**Comunicación no violenta: lo que alimenta la vida**

1. **Me paro**
2. **Hechos y juicios. (Discernir)** Juicio es expresión trágica de necesidad insatisfecha. +J…+E

“La expresión de inteligencia más elevada es al capacidad de observar sin evaluar…” Krishnamurti

NO busco no hacerlos, busco no expresarlos, identificarlos, transformarlos

1. **Me doy cuenta: Sentimientos** (distingo falsos sentimientos)

La causa está en mí, el otro es solo un estímulo.

1. **Necesidades:** Que necesito cuando siento…

La primera necesidad es satisfacer nuestras necesidades no satisfechas.

Las necesidades son fundamentales, patrimonio de la humanidad.

Nunca es una acción concreta.

Si vinculo la satisfacción a una acción me vuelvo dependiente, adicto.

Lo que más pido fuera, es lo que menos me doy yo.

Hay 1001 formas de satisfacer una necesidad (estrategias), ser creativos.

1. **Petición: Siempre termino con petición** A mí, al otro, a la vida…

La petición puede ser de tres tipos: OJO! con …necesito que TU…

1) Petición de una **Acción** concreta, posible, positiva, aquí y ahora

2) Petición de **Conexión**: ¿Cómo te sientes, con esto que te digo?

3) Petición de **Reflejo:** Qué has entendido… Podrías repetirme…

**¿Cómo se si pido o exijo?**

1. ¿Cómo reaccionaría ante un NO?
2. ¿Estoy abierto a negociar? En la mesa debe estar lo Tuyo y lo Mío
3. No quiero nada que no me quieras dar. Prefiero un no.
4. ¿Estoy en la forma? “hacer de jirafa” o estoy en la intención “SER jirafa”