

NOVEDAD

¿QUÉ LE HACE ENFADAR?

10 pasos para transformar el enfado y que todos salgan ganando

Shari Klein y Neill Gibson

En coproducción con la Asociación para la Comunicación NoViolenta

Encuadernación: Rústica, 13,5 x 21 cm, 38 páginas

Precio sin IVA: 7,60 € - PVP: 7,90

ISBN: 978-84-15053-44-6

¿Qué le hace enfadar?

10 pasos para transformar el enfado y que todos salgan ganando

Una presentación de las ideas de la Comunicación NoViolenta y su uso escrita por Shari Klein y Neill Gibson



Cuando estamos enfadados tendemos a quedarnos atrapados en un mundo de imágenes que contraponen bien y mal y en juicios moralizadores sobre el comportamiento de los demás. A medida que la tensión aumenta, se nos enseña a reprimir nuestra rabia antes de que derive en un comportamiento que después lamentamos. En este libro aprenderá a considerar el enfado una emoción que enriquece la vida y que nos puede hacer tomar conciencia de lo que necesitamos y valoramos. Los autores ofrecen un poderoso enfoque paso a paso para transformar el enfado de modo que encontremos resultados sanos y satisfactorios para ambas partes.

CONTENIDOS

Introducción 5

PRIMER PASO

Vea el enfado como si fuera un testigo luminoso del salpicadero del coche 6

SEGUNDO PASO

Observe con cuidado lo que ha sucedido 7

TERCER PASO

Asuma su responsabilidad 9

CUARTO PASO

Si es consciente de sus pensamientos culpabilizadores podrá tener claros sus sentimientos 11

QUINTO PASO

Defina sus necesidades 13

SEXTO PASO

Encuentre el "SÍ" detrás del "NO" 16

SÉPTIMO PASO

Piense en una petición de acción clara 17

OCTAVO PASO

Identifique los sentimientos y las necesidades de los demás 19

NOVENO PASO

Decida quién hablará primero sobre sus necesidades 21

DÉCIMO PASO

Ya podemos empezar a hablar 23

Recapítulemos 25

Resumiendo 27

Y ahora a practicar 27

Páginas de práctica 28

Cómo puede utilizar el proceso de la CNV 34

Algunos sentimientos y necesidades básicos que todos tenemos 35

Acerca del CNVC y la CNV 36

Acerca de los autores 38