

EXERCITANDO OS 04 COMPONENTES BÁSICOS DA CNV

1. OBSERVAÇÃO (Fato específico: O que eu observo, vejo, ouço, lembro, imagino, livre de minhas avaliações, que contribui ou não para o meu bem-estar)

2. SENTIMENTO (O que eu sinto quando penso nesse fato? Emoção ou sensação, em vez de pensamentos, com relação ao que eu observo)

3. NECESSIDADES (Quais são as suas necessidades? O que eu preciso ou o que é importante para mim, a causa dos meus sentimentos)

4. PEDIDO OU ESTRATÉGIA (Ações concretas que eu gostaria que ocorressem)

LISTA DE ALGUMAS NECESSIDADES UNIVERSAIS

Autonomia

- Escolher sonhos/propósitos/valores
- Escolher planos para realizar os próprios sonhos, próprios valores

Bem-estar físico

- Abrigo
- Água
- Ar
- Comida
- Descanso
- Expressão sexual
- Movimento, exercício
- Proteção contra ameaças à vida: vírus, bactérias, insetos, animais predadores
- Toque

Celebração

- Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados
- Lamentar perdas: de entes queridos, sonhos etc. (luto)

Comunhão espiritual

- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

Integridade

- Autenticidade
- Criatividade
- Sentido
- Valor Próprio

Interdependência

- Aceitação
- Acolhimento
- Amor
- Apoio
- Apreciação
- Compreensão
- Comunidade
- Confiança
- Consideração
- Contribuição para o enriquecimento da vida
- Empatia
- Honestidade (a honestidade nos permite tirar um aprendizado de nossas limitações)
- Proximidade
- Respeito
- Segurança emocional

Lazer

- Diversão
- Riso

LISTA DE ALGUNS SENTIMENTOS UNIVERSAIS

Sentimentos quando as necessidades estão atendidas:

- | | | | |
|--------------|---------------|-------------|--------------|
| • Admirado | • Confiante | • Feliz | • Realizado |
| • Agradecido | • Confortável | • Inspirado | • Revigorado |
| • Aliviado | • Curioso | • Motivado | • Satisfeito |
| • Animado | • Emocionado | • Orgulhoso | • Seguro |
| • Comovido | • Esperançoso | • Otimista | • Surpreso |

Sentimentos quando as necessidades não estão atendidas:

- | | | | |
|----------------|------------------|--------------|-----------------|
| • Aborrecido | • Desanimado | • Impotente | • Relutante |
| • Aflito | • Decepcionado | • Intrigado | • Sem esperança |
| • Assoberbado | • Desconfortável | • Irritado | • Solitário |
| • Confuso | • Frustrado | • Nervoso | • Triste |
| • Constrangido | • Impaciente | • Preocupado | • Zangado |