Marshall B. Rosenberg - 1934-2015

Notre relation au langage, de par notre éducation, pousse la plupart d'entre nous à bétiquetter autrui et à exiger plutôt qu'à prendre conscience et de nos responsabilités. J'ai donc encouragé les Sens à dépasser cette communication aliénante pour qu'ils apprennent à expriner leurs véritables désirs, à entendre la demande derrière le message exprimé et essayer d'y répondre

A partir de maintenant, je choisis ouvertement ce qui est vivant en moi, quand bien même les autres pourraient ne pas apprécier mon cadeau

A partir de maintenant, quand je revêts un titre qui me confère une autorité, je choisis d'être conscient-e que le fait d'attendre une frontière avant les autres personnes ne justifie jamais le recours à des méthodes punitives pour les amener à me rejoindre

Les êtres humains ne disent que 2 choses : S'il te plaît & Merci

Le plus beau cadeau que l'on puisse faire à un être humain est celui de notre écoute

Ceux qui sont en contact avec leurs besoins ne font pas de bons esclaves

La violence quelle que soit sa forme, est une expression tragique de nos besoins insatisfaits

La CNV est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chance de trouver ce que nous voulons

Qu'est-ce que tu préfères, être heureux ou avoir raison ?

Tant que vous ne prenez pas plaisir à écouter l'autre, ça n'est pas de l'empathie. Si vous ne ressentez pas la joie d'un enfant qui ouvre un cadeau que t'aurait préparé, vous n'êtes pas dans l'empathie

A partir de maintenant, je choisis de laisser mes actions avec la nature de la communion mon attention et de porter direction qui soutient ce courant

www.partirdemaintenant.com

Notre véritable nature, c'est de contribuer à notre bien-être mutuel

Notre plus belle façon de nous occuper de nous-mêmes est de donner à ceux qui nous entourent des appréciations profondes

Dès que mon objectif est d'obtenir de l'autre qu'il arrête de faire quelque chose, je perds du pouvoir

A partir de maintenant, je choisis de croire que la non-satisfaction de nos besoins résulte d'un manque de dialogue et de créativité plus que d'un manque de ressources

La relation a un pouvoir guérisseur

Si j'utilise la Communication Non Violente pour libérer les gens pour être moins déprimés, pour mieux s'entendre avec leur famille, pour mieux leur apprendre, en même temps, à utiliser leur énergie pour transformer rapidement les systèmes dans le monde, alors je fais partie du problème. Je suis essentiellement en train de calmer les gens, en les rendant plus heureux de vivre dans les systèmes tels qu'ils sont, donc j'utilise la CNV comme stupéfiant

Le but de la CNV n'est pas d'obtenir ce que nous voulons, mais d'obtenir un lien humain qui permettra à chacun de voir ses besoins satisfaits. C'est aussi simple et aussi complexe que cela

C'est dangereux d'enseigner à un enfant qu'il n'a pas d'autres choix que de faire ce qu'on lui dit

Le boulot de notre décideur intérieur est de veiller à ce que notre vie soit épanouie, et notre juge intérieur est là pour évaluer si nous atteignons ce but ou non. Nous avons à collaborer avec ces 2 autorités en nous de manière empathique

Lorsque au lieu de critiquer et de juger, nous sommes attentifs à ce que nous observons, nous ressentons et désirons, nous découvrons l'ampleur de notre propre bonté naturelle

A partir de maintenant, je choisis de me relier aux autres de manière empathique, afin de respecter pleinement l'expérience unique et sacrée que l'on peut rencontrer chez chaque personne à chaque instant

Ne laisse à personne le pouvoir de te faire te soumettre ou te rebeller

Le chacal et la girafe sont le même animal. Le chacal est une girafe qui a des problèmes de vocabulaire

Votre présence est le cadeau le plus précieux que vous puissiez offrir à un autre être humain

Nous savons que la violence naît quand des personnes qui souffrent ignorent comment exprimer leur douleur clairement

Si vous voulez vous rendre la vie épouvantable, pensez à ce qui ne tourne pas rond chez l'autre pour qu'il agisse d'une façon qui vous déplait.
Si vous vous voulez vous rendre la vie encore plus misérable, dites le lui haut et fort.
Si vous aimez vraiment vous rendre la vie horrible, pensez à ce qui ne tourne pas rond chez vous-même et passez de bons moments de votre vie à pensez à tout ce que vous faites de mal.
Et si vous aimez vraiment, vraiment vous rendre la vie horrible, si vous aimez le goût des antidépresseurs, pensez à ce que les autres peuvent dire à votre sujet, quand ils pensent que ça ne tourne pas rond chez vous

A chaque instant nous avons la possibilité, soit de servir la vie, soit de la détruire