

خلاصه کتاب ارتباط بدون خشونت زبان زندگی

آکادمی زندگی خشنود



زبان زندگی

وقتی عوامل مؤثر بر توانایی بامحبت ماندن را مطالعه می‌کردم به نقش حیاتی زبان و شیوه‌های به‌کارگیری کلمات و جملات پی بردم،

فهرست

صفحه	موضوع
۳	مقدمه
۴	فرآیند NVC
۵	ارتباطی که محبت را مسدود می‌کند
۶	تمرین‌های «ارتباطی که محبت را مسدود می‌کند»
۷	مرحله اول «مشاهده بدون ارزیابی»
۷	تمایز مشاهده از ارزیابی
۹	خلاصه فصل
۹	تمرین‌های «مشاهده بدون ارزیابی»
۱۰	شناسایی و ابراز احساسات
۱۱	احساسات در مقابل عدم احساسات
۱۳	تمرین‌های «شناسایی و ابراز احساسات»
۱۳	قبول مسئولیت احساسات خود
۱۶	نیازها و ریشه احساسات
۱۷	تمرین‌های قبول مسئولیت احساسات خود
۱۷	تقاضاهایی که زندگی را غنی می‌سازد
۱۷	استفاده از زبان عمل مثبت
۱۹	آگاهانه تقاضا کردن
۲۴	تمرین‌های «تقاضاهایی که زندگی را غنی می‌سازد»
۲۶	پاسخ تمرین‌های هر فصل