

Obsah

Úvod	7
První kapitola	
Proč jsme odtrženi sami od sebe, od svých pocitů a potřeb	13
Výchozí situace	13
1. Prostor mysli	15
2. Pocity	20
3. Potřeby	26
4. Požadavek	37
Druhá kapitola	
Uvědomit si, co skutečně prožíváme	46
1. Vyčerpat se konáním dobra	46
2. Pozorovat – nesoudit ani neinterpretovat	53
3. Cítit – nesoudit ani neinterpretovat	68
4. Identifikovat své potřeby – nepromítat je do druhého	87
5. Formulovat konkrétní, realistický, pozitivní požadavek, o němž lze jednat	105
Třetí kapitola	
Uvědomit si, co druhý skutečně prožívá	112
1. Komunikovat znamená vyjadřovat a přijímat sdělení	112
2. Empatie: být přítomen v sobě i v druhých	123

Čtvrtá kapitola	
Setkání	151
1. Když spolu komunikují hlavy	151
2. Čelem k fasádě	153
3. Z jedné studny do druhé	154
4. Zvolna tančit vstříc jeden druhému	156
5. Udržovat vztah	157
6. Prostor řeči	160
Pátá kapitola	
Citová jistota a smysl jako dva klíče k míru	162
Miluji tě, pokud...	162
1. Naučili jsme se konat, nikoliv být	162
2. Nenačili jsme se být milováni takoví, jací jsme, ale takoví, jakými by nás chtěli mít druzí	168
3. Když je rozdíl vnímán jako hrozba	172
4. Nejběžnější pocit: strach!	173
5. Nesnažme se zalíbit, buďme opravdoví!	175
6. Jak říct ne?	180
7. Mám strach z konfliktů	185
8. Jak prožívat zlost?	186
Šestá kapitola	
Vzájemně se informovat a sdílet své hodnoty	194
1. Je třeba, musíš, tak to prostě chodí, nemáš na výběr...	194
2. Vlnolamy nebo bóje, ovčák nebo ostnaté dráty?	205
3. Smysl a volnost	214
Sedmá kapitola	
Metoda	226
1. Tři minuty třikrát denně	226
2. Hygiena vědomí	228
3. Vstřícné vědomí	229

Epilog	
Pěstujme mír	231
Násilí nám není vlastní	231
Násilí jako starý zvyk	232
Pěstujme mír	234
Seznam potřeb	235
Poznámky	243
Citovaná díla	245
Centrum pro nenásilnou komunikaci	246