

# Obsah

Predslov od Deepaka Chopru, MD .....	19
Podakovanie.....	23
<b>Prvá kapitola</b>	
<b>Dávame zo srdca .....</b>	<b>27</b>
Úvod.....	27
Ako zamerať pozornosť.....	29
Proces nenásilnej komunikácie.....	32
Uplatnenie nenásilnej komunikácie v živote a vo svete.....	34
Nenásilná komunikácia v akcii: „Zabijak, atentátnik, vrah detí!“ .....	39
<b>Druhá kapitola</b>	
<b>Komunikácia, ktorá bráni súcitu.....</b>	<b>41</b>
Moralizovanie.....	41
Porovnávanie .....	44
Odmietanie zodpovednosti.....	45
Ďalšie formy odcudzujúcej komunikácie.....	47
<b>Tretia kapitola</b>	
<b>Pozorujeme bez toho, aby sme hodnotili .....</b>	<b>51</b>
Najvyššia forma ľudskej inteligencie.....	54
Odlišujeme pozorovanie od hodnotenia .....	56
Nenásilná komunikácia v akcii: „Najarogantnejší rečník, akého sme kedy mali!“ .....	58
1. cvičenie: Pozorovanie alebo hodnotenie? .....	60



#### Štvrtá kapitola

<b>Rozpoznávame a vyjadrujeme pocity</b> .....	<b>63</b>
Dosah nevyjadrených pocitov.....	63
Pocity verzus ne-pocity.....	67
Rozširujeme si slovnú zásobu pre pocity.....	69
2. cvičenie: Vyjadrujeme pocity.....	73

#### Piata kapitola

<b>Prijímame zodpovednosť za svoje pocity</b> .....	<b>75</b>
Prijatie negatívnej správy: štyri možnosti.....	75
Potreby sú koreňmi pocitov.....	78
Vyjadrenie našich potrieb verzus nevyjadrenie našich potrieb.....	81
Z emočného otroctva k emočnému oslobodeniu .....	83
Nenásilná komunikácia v akcii: „Vráťme sa k stigme ilegítimnosti!“ ..	87
3. cvičenie: Uvedomujeme si potreby.....	91

#### Šiesta kapitola

<b>Požiadavka, ktorá nám obohatí život</b> .....	<b>93</b>
Formulujeme pozitívne .....	93
Žiadame uvedomelo .....	98
Žiadame o spätnú väzbu .....	100
Žiadame o úprimnosť.....	102
Žiadame skupinu ľudí .....	103
Požiadavka verzus príkaz.....	104
Vymedzenie cieľa .....	106
Nenásilná komunikácia v akcii: Zdieľame strach o nášho najlepšieho kamaráta fajčiara.....	111
4. cvičenie: Vyjadrujeme požiadavku.....	114

#### Siedma kapitola

<b>Empaticky prijímame</b> .....	<b>117</b>
Prítomnosť: Nič nerobte, len tam buďte.....	117
Načúvame pocitom a potrebám.....	120
Parafrázovanie .....	121
Podporujeme empatiu.....	127
Keď bolesť obmedzuje našu schopnosť byť empatickí.....	128
Nenásilná komunikácia v akcii: Žena sa spojí so svojim umierajúcim manželom .....	130
5. cvičenie: Rozlišujeme medzi empatickým a neempatickým prijatím .....	134

#### Ôsma kapitola

<b>Sila empatie</b> .....	<b>137</b>
Empatia, ktorá lieči.....	137
Empatia a schopnosť byť zraniteľný.....	139
Používame empatiu, aby sme sa vyhli nebezpečenstvu.....	141
Empatia, keď počujeme niečie „Nie!“ .....	144
Empatia pre oživenie nezázivnej konverzácie.....	145
Empatia pre ticho .....	147

#### Deviata kapitola

<b>Nadväzujeme súcitné spojenie so sebou</b> .....	<b>151</b>
Pripomíname si svoju jedinečnosť.....	151
Hodnotenie seba samých, keď nie sme úplne dokonalí .....	152
Meníme vnútorné odsudzovanie a príkazy.....	153
Lútosť v nenásilnej komunikácii .....	154
Odpúšťame sami sebe .....	155
Poučenie z bodkovaného obleku .....	156
„Nerobte nič, čo vás neteší!“ .....	157
Zmeňme „musím“ na „chcem“ .....	158
Rozvíjame svoje povedomie o energii, ktorá sa skrýva za našimi činmi.....	159



## Desiata kapitola

<b>Plne vyjadrujeme hnev</b> .....	<b>163</b>
Odlišujeme podnety od príčin.....	163
Kladná stránka hnevu .....	166
Podnety verzus príčiny: praktické dôsledky.....	167
Štyri kroky, ako vyjadriť hnev.....	170
Najprv poskytneme empatiu .....	171
Doprajme si čas .....	174
Nenásilná komunikácia v akcii: Dialóg rodiča s tínedžerom o životunebezpečnom probléme .....	176

## Jedenásta kapitola

<b>Riešenie a sprostredkovanie konfliktu</b> .....	<b>183</b>
Ľudské spojenie.....	183
Riešenie konfliktu v nenásilnej komunikácii verzus tradičné sprostredkovanie .....	184
Kroky riešenia konfliktu v nenásilnej komunikácii – krátky prehľad.....	186
O potrebách, stratégiách a analýze .....	187
Zmiernime empatiou bolesť, ktorá nám bráni počúvať.....	192
Použijeme na vyriešenie konfliktu prítomný a pozitívny jazyk akcie .....	194
Použijeme akčné slovesá .....	195
Ako preložiť „nie“ .....	196
Nenásilná komunikácia a úloha sprostredkovateľa.....	197
Keď ľudia hovoria „nie“ na osobné stretnutia.....	202
Neformálne sprostredkovanie: Strkanie nosa do cudzích záležitostí.....	204

## Dvanásta kapitola

<b>Ochranné použite sily</b> .....	<b>207</b>
Keď je použitie sily nevyhnutné .....	207
Myslenie v pozadí použitia sily.....	207
Typy trestajúcej sily.....	208
Cena trestu .....	210
Dve otázky, ktoré odhaľujú hranice trestu .....	211
Ochranné použitie sily na školách .....	211

## Trinásta kapitola

<b>Oslobodenie seba samého a rady druhým</b> .....	<b>217</b>
Oslobodíme sa od starých pravidiel .....	217
Riešenie vnútorných konfliktov.....	218
Starostlivosť o náš vnútorný život .....	219
Nenásilná komunikácia nahrádza diagnostikovanie .....	221
Nenásilná komunikácia v akcii: Ako si poradiť so zatrpknutosťou a s vnútorným odsudzovaním.....	226

## Štrnásta kapitola

<b>Oceňovanie v nenásilnej komunikácii</b> .....	<b>231</b>
Zámer v pozadí ocenenia .....	231
Tri súčasti ocenenia.....	232
Prijímanie ocenenia .....	234
Túžba po ocenení.....	235
Prekonanie nechoty vyjadriť ocenenie.....	237

<b>Epilóg</b> .....	<b>239</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>243</b>
<b>Register</b> .....	<b>247</b>
<b>O autorovi</b> .....	<b>259</b>