

1/ observación



2/ expresión  
Emoción



# LA COMUNICACION NO VIOLENTA

art & happy

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

Respirer



4/acuerdo



3/ expresión  
Necesidad

1/ observación

2/ expresión  
Emoción

tomar alturas observar  
la escena sin juzgar

cuando...  
siento ...

LA  
COMUNICACION  
NO VIOLENTA  
*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

me gustaría...  
podemos....  
estoy de acuerdo para...

necesito....

4/Acuerdo

3/ expresión  
Necesidad

ALEGRÍA  
ENTUSIASMO

OPTIMISMO  
SATISFACCIÓN

EXCITACIÓN  
DIVERTIMIENTO

LISTA DE LAS  
EMOCIONES/  
SENTIMIENTOS

*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

PLACER  
AMOR

VIVO  
CARISMA

A GUSTO  
ATENCIÓN

RECONOCIMIENTO  
TERNURA

SENSIBILIDAD  
ALIVIO

ENCANTO  
INDULGENCIA

LIBERTAD  
ORGULLO

FÉ  
CONFIANZA

COMPASIÓN  
CARIÑO

TRISTEZA  
PENA

DEPRESIÓN  
MELANCOLÍA

CONTRARIEDAD  
DESESPERANZA

DESÁNIMO  
AÑORANZA

DESINTERÉS  
DESPRECIO

CANSANCIO  
ABURRIMIENTO

# LISTA DE LAS EMOCIONES/ SENTIMIENTOS

*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

PENA  
RECHAZO

CRÍTICA  
ENVIDIA

HUMILLACIÓN  
VERGÜENZA

IMPACIENCIA  
CULPA

INFERIORIDAD  
EXCLUSIÓN

MOLESTIA  
DESOLACIÓN

SORPRESA  
CONFUSIÓN

DISGUSTO  
VULNERABILIDAD

PERPLEJIDAD  
FRUSTRACIÓN

RABIA  
AGITACIÓN

CONTRARIEDAD  
PERTURBACIÓN

COLERA  
FUROR

# LISTA DE LAS EMOCIONES/ SENTIMIENTOS

*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

REVOLUCIÓN  
TENSIÓN

IRRITACIÓN  
INDIGNACIÓN

NERVIOSIDAD  
AMARGURA

RENCOR  
CELOS

MALDAD  
PROVOCACIÓN

VENGANZA

MIEDO  
PREOCUPACIÓN

TEMOR  
PÁNICO

ANSIEDAD  
SUSTO

NERVIOSIDAD

INCERTIDUMBRE  
INQUIETUD

TERROR  
AMENAZA

LISTA DE LAS  
EMOCIONES/  
SENTIMIENTOS

*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

DUDA  
DESCONFIANZA

INTIMIDACIÓN

PESIMISMO

DEFENSIVA

PREOCUPACIÓN

INUTILIDAD

NECESIDAD DE  
**MOVIMIENTO**



NECESIDAD DE  
**COMER**



NECESIDAD DE  
**BEBER**



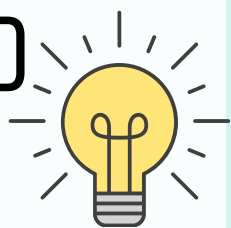
NECESIDAD DE  
**DESCANSO**



NECESIDAD DE  
**RESPIRAR**



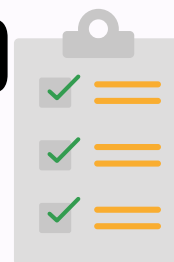
NECESIDAD DE  
**LUZ**



NECESIDAD DE  
**CALOR**



NECESIDAD DE  
**ORDEN**



NECESIDAD DE  
**CALMA**



NECESIDAD DE  
**ESPACIO**



NECESIDAD DE  
**PROTECCIÓN**



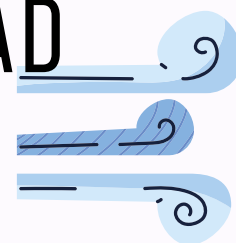
NECESIDAD DE  
**REFUGIO**



NECESIDAD DE  
**DULZURA**



NECESIDAD DE  
**AIRE**



LISTA DE LAS  
NECESIDADES

*art & happy*

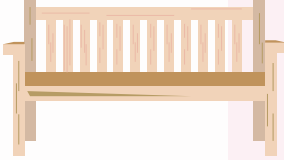
@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

# LISTA DE LAS NECESIDADES

art & happy

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

NECESIDAD DE  
**AFIRMACIÓN** 

NECESIDAD DE  
**SOLEDAD** 

NECESIDAD DE  
**RESPECTO** 

NECESIDAD  
DE **PAZ** 

NECESIDAD  
DE **ELEGIR** 

NECESIDAD DE  
**CONSUELO** 

NECESIDAD  
DE **APOYO** 

NECESIDAD DE  
**RECONOCIMIENTO** 

NECESIDAD DE  
**COOPERACIÓN** 

NECESIDAD  
DE **TERNURA** 

NECESIDAD DE  
**APRECIACIÓN** 

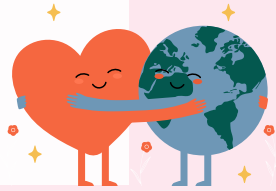
NECESIDAD DE  
**CONFIANZA** 

NECESIDAD  
DE **ARMONÍA** 

NECESIDAD DE  
**EQUILIBRIO** 



NECESIDAD DE  
**COHERENCIA**



LISTA DE LAS  
NECESIDADES

*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

NECESIDAD DE  
**DISCERNIMIENTO**



NECESIDAD DE  
**AUTONOMIA**



NECESIDAD DE  
**APRENDER**



NECESIDAD DE  
**EVOLUCIONAR**



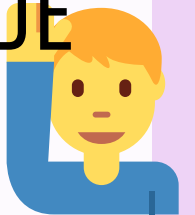
NECESIDAD  
DE **CREAR**



NECESIDAD DE  
**DESCUBRIR**



NECESIDAD DE  
**PARTICIPAR**



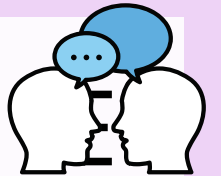
NECESIDAD DE  
**INSPIRACIÓN**



NECESIDAD DE  
**COMUNICAR**



NECESIDAD  
**EXPRESARME**



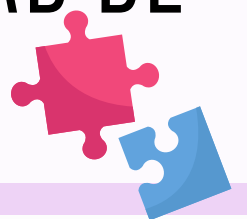
NECESIDAD DE  
**CLARIDAD**



NECESIDAD DE  
**COMPRESIÓN**



NECESIDAD DE  
**JUEGO**



NECESIDAD  
DE **REIR**



NECESIDAD DE  
**CELEBRAR**



NECESIDAD DE  
**HONESTIDAD**



NECESIDAD DE  
**ESPERANZA**



NECESIDAD DE  
**AUTENTICIDAD**



NECESIDAD  
DE **EMPATIA**



NECESIDAD )))  
DE **ESCUCHA**



NECESIDAD DE  
**COMPARTIR**



NECESIDAD DE  
**ACOGIDA**



NECESIDAD DE  
**AMOR**



NECESIDAD  
DE **ATENCION**



NECESIDAD  
DE **AYUDA**



NECESIDAD DE  
**BONDAD**



NECESIDAD DE  
**ACEPTACION**



LISTA DE LAS  
NECESIDADES

*art & happy*

@ARTEHAPPY.COM\_MURIEL.GRAVOUIL/

## 1/ UTILIZAR EL PRESENTE

hablar en presente y utilizar el yo para no hacer reproches al otro

## 2/ ESCUCHA

utilizar la escucha activa y reformular lo que el otro ha querido expresar

## LOS TIPS DE LA CNV

art & happy

[@ARTEHAPPY.COM\\_MURIEL.GRAVOUIL/](https://www.artehappy.com)

sustituir "pero" ...  
por  
"y al mismo tiempo" ...

repetir, experimentar,  
integrar

## 4/ OBSERVAR NUESTRAS PALABRAS

## 3/ ACCION