



www.comunicarenonviolenta.ro

Formele auto-empatiei:

1. Traducerea propriilor judecăți și evaluări în nevoi.
2. Conștient de propriile senzații fizice și emoționale din corpul tău.
3. Prezență conștientă asupra a ceea ce gândești, ce simți sau ce îți dorești cu adevărat în momentul prezent.



www.comunicarenonviolenta.ro

Exercițiu de auto-empatie:

1. Gândește-te la ultima situație neplăcută legată de o altă persoană și descri-o pe scurt.
2. Scrie toate judecățile, evaluările și gândurile pe care le-ai avut față de persoana / situația respectivă.
3. Care sunt faptele? Doar lucrurile observabile.
4. Care sunt cele 3-5 emoții pe care le-ai simțit atunci?
5. Fă o listă cu 3-5 lucruri care erau super-importante pentru tine în acele momente.
6. Ce puteai face pentru a împlinii aceste nevoi proprii?



www.comunicarenonviolenta.ro

Concluzii fiecare episod

1. Un mesaj dificil îl putem asculta ori cu urechile de "șacal" sau cu urechile de "girafă".
 2. În spatele la orice "NU" este un "DA" care schimbă totul.
 3. Empatizează prin "Te simți (*emoție*), pentru că ai nevoie de (*nevoie, valoare*)?"
 4. Ai curaj să fii autentic, fără să ai teama că vei strica relația.
 5. La furie, folosește "aikido verbal" sau "strigătul girafei".
- (bonus) Pune-ți prima dată ție "masca de oxigen emoțional" cu ajutorul auto-empatiei.