



[www.comunicarenonviolenta.ro](http://www.comunicarenonviolenta.ro)

**Către mătușa care se plânge de același lucru:**

*”Mătușa Lenuța, se pare că încă  
te simți îndurerată, fiindcă ai fi  
vrut să fi vrut să fi primit mai  
mult sprijin atunci.”*



[www.comunicarenonviolenta.ro](http://www.comunicarenonviolenta.ro)

**Către unchiul care amestecă poveștile:**

*”Scuze unchiule. Mă simt nerăbdător și confuz cu poveștile pe care mi le spui acum. Mi-aș dori să alegi una pe care să o termini și să-mi spui ce ai învățat din ea. Oricum ne vedem rar și măcar când o facem aș vrea să învăț de la tine și să te simt mai aproape. ”*



[www.comunicarenonviolenta.ro](http://www.comunicarenonviolenta.ro)

**La muncă la o ședință ce a deraiat de la agendă:**

*”Scuze, dar recunosc că sunt un pic pierdut în conversație. Mă uit la agenda întâlnirii de azi și nu-mi dau seama la care punct suntem. Îmi doresc, bănuiesc ca și voi, să rezolvăm ce ne-am propus în agendă cât mai rapid și eficient cu putință. Am putea să revenim la punctele din agendă?”*



[www.comunicarenonviolenta.ro](http://www.comunicarenonviolenta.ro)

**Cu prietenii la o terasă, despre politică:**

*”Dragii mei! Mereu îmi place să schimb idei cu voi. Acum mă simt iritat că bârfim caracterul unor oameni pe care nici măcar nu îi cunoaștem, în loc să vorbim despre legile create de ei care ne afectează viața. Mi-aș dori să ne folosim inteligența pentru o critică constructivă și să ne onorăm în acest fel. Ați vrea vă rog să vorbim despre idei, nu despre oameni?”*



[www.comunicarenonviolenta.ro](http://www.comunicarenonviolenta.ro)

**Sunt oprit pe stradă de cineva:**

*”Domnule deși vă aud, îmi e foarte greu să vă înțeleg. Mă simt foarte inconfortabil că nu sunt parte a unui dialog.*

*Se pare că ce spui tu e chiar important pentru tine și ai vrea să fi auzit cu adevărat.*

*Ai putea în primul rând să-mi spui cum te cheamă și să ne cunoaștem ca oameni?”*