

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

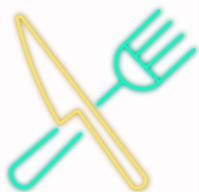
PREOCUPACIÓN

INUTILIDAD

NECESIDAD DE
MOVIMIENTO



NECESIDAD DE
COMER



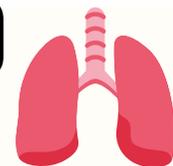
NECESIDAD DE
BEBER



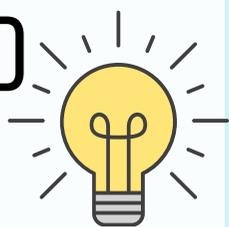
NECESIDAD DE
DESCANSO



NECESIDAD DE
RESPIRAR



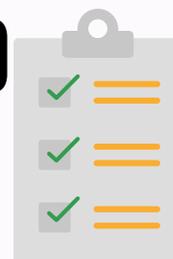
NECESIDAD DE
LUZ



NECESIDAD DE
CALOR



NECESIDAD DE
ORDEN



NECESIDAD DE
CALMA



NECESIDAD DE
ESPACIO



NECESIDAD DE
PROTECCIÓN



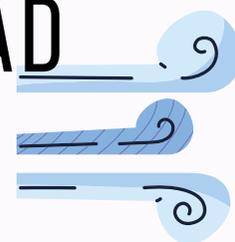
NECESIDAD DE
REFUGIO



NECESIDAD DE
DULZURA



NECESIDAD DE
AIRE



LISTA DE LAS
NECESIDADES

art & happy

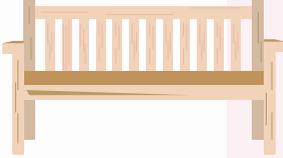
@ARTEHAPPY.COM_MURIEL.GRAVOUIL/

LISTA DE LAS NECESIDADES

art & happy

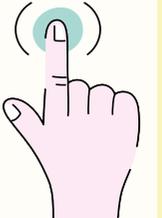
@ARTEHAPPY.COM_MURIEL.GRAVOUIL/

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



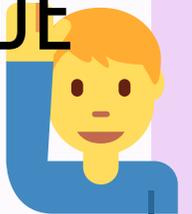
NECESIDAD
DE **CREAR**



NECESIDAD DE
DESCUBRIR



NECESIDAD DE
PARTICIPAR



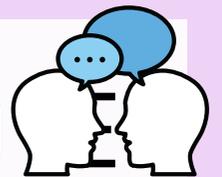
NECESIDAD DE
INSPIRACIÓN



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 **ATENCIÓN**



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