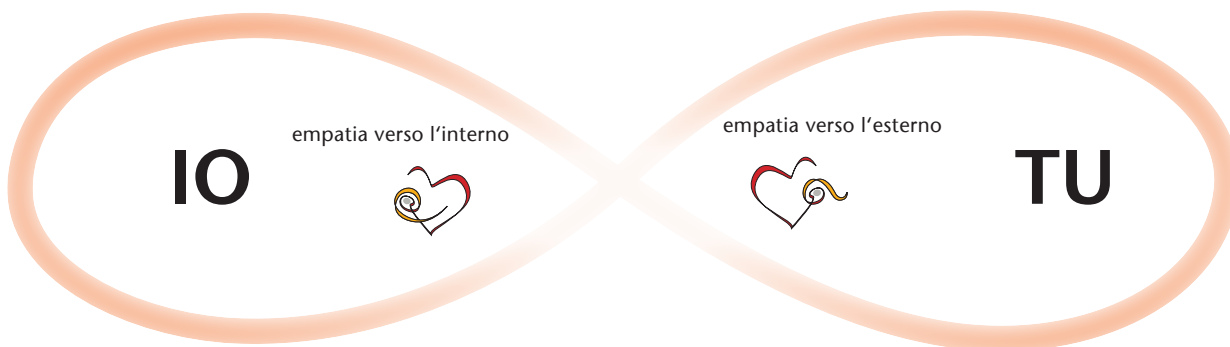


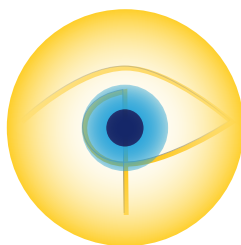
processo CNV

parole di connessione tra se stessi e gli altri

© Libera



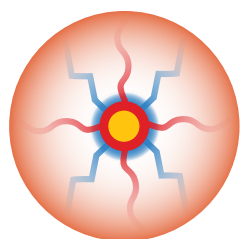
esprimere con sincerità
„Quando vedo/sento ...,



ricevere con empatia
„Quando vedi/senti ...,

OSSERVAZIONE

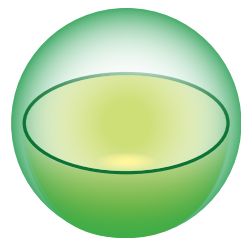
mi sento/provo ...,



ti senti/provi ...,

SENTIMENTO

perché ho bisogno di ...,



perché hai bisogno di ...,

BISOGNO

e ti chiedo ...”



e chiedi ...”

RICHIESTA