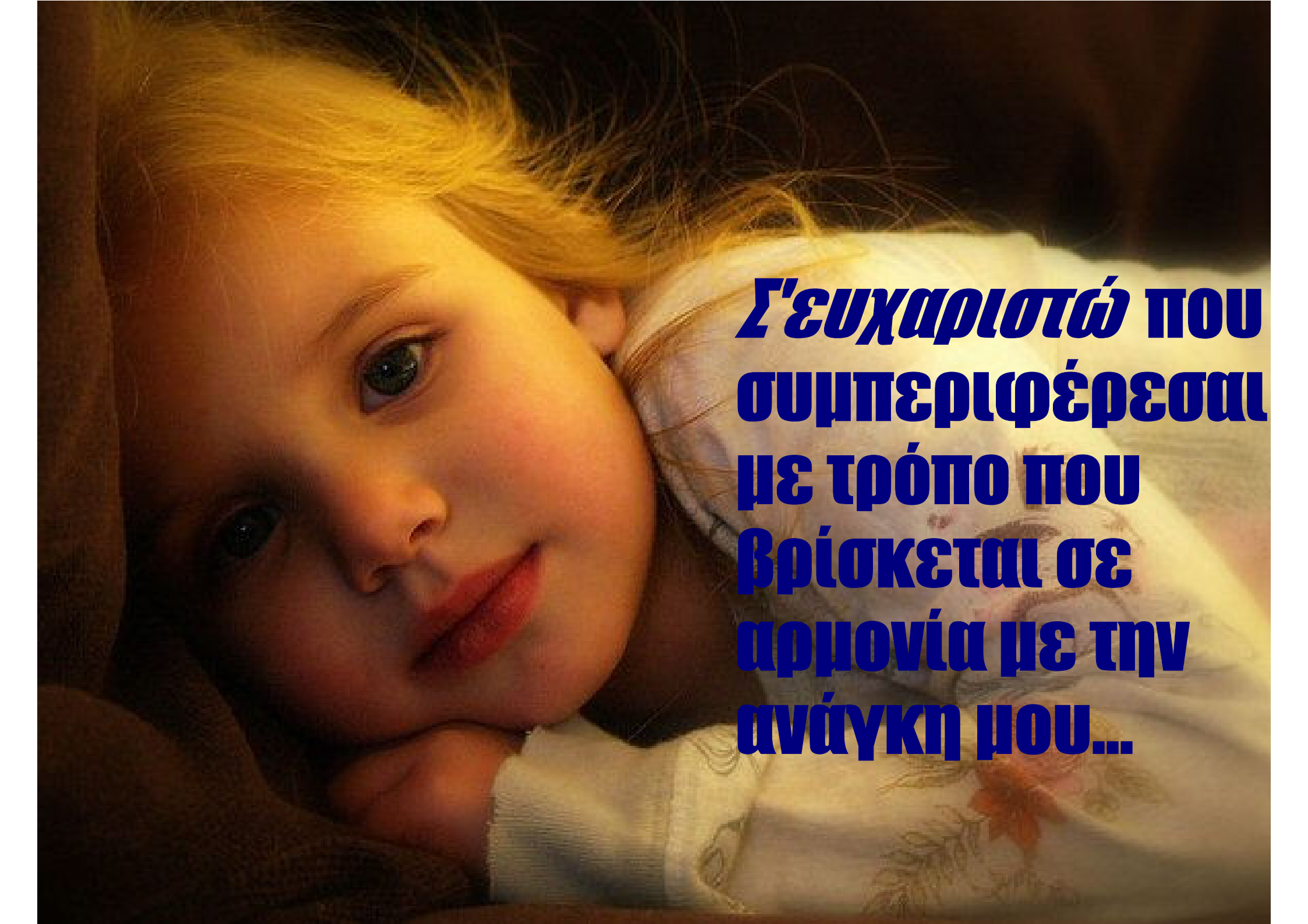
**Γιατί χάνουμε την επαφή με
τη συμπόνια μέσα μας;**



Η Μη Βίαμη Επικοινωνία
εστιάζει στις Ανάγκες και
όχι σε όρους “σωστού” και
“λάθους”!

A photograph of two young children, likely toddlers, in a kitchen. They are both wearing white patterned diapers and are standing on a wooden floor. The child on the left is seen from the back, while the child on the right is facing them and reaching out with their right hand towards the other child's face. The background shows dark kitchen cabinets and a built-in oven. The text is overlaid in large, bold, orange-red Greek characters at the bottom of the image.

**Τι λένε οι άνθρωποι κάθε
φορά που εκφράζονται;**



***Σ'ευχαριστώ που
συμπεριφέρεσαι
με τρόπο που
βρίσκεται σε
αρμονία με την
ανάγκη μου...***



**Η ανάγκη μου δεν
καλύπτεται...**

***Σε παρακαλώ, άλλαξε τη
συμπεριφορά σου,
ώστε να καλυφθεί!***

Πώς τα πας με τη
γυναίκα σου;

Μήπως γίνεσαι λίγο
αδιάκριτη;



Πώς τα πας με τη
γυναίκα σου;

Έχω ανάγκη από
σεβασμό για την
προσωπική μου ζωή. Σε
παρακαλώ, κάνε κάτι για
να καλυφθεί αυτή η
ανάγκη μου...



Πώς τα πας με τη
γυναίκα σου;

Είσαι πολύ γλυκιά...

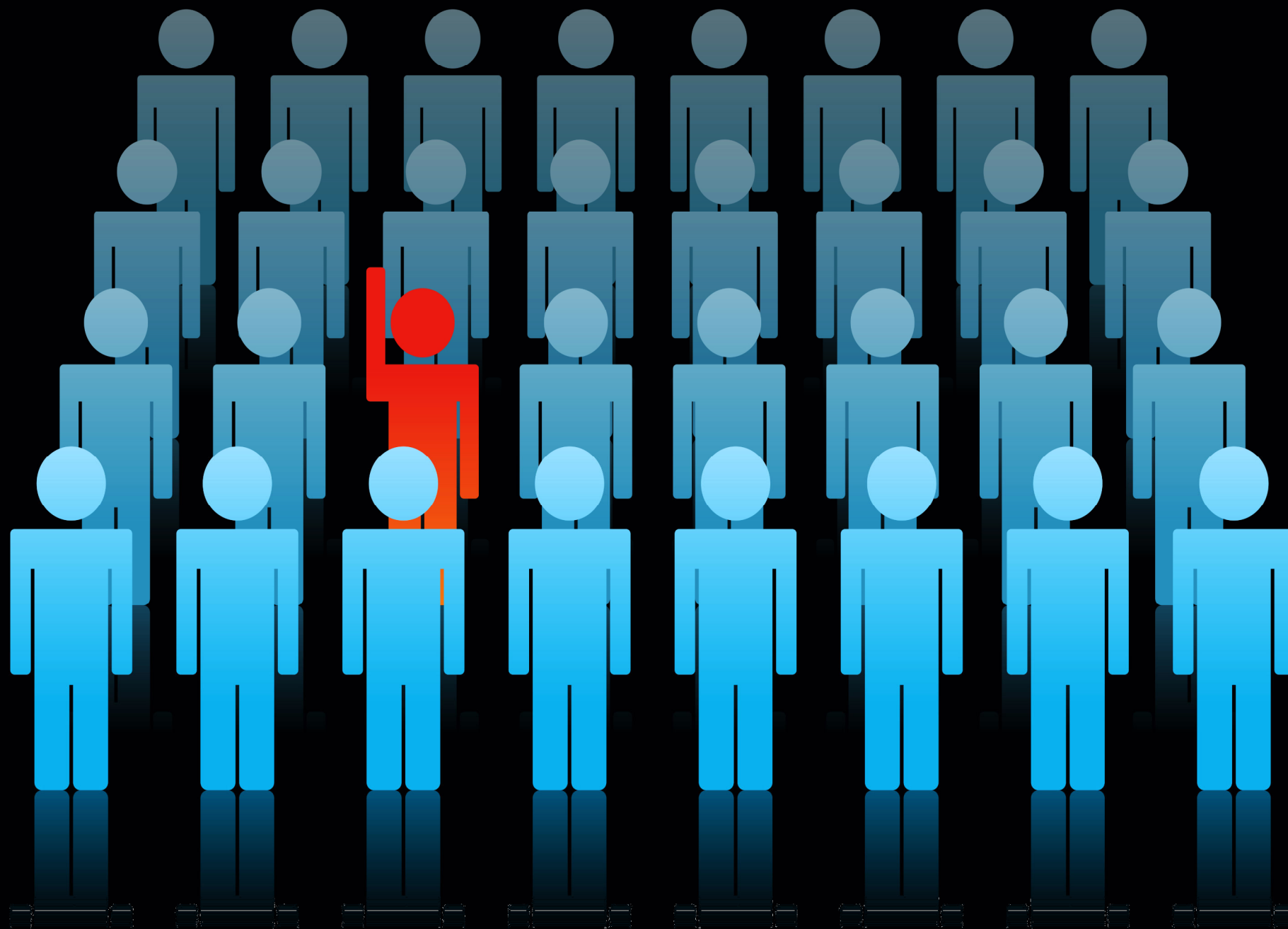


Πώς τα πας με τη
γυναίκα σου;

Έχω τόση ανάγκη κάποιος
να νοιαστεί για μένα και
για το πώς νιώθω. Σε
ευχαριστώ που με βοηθάς
να καλύψω αυτή την
ανάγκη μου...







πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει

πρέπει



Λίστα με τα
<<πρέπει>>

Λίστα με τα
<<επιλέγω>>

Οι λόγοι της
επιλογής μου

<<Πρέπει>> να
πάω στη
δουλειά το
πρωί

<<Επιλέγω>>
να πάω στη
δουλειά το
πρωί

Οικονομική
ασφάλεια;
Συναισθηματική
ασφάλεια;
Κοινωνική
αποδοχή;

<<Πρέπει>>
να καθαρίσω
το σπίτι

<<Επιλέγω>>
να καθαρίσω
το σπίτι

Τάξη; Υγιεινή;
Αισθητική; Ηρεμία
στις οικογενειακές
σχέσεις; Εκτόνωση;

Για περισσότερα δείτε:

www.non-violence.gr

www.cnvc.org

A close-up portrait of a young boy with dark skin and short, dark hair, smiling broadly at the camera. He is wearing a green collared shirt. The background is out of focus, showing green foliage on the left and a person in a red shirt and blue pants on the right.

Ευχαριστώ!!!