

ЕВГЕНИЯ НЕГОВОРОВА

сертифицированный тренер методики Розенберга

СЛОВА ДЕЛАЮТ НАС БЛИЖЕ

**Ненасильственное
общение
в семье, на работе
и с друзьями**

МИ∞

Эту книгу хорошо дополняют:

Как сказать

Мэттью Маккей, Марта Дэвис и Патрик Фаннинг

Обними меня крепче

Сью Джонсон

Внутренняя опора

Анна Бабич

Здоровые границы

Терри Коул

Я слышу вас насквозь

Марк Гоулстон

Оглавление

Введение	11
----------------	----

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ

ПУТЬ СИЛЫ И БЕРЕЖНОСТИ

Глава 1. Немного предыстории: открытия Маршалла Розенберга	25
Глава 2. От наблюдения к просьбе. Основные этапы ННО	33
Глава 3. Наблюдение: факты без оценки	37
Глава 4. Чувства: о чем они говорят и как о них заботиться	47
Глава 5. Потребность — это большая мечта. Какие бывают потребности и зачем их удовлетворять	57
Глава 6. Эмпатия: между добротой и эгоизмом	68
Глава 7. Просьба: о чем, зачем и как просить	78
Глава 8. Инструменты ННО	87
Глава 9. От мысли к действию: этапы освоения ННО	104
Глава 10. Люди и техника: поддержка в пути	108

ЧАСТЬ II
ПРАКТИКА
НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ

Глава 1. «И» или «ИЛИ»? Хочу всё и сразу!	113
Глава 2. Равнодушие, раздражение, границы: какие бывают «нет»	121
Глава 3. Как реагировать на критику	131
Глава 4. Как разобраться с чувством вины	146
Глава 5. Как справиться с пассивной агрессией	155
Глава 6. Раздражение: откуда оно берется и что с ним делать	167
Глава 7. Как выйти из эмоционального выгорания	174

ЧАСТЬ III
НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ В ЛИЧНОЙ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. Дополнительные инструменты общения, которые усиливают взаимопонимание	181
Глава 2. Отношения с родителями	186
Глава 3. Отношения с партнером	192
Глава 4. Отношения с детьми	200
Глава 5. Отношения с друзьями	214
Глава 6. Деловое общение	223

Заключение	239
Из историй клиентов... ..	242
Благодарности	245
Приложение	247