

अहिंसक संचार (NVC) रणनीतिहरू

अभिप्राय: अन्य व्यक्ति र आफैसँग समानुभूति राख्न र जडान गर्न

अवलोकन गर्नुहोस्

तपाईंले निर्णय नगरी के देख्नुहुन्छ
भन्ने बारे तटस्थ बयान दिनुहोस्।

"तिमि पागल छौ!"

"तपाईं धेरै चर्को स्वरले
चिच्याउदै हुनुहुन्छ, त्यसैले
बच्चा रुन थालेको छ"

भावनाको पहिचान गर्नुहोस्

कसैले तपाईंलाई के गरिरहेको छ
सोच्नुको सट्टा आफ्नै भावना व्यक्त
गर्नुहोस्।

"म अनादर महसुस गर्छु!"

"मलाई दुख
लागेको छ"

आफ्नो आवश्यकता वा इच्छा पहिचान गर्नुहोस्

विशिष्ट व्यक्ति, कार्य वा
चीजहरूलाई सन्दर्भ नगरी आफ्नो
आवश्यकतालाई व्यक्त गर्नुहोस्।

"मसँग कुरा गर्न बन्द गर्नुहोस्"

"मलाई अहिले ठाउँ
चाहिन्छ"

अनुरोध

कुरा अघि लैजानको लागि, विशिष्ट
र सम्भव अनुरोधहरू सुझाव
गर्नुहोस्।

"म अहिले तपाईंलाई सहन
सकिदिन"

"के हामी यो कुरामा पछि
फर्कन सक्छौं?"

संवाद गर्दा आफ्नो शरीरको भाषामा जडान गर्न सम्झनुहोस्

उ
दा
हर
ण:

जब तपाईं आफ्नो फोन फ्याँक्नुहुन्छ,
म डराउँछु।

मलाई थाहा छ कि हामी सुरक्षित हुने छौं।
के हामी एक ब्रेक लिन सक्छौं र बेलुकाको
खाना पछि फर्कन सक्छौं ?

अवलोकन
अनुभूति
आवश्यक
अनुरोध

को सट्टा:

"ए पागल ! आफ्नो फोन
फ्याँक्न बन्द गर !"