



David Dasaro

Estudio de Comunicación Noviolenta

Proceso de la CNV

Proceso de la CNV

Observación

- Cuando veo.....
- Cuando escucho.....

Sentimientos

- Me siento....
- ¿te sientes?

Necesidades VS Estrategias

- Porque necesito....
- ¿porque necesitas?

Peticion

- Me gustaría
- Te gustaría

Observación VS Interpretación

- Cuando veo.....escucho.....

Sentimientos VS Pensamientos

- Me siento....¿te sientes?