

Obsah

Předmluva	9
-----------	---

Slovo na úvod	11
---------------	----

PRVNÍ ČÁST

Základy nenásilné komunikace	15
-------------------------------------	----

1 Co je to nenásilná komunikace?	17
----------------------------------	----

2 Záměry a vědomí v pozadí nenásilné komunikace	61
---	----

DRUHÁ ČÁST

Překážky nenásilné komunikace	79
--------------------------------------	----

3 Jak se nám staví do cesty kulturní podmiňování	81
--	----

4 Tragédie posuzování	85
-----------------------	----

5 Síla jazyka	97
---------------	----

TŘETÍ ČÁST

Dvě základní součásti nenásilné komunikace:

Empatie a vyjádření	111
----------------------------	-----

6 Dar empatie	113
---------------	-----

7 Vyjádření sebe samého za použití nenásilné komunikace	131
---	-----

8 Složité emoce: vztek, deprese, vina a stud	137
--	-----

ČTVRTÁ ČÁST

Nenásilná komunikace ve vztazích	155
---	-----

9 Být ve vztahu	157
-----------------	-----

10 Uzdravování a usmiřování	175
-----------------------------	-----

11 Řešení konfliktu	181
---------------------	-----

12 Rodičovství	189
----------------	-----

ČÁST PÁTÁ

Nenásilná komunikace ve společnosti	193
13 Moc a trestání	195
14 Učení, které slouží životu	207
15 Vzdělávání našich dětí	219
16 Nenásilná komunikace v práci	229
17 Měnit sebe a druhé	233
18 Společenská změna	237

ŠESTÁ ČÁST

Nenásilná komunikace jako způsob života	243
19 Pochopení naší odpovědnosti	245
20 Sdílení našeho ocenění a vděčnosti	249
21 Každodenní cvičení	255
Citovaná díla	265
Rejstřík hlavních pojmů a témat nenásilné komunikace	268
Čtyři kroky procesu nenásilné komunikace	272
Některé základní lidské pocity, které máme všichni	273
Některé základní lidské potřeby, které máme všichni	274
Souhrn základních konceptů nenásilné komunikace	275
Rozlišování mezi pocity a falešnými pocity	276