

10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПОСОБСТВОВАТЬ ВНУТРЕННЕМУ, МЕЖЛИЧНОСТНОМУ И ОРГАНИЗАЦИОННОМУ МИРУ

1. Каждый день уделяйте некоторое время спокойному размышлению о том, как бы вы хотели относиться к себе и другим.
2. Помните, что у всех людей одинаковые потребности.
3. Проверьте свои намерения, чтобы понять, заинтересованы ли вы в благополучии других людей в той же степени, что и в своем собственном.
4. Когда просите кого-то что-то сделать, сначала проверьте, обращаетесь ли вы с просьбой или требованием. (Вас устроит его отказ?)
5. Вместо того чтобы говорить, что вы не хотите, чтобы кто-то делал, скажите, что вы хотите, чтобы он делал.
6. Вместо того чтобы говорить, каким вы хотите, чтобы человек был, скажите, какое действие вы хотели бы, чтобы он совершил, которое, как вы надеетесь, поможет ему стать таким.
7. Прежде чем соглашаться или не соглашаться с чьим-то мнением, постарайтесь настроиться на то, что чувствует и в чем нуждается человек.
8. Вместо того чтобы сказать "нет", скажите, какая ваша потребность мешает вам сказать "да".
9. Если вы расстроены, подумайте, какая ваша потребность требует внимания и что вы можете сделать, чтобы удовлетворить эту потребность, вместо того чтобы думать о том, что не так с другими или с вами.
10. Вместо того чтобы хвалить кого-то, кто сделал что-то, что вам нравится, выразите благодарность, рассказав человеку, что в вас затронуло то, что он сказал или сделал.

Центр ненасильственного общения (CNVC) хотел бы, чтобы количество людей, использующих ненасильственное общение, достигло критической массы, чтобы все люди могли удовлетворять свои потребности и разрешать конфликты мирным путем.

© 2001 Гэри Баран (Gary Baran) и CNVC: Настоящим предоставляется право на свободное копирование данного документа.

10 THINGS YOU CAN DO TO CONTRIBUTE TO INTERNAL, INTERPERSONAL, AND ORGANIZATIONAL PEACE

1. Spend some time each day quietly reflecting on how you would like to relate to yourself and others.
2. Remember that all human beings have the same needs.
3. Check your intention to see if you are as interested in others' well-being as much as your own.
4. When asking someone to do something, check first to see if you are making a request or a demand. (Are you okay with their no?)
5. Instead of saying what you DON'T want someone to do, say what you DO want the person to do.
6. Instead of saying what you want someone to BE, say what action you'd like the person to take that you hope will help the person be that way.
7. Before agreeing or disagreeing with anyone's opinions, try to tune in to what the person is feeling and needing.
8. Instead of saying No, say what need of yours prevents you from saying Yes.
9. If you are feeling upset, think about what need of yours wants attention and what you could do to connect with that need, instead of thinking about what's wrong with others or yourself.
10. Instead of praising someone who did something you like, express gratitude by telling the person what was touched in you by what they said or did.

The Center for Nonviolent Communication (CNVC) would like there to be a critical mass of people using Nonviolent Communication so all people will get their needs met and resolve their conflicts peacefully.

© 2001 Gary Baran & CNVC The right to freely duplicate this document is hereby granted.