

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ		
1. ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ	2. ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΩΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ	3. ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΩΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ Όταν σε βλέπω, Όταν σε ακούω Σε είδα, Είπες ότι, Θυμάμαι, Φαντάζομαι	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ Μου το λες αυτό επειδή είδες ή άκουσες...;	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ Είδα, Βλέπω, Άκουσα, Ακούω, Θυμάμαι, Φαντάζομαι
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ Νιώθω, Αισθάνομαι	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ Νιώθεις...; Αισθάνεσαι...;	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ Τι νιώθω; Τι αισθάνομαι;
ΑΝΑΓΚΕΣ διότι έχω ανάγκη..., επειδή δίνω αξία... επειδή θα ήθελα..., γιατί χρειάζομαι... γιατί ήλπιζα...	ΑΝΑΓΚΕΣ διότι έχεις ανάγκη...; επειδή δίνεις αξία...; γιατί θα ήθελες...; γιατί χρειάζεσαι...; γιατί ήλπιζες...;	ΑΝΑΓΚΕΣ Τι έχω ανάγκη; Τι χρειάζομαι; Τι λαχταρώ; Τι έχει αξία για εμένα;
ΑΙΤΗΜΑΤΑ Α) Ζητάω συγκεκριμένη πράξη-στρατηγική: Θα ήθελες να κάνεις αυτό...; Β) Ζητάω αποσαφήνιση: Θα ήθελες να μου πεις τι με άκουσες να λέω; Γ) Ζητάω σύνδεση: -Πως είναι για εσένα να τα ακούς όλα αυτά; Τι νιώθεις;	ΑΙΤΗΜΑΤΑ Α) Ρωτάω τι ζητάει ως συγκεκριμένη πράξη-στρατηγική: Θα ήθελες να γίνει αυτό...; Β) Ζητάω εάν θέλει αποσαφήνιση: -Θα ήθελες να σου πω τι σε άκουσα να λες; Γ) Ζητάω εάν θέλει σύνδεση: -Θέλεις να σου πω τι νιώθω για αυτά που είπες;	ΑΙΤΗΜΑΤΑ Α) Πώς να δράσω για να εμπλουτίσω την ζωή μου; Τι συγκεκριμένη πράξη-στρατηγική χρειάζομαι; Β) Μήπως θέλω να δω εάν με κατανόησε (αποσαφήνιση); Γ) Μήπως θέλω να μου πει τι νιώθει για αυτά που είπα;

ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΟΥ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ

- Αδημονία, Αγαλλίαση
- Αισιόδοξος, Χαρούμενος
- Αναζωογονημένος
- Ανακουφισμένος
- Ανέμελα, Άνετα, Υπέροχα
- Ανοίγει η καρδιά μου
- Ανοιχτός, Απόλαυση
- Απορροφημένος, Ασφάλεια
- Ατάραχος, Αυτοπεποίθηση
- Άφωνος, Γαλήνη
- Γλυκύτητα, Γοητευμένος
- Διάθεση για βοήθεια
- Διάθεση για περιπέτεια
- Εγρήγορη, Έκπληκτος
- Εκστασιασμένος, Εκτίμηση
- Ελεύθερος, Ελπίδα
- Τρυφερότητα, Στοργή
- Εμπιστοσύνη, Εμπνευσμένος
- Εμφυχωμένος, Ενδιαφέρον
- Ενεργοποιημένος, Ενθάρρυνση
- Ενθουσιασμένος, Έντονα
- Εντυπωσιασμένος, Ευαίσθητος
- Ευγνωμοσύνη, Ευθυμία
- Ευφορία, Ευχάριστα, Ψυχαγμία
- Ευχαριστημένος, Ευχαρίστηση
- Ζέση, Ζεστασιά
- Ζωντάνια
- Ηρεμία, Ησυχασμένος
- Θαλπωρή, Θαυμάσια
- Ικανοποίηση, Κατάπληκτος
- Κεφάλτος, Κινητοποιημένος
- Μαγεμένος, Με αγγίζει
- Νοιάξιμο, Ξεγνοιασιά
- Παθιασμένος, Περηφάνεια
- Περιέργεια, Περιχαρής
- Πλημμυρισμένος, Πλήρης
- Προσηλωμένος, Σιγουριά
- Συγκίνηση, Συνεπαρμένος
- Φιλικά, Χαλαρός

ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ

- Άβουλα, Αγανάκτηση
- Αγχωμένος, Αηδιασμένος
- Αγωνία, Αδιάφορος
- Άθλια, Αμήχανος
- Ανασφάλεια, Ανήσυχος, Ανία
- Ανυπόμονος, Απαθής
- Απαισιόδοξος, Αναστατωμένος
- Απελπισμένος, Απόγνωση
- Απογοητευμένος, Αποθαρρημένος
- Αποκαρδιωμένος, Αποκομμένος
- Απόμακρος, Αποστασιοποιημένος
- Αποστροφή, Απρόθυμος
- Βαριεστημένος, Δυσανεστημένος
- Διαλυμένος, Διστακτικός
- Δυστυχισμένος, Δυσφορία
- Εκνευρισμένος, Έκπληκτος
- Ενοχές, Ένταση, Έξαλλος
- Έντρομος, Εξανθημένος
- Εξοργισμένος, Εξουθενωμένος
- Επιφυλακτικός, Εχθρότητα
- Ζήλεια, Θλιμμένος, Θορυβημένος
- Θυμωμένος, Κατάθλιψη,
- Καταπτοημένος, Κατήφεια
- Καχύποπτος, Κουρασμένος,
- Λαχτάρα, Λυπημένος, Ματαιώση
- Μελαγχολικός, Μετανιωμένος
- Μίζερα, Μουδιασμένος
- Μπερδεμένος, Νευριασμένος
- Νευρικός, Ντροπιασμένος
- Ξαφνιασμένος, Πανικόβλητος
- Πεσμένος, Πλήξη, Πικρία
- Προβληματισμένος, Πελαγωμένος
- Περίλυπος, Πικραμένος,
- Σοκαρισμένος, Στεναχωρημένος
- Συγκλονισμένος, Συγχυσμένος
- Συντετριμμένος, Ταραγμένος
- Τρομοκρατημένος
- Ψυχρότητα

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- Ανεπιθύμητος, Αόρατος
- Απειλημένος
- Εγκαταλελειμμένος
- Εγκλωβισμένος
- Εκφοβισμένος, Εξαναγκασμένος
- Εξαπατημένος, Κακοποιημένος
- Μειωμένος, Χρησιμοποιημένος
- Ότι δε με ακούς
- Ότι δε με εκτιμάς
- Ότι δε με εμπιστεύεσαι
- Ότι δε με υποστηρίζεις
- Ότι με «αδειάζεις»
- Ότι με απορρίπτεις
- Ότι με εκμεταλλεύεσαι
- Ότι μου επιτίθεσαι
- Ότι με θεωρείς ως δεδομένο
- Ότι με πατρонаρείς,
- Ότι με προκαλείς
- Παραμελημένος, Παρεξηγημένος
- Πιεσμένος, Προδομένος
- Προσβεβλημένος
- Ριγμένος
- Στριμωγμένος
- Ταπεινωμένος
- Υποτιμημένος, Χειραγωγημένος

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΑΓΚΩΝ

ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

- Αυθεντικότητα, Αυτοαξία
- Δημιουργικότητα, Νόημα

ΑΛΛΗΛΟΣΥΧΕΤΙΣΗ

- Αγάπη, Αποδοχή, Εγγύτητα
- Εκτίμηση, Υποστήριξη, Ειλικρίνεια
- Εμπιστοσύνη, Ενσυναίσθηση
- Ζεστασιά, Καθησυχασμός,
- Σεβασμός, Κατανόηση, Κοινότητα,
- Νοιάξιμο, Συναισθηματική ασφάλεια
- Συνεισφορά στον εμπλουτισμό της ζωής, για να προσφέρουμε στη ζωή), Συμβολή στην δική μου ζωή ή του άλλου

ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΙΜΗΣ

- Να τιμούμε τη δημιουργία της ζωής και τα όνειρα που εκπληρώθηκαν (γιορτή)
- Να τιμούμε τις απώλειες: αγαπημένα πρόσωπα, όνειρα, κτλ.(πένθος)

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ: Να επιλέγουμε τα όνειρα, τους στόχους, τις αξίες μας και να επιλέγουμε τον τρόπο εκπλήρωσης τους

ΠΑΙΧΝΙΔΙ, Γέλιο, Ψυχαγμία ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, Αρμονία, Γαλήνη, Έμπνευση, Ομορφιά, Τάξη

ΦΥΣΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Άγγιγμα, κίνηση, άσκηση
- Νερό, τροφή, αέρας, ξεκούραση, στέγαση, σεξουαλική έκφραση
- Προστασία από κάθε τι που απειλεί την ζωή.



Η Επικοινωνία που μας ενώνει
με τη Μαρία Τελίδου

Οι πληροφορίες είναι από την ιστοσελίδα:
(c) 2005 by Center for Nonviolent
Communication
Website: www.cnvc.org

