

Spis treści

- Okładka
- Strona tytułowa
- Spis treści
- Przedmowa
- 1 Dawanie z serca
 - WSTĘP
 - JAK SKUPIAĆ UWAGĘ
 - METODA PBP
 - STOSOWANIE PBP W ŻYCIU CODZIENNYM
- 2 Komunikat, który blokuje współczucie
 - OSĄDY MORALNE
 - PORÓWNIANIA
 - WYPARCIE SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI
 - INNE FORMY KOMUNIKATÓW ODCINAJĄCYCH OD ŻYCIA
- 3 Spostrzeżenia bez ocen
 - NAJWYŻSZA FORMA LUDZKIEJ INTELIGENCJI
 - ODRÓŻNIANIE OBSERWACJI OD OCEN
- 4 Rozpoznawanie i wyrażanie uczuć
 - WYSOKA CENA NIEWYRAŻONYCH UCZUĆ
 - UCZUCIA PRAWDZIWE I RZEKOME
 - JAKIMI SŁOWAMI WYRAŻAĆ UCZUCIA
- 5 Branie odpowiedzialności za własne uczucia
 - SŁUCHANIE NEGATYWNEGO KOMUNIKATU: CZTERY WARIANTY
 - POTRZEBY TKWIĄCE U ŹRÓDŁA NASZYCH UCZUĆ
 - BÓL ZWIĄZANY Z UJAWNIANIEM LUB ZATAJANIEM WŁASNYCH POTRZEB
 - OD EMOCJONALNEGO ZNIEWOLENIA DO EMOCJONALNEGO WYZWOLENIA
- 6 Prośba o gest wzbogacający życie
 - JĘZYK DZIAŁAŃ POZYTYWNYCH
 - ŚWIADOME PROSZENIE
 - PROŚBA O INFORMACJĘ ZWROTNĄ
 - PROŚBA O SZCZEROŚĆ
 - ZWRACANIE SIĘ Z PROŚBĄ DO GRUPY
 - PROŚBY A ŻĄDANIA
 - JAK SPRECYZOWAĆ, O CO TAK NAPRAWDĘ PROSIMY
- 7 Empatyczny odbiór
 - OBECNOŚĆ: NIE RÓB BYLE CZEGO, LEPIEJ STÓJ I PATRZ
 - SŁUCHANIE UCZUĆ I POTRZEB
 - PARAFRAZOWANIE
 - TRWANIE W EMPATII
 - KIEDY WŁASNY BÓL UNIEMOŻLIWIA NAM EMPATIE
- 8 Potęga empatii
 - EMPATIA, KTÓRA LECZY
 - EMPATIA I UMIEJĘTNOŚĆ OBNAŻANIA WŁASNEJ BEZBRONNOŚCI

- ROZŁADOWYWANIE NIEBEZPIECZNYCH SYTUACJI DZIĘKI EMPATII
- EMPATIA W OBLICZU ODMOWY
- EMPATIA POTRAFI OŻYWIĆ DRĘTWĄ ROZMOWĘ
- EMPATIA WOBEC MILCZENIA
- 9 Współczujące kontaktowanie się z samym sobą
 - PAMIĘTANIE O TEJ WYJĄTKOWOŚCI, KTÓRĄ JESTEŚMY
 - OCENIANIE SIEBIE, GDY JESTEŚMY MNIEJ NIŻ DOSKONALI
 - TŁUMACZENIE SAMOOSĄDÓW I WEWNĘTRZNYCH ŻAŁÓW
 - OPŁAKIWANIE STRAT W PBP
 - WYBACZENIE SAMEMU SOBIE
 - LEKCJA DZIĘKI MARYNARCE W GROCHY
 - NIE RÓB NIC, CO NIE JEST ZABAWĄ!
 - TŁUMACZENIE MUSZĘ NA WYBIERAM
 - ROZWIJANIE ŚWIADOMOŚCI, Z JAKIEJ ENERGII POCHODZĄ MOJE DZIAŁANIA
- 10 Wyrażanie gniewu w całej pełni
 - ODRÓŻNIANIE BODŹCA OD PRZYCZYNY
 - RDZENIEM WSZELKIEGO GNIEWU JEST COŚ, CO SPRZYJA ŻYCIU
 - BODZIEC A PRZYCZYNA: PRAKTYCZNE KONSEKWENCJE
 - CZTERY ETAPY WYRAŻANIA GNIEWU
 - NAJPIERW OKAŻ EMPATIE
 - BEZ POŚPIECHU
- 11 Rozwiązywanie konfliktów i mediacje
 - NAWIĄZYWANIE KONTAKTU MIĘDZY LUDŹMI
 - ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW ZGODNIE Z METODĄ PBP A MEDIACJA W TRADYCYJNYM UJĘCIU
 - ETAPY ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW METODĄ PBP
 - NASZE POTRZEBY, STRATEGIE I ANALIZY
 - WYCZUWANIE POTRZEB INNYCH LUDZI NIEZALEŻNIE OD TEGO, CO ONI MÓWIĄ
 - CZY POTRZEBY ZOSTAŁY USŁYSZANE?
 - EMPATIA, KTÓRA ZMNIEJSZA BÓL BLOKUJĄCY SŁYSZENIE KOMUNIKATÓW
 - UŻYWANIE JĘZYKA KONKRETNÝCH DZIAŁAŃ W CHWILI OBECNEJ W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW
 - UŻYWANIE JĘZYKA DZIAŁAŃ W FORMIE TWIERDZĄCEJ
 - PRZEKŁADANIE SŁOWA NIE
 - PBP I ROLA MEDIATORA
 - TWOJA ROLA W PROCESIE I WIARA W JEGO POWODZENIE
 - PAMIĘTAJ: TUTAJ NIE CHODZI O CIEBIE
 - EMPATIA JAKO PIERWSZA POMOC
 - PODĄŻAJ ZA BIEGIEM DYSKUSJI
 - ZADBAJ O TO, BY ROZMOWA DOTYCZYŁA CHWILI OBECNEJ
 - ZADBAJ O TO, BY SPRAWY W ROZMOWIE POSUWAŁY SIĘ DO PRZODU
 - PRZERYWANIE
 - GDY LUDZIE NIE CHCĄ SIĘ SPOTKAĆ TWARZĄ W TWARZ

- MEDIACJE NIEFORMALNE: WTYKANIE NOSA W NIE SWOJE SPRAWY
- PODSUMOWANIE
- 12 Użycie siły w celach ochronnych
 - KIEDY UŻYCIE SIŁY JEST NIEUNIKNIOME
 - ROZUMOWANIE, Z KTÓREGO WYPŁYWA UŻYCIE SIŁY
 - SPOSOBY UŻYWANIA SIŁY JAKO NARZĘDZIA KARY
 - CENA KARY
 - OGRANICZONA SKUTECZNOŚĆ KAR
 - OCHRONNE STOSOWANIE SIŁY W SZKOŁACH
- 13 Wyzwalanie siebie i wspieranie innych
 - UWALNIANIE SIĘ OD STAREGO ZAPROGRAMOWANIA
 - ROZSTRZYGANIE KONFLIKTÓW WEWNĘTRZNYCH
 - TROSKA O WŁASNE ŚRODOWISKO WEWNĘTRZNE
 - PBP ZAMIAST DIAGNOZY
- 14 Jak w języku PBP wyrazić uznanie
 - INTENCJA, Z KTÓREJ WYPŁYWA POCHWAŁA
 - TRZY ELEMENTY POCHWAŁY
 - PRZYJMOWANIE DOWODÓW UZNANIA
 - GŁÓD UZNANIA
 - PRZEWYCIĘŻANIE OPORÓW, JAKIE BUDZI W NAS MYŚL O WYRAŻENIU UZNANIA
- Epilog
- CZTEROSTOPNIOWY MODEL PROCESU POROZUMIENIA BEZ PRZEMOCY
- KILKA PODSTAWOWYCH UCZUĆ, JAKICH WSZYSCY MOŻEMY DOZNAWAĆ
- KILKA PODSTAWOWYCH POTRZEB, KTÓRE MAJĄ WSZYSCY LUDZIE
- Podziękowania
- Bibliografia
- Kilka słów o Porozumieniu bez Przemocy
- Kilka słów o Center for Nonviolent Communication (Centrum Porozumienia bez Przemocy)
- O autorze
- Książki na temat Porozumienia bez Przemocy
- Porozumienie bez Przemocy w Polsce
- Opinie o Porozumieniu bez Przemocy
- Przypisy końcowe