



PASSO A PASSO

Para transmitir uma mensagem não violenta, tenha em mãos os quatro componentes da CNV:

1. EU ME SINTO... [EMOÇÃO]

Faz parte de uma comunicação compassiva saber expressar os próprios sentimentos de forma clara, sem misturá-los com avaliações. Perceba e nomeie a emoção despertada pelo incômodo.

2. QUANDO OBSERVO QUE... [FATO OBJETIVO E VERIFICÁVEL]

Não julgue o comportamento. A crítica coloca o outro na defensiva. O objetivo é criar um ambiente de escuta, empatia e abertura para o novo. Mantenha-se neutro e expresse apenas os fatos.

3. PORQUE EU PRECISO... [NECESSIDADE]

Seja capaz de identificar as próprias necessidades por trás do que sente. O que os outros dizem pode ser o estímulo, mas nunca a causa de nossos sentimentos.

4. GOSTARIA DE SABER SE VOCÊ ESTÁ DISPOSTO A... [PEDIDO CONCRETO]

Seja claro e objetivo ao dizer para o outro o que você precisa para que o relacionamento seja pacífico. Pedidos genéricos, que dão margem a dúvidas, podem intensificar o conflito.