

OBSAH

Poděkování	8
Předmluva Dorothy J. Maverové	11
Předmluva Davida Harta	13
Úvod	16
<i>Počátky nenásilné komunikace</i>	19
<i>Účel nenásilné komunikace</i>	21
I. ČÁST	
MECHANISMY	
MÍROTVORNÉHO DOROZUMĚNÍ	27
1. Dvě otázky	28
2. Jak můžeme vyjádřit, co je v nás naživu?	31
<i>Pozorování</i>	31
<i>Pocity</i>	34
<i>Potřeby</i>	38
3. Co můžeme udělat, aby byl život krásnější?	41
<i>Žádosti</i>	41
<i>Žádosti versus požadavky</i>	45

II. ČÁST

POUŽITÍ NENÁSILNÉ KOMUNIKACE	53
4. Vnitřní změna	54
<i>Růst skrze sebezodělavání</i>	54
<i>Pochopení pro vlastní „chyby“</i>	59
<i>Hojení starých bolestí – truchlení versus omlouvání</i>	63
5. Empatický kontakt s ostatními lidmi	67
<i>Jak reagovat na sdělení druhých</i>	68
6. Jak vidět krásu druhých lidí	74
7. Co chcete změnit?	79
8. Party a další dominující struktury	86
<i>Jak to všechno začalo</i>	86
<i>Zavádění změn ve školách</i>	89
<i>Práce s partami v ghettech</i>	91
<i>Jak změnit jiné společenské instituce</i>	93
9. Změnit představy o nepříteli a najít k němu cestu	95
<i>Urovnávání sporů mezi znepřátelenými kmeny</i>	98
<i>Vypořádat se s terorismem</i>	101

III. ČÁST

NENÁSILNOU KOMUNIKACÍ KE SPOLEČENSKÉ ZMĚNĚ	105
10. Společnými silami ke společenské změně	106
<i>Financování společenské změny</i>	111
11. Jak si poradit s konfliktem a střetem názorů	116
<i>Vidět lidskou bytost na druhé straně stolu</i>	118
<i>Urovnání konfliktů ve světě obchodu</i>	122

<i>Jak změnit podnikovou kulturu</i>	124
<i>Když se lidé nechtějí setkat</i>	126
12. Vděčnost	128
<i>Pochvaly a poklony jako škodlivé odsudky</i>	130
<i>Jak vyjádřit vděčnost při nenásilné komunikaci</i>	131
<i>Jak přijímat vděčnost</i>	133
13. Shrnutí a závěrečné myšlenky	135
Literatura	138
<i>Čtyři části procesu nenásilné komunikace</i>	139
<i>Základní pocity, které máme všichni</i>	140
<i>Základní potřeby, které máme všichni</i>	141
<i>O nenásilné komunikaci</i>	142