

Dix choses que je peux faire pour contribuer à la paix en moi, entre les gens et au sein des organisations

1. Prendre du temps chaque jour pour réfléchir calmement à la manière dont j'aimerais être en relation avec moi-même et avec les autres.
2. Me rappeler que tous les êtres humains ont les mêmes besoins. Vérifier mon intention pour voir si j'ai autant envie de voir les besoins d'autrui satisfaits que les miens.
3. Alors que je m'apprête à demander à quelqu'un de faire quelque chose, vérifier d'abord si je suis en train d'exprimer une demande ou une exigence.
4. Au lieu de dire ce que je ne veux pas qu'une personne fasse, dire ce que je souhaite qu'elle fasse.
5. Au lieu de dire ce que je veux qu'une personne soit, dire quelle action j'aimerais qu'elle pose et qui l'aiderait à être comme j'aimerais qu'elle soit.
6. Avant d'exprimer mon accord ou mon désaccord avec les opinions d'un(e) autre, essayer de me mettre en phase avec ses sentiments et ses besoins du moment.
7. Au lieu de dire « non », dire quel besoin m'empêche de dire « oui ».
8. Si je me sens contrarié(e), penser au besoin qui, à cet instant, n'est pas comblé en moi et à ce que je pourrais faire pour le satisfaire, plutôt que de me demander ce qui ne va pas en moi ou chez les autres.
9. Au lieu de complimenter une personne qui a fait quelque chose que j'apprécie, lui exprimer ma gratitude en lui disant le besoin que son action a satisfait.
10. Les membres du Centre pour la CNV ont le rêve qu'une masse critique de personnes utilisent la CNV, dans l'espoir que cela contribue de façon significative à l'avènement d'un monde dans lequel chacune et chacun pourrait obtenir la satisfaction de ses besoins et résoudre les conflits de manière pacifique.