

PODĚKOVÁNÍ .....	9
PŘEDMLUVA .....	11
KAPITOLA PRVNÍ	
<b>Dáváme ze svého nitra.....</b>	<b>15</b>
Podstata nenásilné komunikace .....	15
Úvod .....	15
Jak zaměřit pozornost.....	17
Proces nenásilné komunikace .....	20
Uplatnění nenásilné komunikace v životě a ve světě .....	22
KAPITOLA DRUHÁ	
<b>Komunikace, která brání vcítění.....</b>	<b>31</b>
Moralizování .....	31
Srovnávání .....	34
Odmítání odpovědnosti.....	35
Další formy odcizující komunikace.....	38
KAPITOLA TŘETÍ	
<b>Pozorujeme, aniž bychom hodnotili.....</b>	<b>43</b>
Nejvyšší forma lidské inteligence.....	46
Odlišujeme pozorování od hodnocení.....	48
Pozorování, nebo hodnocení?.....	51
KAPITOLA ČTVRTÁ	
<b>Rozpoznáváme a vyjadřujeme pocity .....</b>	<b>55</b>
Význam nevyjádřených pocitů .....	55
Pocity versus ne-pocity.....	59
Rozšiřujeme si slovní zásobu pro pocity .....	61
Vyjadřujeme pocity .....	64

## KAPITOLA PÁTÁ

<b>Přijímáme odpovědnost za své pocity .....</b>	<b>67</b>
Přijetí negativní zprávy: čtyři možnosti .....	67
Potřeby jsou kořeny pocitů .....	71
Vyjádření našich potřeb versus nevyjádření našich potřeb.....	74
Z emočního otroctví k emočnímu osvobození.....	76
Uvědomujeme si své pocity .....	84

## KAPITOLA ŠESTÁ

<b>Prosba, která nám obohatí život .....</b>	<b>87</b>
Formulujeme pozitivně.....	87
Žádáme uvědoměle.....	92
Žádáme o zpětnou vazbu .....	95
Žádáme o upřímnost.....	97
Žádáme skupinu lidí .....	98
Prosba versus rozkaz .....	100
Vymezení cíle.....	102
Vyjadřujeme prosbu .....	109

## KAPITOLA SEDMÁ

<b>Empaticky přijímáme .....</b>	<b>111</b>
Přítomnost: Prostě nic nedělejte, jen tam buďte .....	111
Nasloucháme pocitům a potřebám .....	114
Parafrázování .....	116
Podporujeme empatii .....	122
Bolest snižuje naši schopnost být empatictí .....	124
Rozlišujeme mezi empatickým a neempatickým přijetím .....	128

## KAPITOLA OSMÁ

<b>Síla empatie .....</b>	<b>131</b>
Empatie, která léčí .....	131
Empatie a schopnost být zranitelný.....	133
Používáme empatii, abychom se vyhnuli nebezpečí.....	135
Empatie, když slyšíme něč „Ne!“ .....	139

Empatie pro oživení nezáživné konverzace.....	140
Empaticky se vcitujeme do ticha.....	142

## KAPITOLA DEVÁTÁ

<b>Navazujeme spojení se sebou samými.....</b>	<b>147</b>
Připomínáme si svou jedinečnost.....	147
Hodnocení sebe samých, když nejsme zcela dokonalí.....	148
Měníme vnitřní souzení a rozkazování.....	150
Litujeme v nenásilné komunikaci.....	151
Sami sobě odpouštíme.....	152
Poučení z puntíkováného obleku.....	153
„Nedělejte nic, co vás netěší“.....	154
Zaměňme „musím“ za „chci“.....	155
Rozvíjíme své povědomí o energii, která se za našimi činy skrývá.....	157

## KAPITOLA DESÁTÁ

<b>Plně vyjadřujeme vztek.....</b>	<b>161</b>
Odlišujeme podněty od příčin.....	162
Kladná stránka vzteku.....	164
Podněty versus příčiny: praktické důsledky.....	166
Čtyři kroky, jak vyjádřit vztek.....	170
Nejdříve poskytneme empatii.....	171
Poskytujeme si čas.....	174

## KAPITOLA JEDENÁCTÁ

<b>Ochranné použití síly.....</b>	<b>183</b>
Kdy je použití síly nevyhnutelné.....	183
Myšlení v pozadí užití síly.....	183
Typy trestající síly.....	184
Cena trestu.....	186
Dvě otázky, které ukazují hranice trestu.....	187
Ochranné použití síly ve školách.....	188

## KAPITOLA DVANÁCTÁ

<b>Osvobození sebe samého a rady druhým</b> .....	193
Osvobozujeme se od starých pravidel .....	193
Řešení vnitřních konfliktů.....	194
Péče o náš vnitřní život .....	196
Nenásilná komunikace nahrazuje diagnózu.....	198

## KAPITOLA TŘINÁCTÁ

<b>Oceňování v nenásilné komunikaci</b> .....	207
Záměr v pozadí ocenění .....	207
Tři součásti ocenění .....	208
Přijímání ocenění.....	210
Touha po ocenění.....	212
Překonání neochoty vyjádřit ocenění .....	213
Epilog.....	215

<b>LITERATURA</b> .....	219
-------------------------	-----