

PODĚKOVÁNÍ	9
PŘEDMLUVA	11
KAPITOLA PRVNÍ	
Dáváme ze svého nitra.....	15
Podstata nenásilné komunikace	15
Úvod	15
Jak zaměřit pozornost.....	17
Proces nenásilné komunikace	20
Uplatnění nenásilné komunikace v životě a ve světě	22
KAPITOLA DRUHÁ	
Komunikace, která brání vcítění.....	31
Moralizování	31
Srovnávání	34
Odmítání odpovědnosti.....	35
Další formy odcizující komunikace.....	38
KAPITOLA TŘETÍ	
Pozorujeme, aniž bychom hodnotili.....	43
Nejvyšší forma lidské inteligence.....	46
Odlišujeme pozorování od hodnocení	48
Pozorování, nebo hodnocení?.....	51
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Rozpoznáváme a vyjadřujeme pocity	55
Význam nevyjádřených pocitů	55
Pocity versus ne-pocity.....	59
Rozšiřujeme si slovní zásobu pro pocity.....	61
Vyjadřujeme pocity	64

KAPITOLA PÁTÁ

Přijímáme odpovědnost za své pocity	67
Přijetí negativní zprávy: čtyři možnosti	67
Potřeby jsou kořeny pocitů	71
Vyjádření našich potřeb versus nevyjádření našich potřeb.....	74
Z emočního otroctví k emočnímu osvobození.....	76
Uvědomujeme si své pocity	84

KAPITOLA ŠESTÁ

Prosba, která nám obohatí život	87
Formulujeme pozitivně.....	87
Žádáme uvědoměle.....	92
Žádáme o zpětnou vazbu	95
Žádáme o upřímnost.....	97
Žádáme skupinu lidí	98
Prosba versus rozkaz	100
Vymezení cíle.....	102
Vyjadřujeme prosbu	109

KAPITOLA SEDMÁ

Empaticky přijímáme	111
Přítomnost: Prostě nic nedělejte, jen tam buďte	111
Nasloucháme pocitům a potřebám	114
Parafrázování	116
Podporujeme empatii	122
Bolest snižuje naši schopnost být empatičtí	124
Rozlišujeme mezi empatickým a neempatickým přijetím	128

KAPITOLA OSMÁ

Síla empatie	131
Empatie, která léčí	131
Empatie a schopnost být zranitelný	133
Používáme empatii, abychom se vyhnuli nebezpečí.....	135
Empatie, když slyšíme něco „Ne!“	139

Empatie pro oživení nezáživné konverzace.....	140
Empaticky se vcitujeme do ticha	142

KAPITOLA DEVÁTÁ

Navazujeme spojení se sebou samými.....	147
Připomínáme si svou jedinečnost.....	147
Hodnocení sebe samých, když nejsme zcela dokonalí.....	148
Měníme vnitřní souzení a rozkazování.....	150
Litujeme v nenásilné komunikaci.....	151
Sami sobě odpouštíme	152
Poučení z puntíkovaného obleku	153
„Nedělejte nic, co vás netěší“	154
Zaměňme „musím“ za „chci“	155
Rozvíjíme své povědomí o energii, která se za našimi činy skrývá.....	157

KAPITOLA DESÁTÁ

Plně vyjadřujeme vztek	161
Odlišujeme podněty od příčin.....	162
Kladná stránka vzteku	164
Podněty versus příčiny: praktické důsledky	166
Čtyři kroky, jak vyjádřit vztek.....	170
Nejdříve poskytneme empatii.....	171
Poskytujeme si čas	174

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Ochranné použití síly	183
Kdy je použití síly nevyhnutelné	183
Myšlení v pozadí užití síly	183
Typy trestající síly	184
Cena trestu	186
Dvě otázky, které ukazují hranice trestu	187
Ochranné použití síly ve školách	188

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Osvobození sebe samého a rady druhým.....193

Osvobozujeme se od starých pravidel193

Řešení vnitřních konfliktů.....194

Péče o náš vnitřní život 196

Nenásilná komunikace nahrazuje diagnózu.....198

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

Oceňování v nenásilné komunikaci 207

Záměr v pozadí ocenění 207

Tři součásti ocenění 208

Přijímání ocenění.....210

Touha po ocenění..... 212

Překonání neochoty vyjádřit ocenění 213

Epilog..... 215

LITERATURA219