

Click to verify



exceptedortured by its own flesh?Kahlil Gibran - Lebanese poet, philosopher and artistJune 9, 2021Zeemag boek gebaseerd op een simpel modelletje. Je leest vooral bij elkaar geraapte quotes van meer en minder bekende mensen, en allerlei anecdotes... Weinig D'Asembourg hebben we in onze jeugd ons hoofd het meest getraind. Echter het hoofd is vaak reden van geweld naar onszelf of anderen.- Oordelen- Vooroordeel en gewoonten- Binair denken- Taalgebruik waarin we verantwoordelijkheid buiten onszelf leggen- Geweldloze CommunicatieD'Asembourg stelt het volgende model stadia geweldloze communicatie voor:1. Waarneming. We reageren op wat we waarnemen.2. Gevoel. De waarneming roept bij ons gevoelens op.3. Behoefte. Gevoelens wijzen op een behoefte.4. Verzoek. Eenmaal bewust van onze behoeften kunnen we een verzoek doen of een concrete actie in gang zetten.Het fundament van Geweldloze Communicatie is neutrale waarneming van onszelf en van anderen. "Als je een masker draagt en de ander ook, dan is er geen sprake van een relatie, maar een gemaskerd bal."Verschillende soorten van 'aardig':- Bezieldd'oordeelt om bij te dragen aan het welbevinden van anderen.- Aardig vanuit angst om te verliezen, afgewezen te worden, kritiek te krijgen of er niet te mogen zijn. "Als we nee zeggen, waar zeggen we dan ja op."Op onze behoeften. Nee tegen herrie is ja op stilte. Nee tegen rommel is ja tegen het prikkelarme van opgeruimd. Zo is ook een nee van iemand anders ook een ja...read-2021 science-not-fictie thema-persoonlijke-ontwikkelingJanuary 25, 2014"Je crois en effet qu'il n'y aura pas de paix dans le monde tant que chacun d'entre nous ne prendra pas soin de sa paix intérieure, comme un jardinier prend soin de ses fleurs -chaque jour- commençons par cultiver la paix à l'intérieur de nous même. elle se propagera ensuite par rayonnement, la paix c'est contagieux."November 3, 2021En ce moment je fais le tri dans ma bibliothèque et je suis tombée sur ce petit livre (version illustrée) du livre de base de Thomas D'Ansembourg. Je l'ai beaucoup aimé il ouvre des pistes de réflexion quant à notre façon de nous exprimer par rapport aux autres mais aussi comprendre nos propres mécanismes pourquoi je fais toujours ça? Etc...November 9, 2020A helpful tool for anyone looking to rebuild genuine relationships with space for the needs of both parties. The emphasis shifts from caretaker to caregiver, a role which underlines the need for connecting with others without feelings of guilt or pressing responsibility. Thinking in terms of wanting instead of having to, allows you to start making the changes you want to see for yourself, both in your professional and personal life. I will definitely try and apply the 3 minutes, 3 times a day exercise in order to stop being nice, start being genuine.November 20, 2016Ein schöner Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation, jeder sollte aber für sich selbst herausfinden, wieviel Zeit er dafür braucht, wie intensiv er das Buch liest, wie oft er es liest und was er sich animmt. Man kann sich darin viele Anregungen holen und es ist einfühlсам geschrieben.)2016 psychologie-pädagogik-ratgeberNovember 9, 2021I highly recommend this book to anyone who wants to learn more about non-violent communication. It's insightful and clear, with enough examples to keep things down-to-earth but not so many that it gets boring.August 17, 2021Valuable principles for sure; no doubt relevant questions are raised - "Hoe zou de wereld eruitzien als iedereen die nu een vreemde taal of informatica leert, ook de taal van het hart leert?" However, the specific dialogue examples are oversimplified and don't seem useful in a realistic setting. September 29, 2021Before I start my review I must mention that I am just getting into reading and don't have a lot of past experiences with reading other books. And thus have standards which I can compare it to.Having said that, I think this book succeeds in informing about the way of becoming more genuine. Or at least, where to begin looking at. Thomas d'Ansembourg clears out a clear path in which you can connect back to one's feelings. Since this is often where we get disconnected from in our daily life and where you should start looking to be more genuine. For the first 2/3 of the book, I kept asking myself when the actual part of taking off your mask would be described and how to be okay with the discomfort. However, I managed to keep my patience and kept on reading. After reading the full book I understood the "long" approach to the 3/3 part of the book and it all made sense. I was surprised to discover that the book covers not only the personal part of being genuine but also how it roots into different other parts of your life (such as relationships, happiness, and the general perspective on life Ipsum). The main takeaway for me personally was that instead of saying something in order to be nice, you should say what you feel in the form of a request. Even if you know the other person might not like it. If not you get disconnected from yourself and put up a fake version of yourself. This counters the connection with yourself and the person you are speaking to. Sometimes you need some friction in order to have a real connection. Furthermore, I liked the part about the husband and wife who wanted to have a nice evening together. This example clearly displayed that we often focus too much on the logistics rather than the actual connection with each other. I would definitely encourage anyone who is open to learning about a different perspective of the connection you have with yourself and the connection to your relations to read this book. April 12, 2015Een drie voor de schrijfstijl die ik soms nogal wollig vond, een vier voor de inspiratie. Boeiende materie voor iedereen die veel meer rekening houdt met anderen dan met zichzelf en wat hij echt wil. August 1, 2018I can't get myself to finishing this book. I felt a bit bored while reading this and I just think this wasn't the right book for me. October 7, 2024Un livre motivant dans la lignée du livre sur la Communication Non-Violente de Rosenberg. Un peu long, notamment dans la ribambelle d'exemples donnés, mais qui a le mérite de permettre à chacun.e de s'y identifier ! Une lecture à faire, pour s'apaiser dans ses rapports avec soi-même et avec l'autre @January 3, 2020Zeer verhelderend werk over o.a. hoe we vaak denken goed bezig zijn omdat we 'ja' zeggen tegen anderen... maar dit eigenlijk doen vanuit het niet nee durven zeggen' en het verlangen om aardig gevonden te worden."Wees echt, wees eerlijk" is de boodschapFebruary 23, 2023Conseillée par une collègue de travail, je n'attendais rien de ce livre.Je pensais trouver des conseils banals de développement personnel qu'on lit 15x par jour, pourtant le livre n'aborde pas uniquement le sujet de la gentillesse et de la servitude. Il aborde des sujets comme les mécanismes intrinsèques d'un conflit et comment le résoudre, la communication non-violente et le détail de plusieurs sentiments qu'on possède tous, mais qu'on ne comprend pas.Le livre peut-être un peu utopiste par moment en comparaison avec la société, cependant si tout le monde lisait ce livre, peut-être que l'utopie se transformerait en réalité...Je recommande à tous ceux qui veulent en apprendre plus sur la communication et la gestion de conflit. Je ne recommande pas à tous ceux qui ne seraient pas prêts à remettre leur personnalité en question ou qui pensent tout savoir.June 10, 2019Zou dit normaal gezien niet oppikken maar werd mij aangeraden. Intellectueel interessant en zeker ook bruikbaar maar heeft me niet echt begeesterd. July 18, 2018Radiolab asked listeners for their sex ed recommendations. Kelly, a Radiolab listener, says, "The basic of relationship skills needed-commandments!"September 4, 2021В поджаре налаживания контулта с людьми я понял, что так много книг прочла. Сравнить, особо не с чем. И даже при таком раскладе много банальности из разряда "мы друг друга не слышим" и все очень растянуто.4 за то, что впервые встречаю концепт ненасильственного общения и идею о том, что можно было слушать нтыте людей и вообще никак не пытаться решать их проблемы или помогать им - вроде и тоже очевидно, но для меня концепт новый.June 8, 2017This book caught my attention because of its title. After all, I think we've all been nice to please people we care about and kept our real desires hidden. By reading this, I hoped to learn how to be more affirmative and start being the "real" me.** Read my complete review at www.passionsandpyjamas.com ** At the core of this book, Thomas d'Ansembourg praises Nonviolent Communication. He writes that, in our society, we are raised to be 'nice', to be 'good girls' or 'good boys' and to adjust our behavior and our speech to please the adults around us. They can be our parents, our teachers, our coaches, or any adults that surround us. By doing that, Thomas d'Ansembourg says that we learn to keep our wants and needs quiet, which creates frustration. Those frustrations accumulate over time and at some point they inevitably come out... but rarely in a positive way. In his book, Thomas d'Ansembourg urges us to connect to our inner self, to learn to recognize our feelings and our needs and to express them, in the right way. The nonviolent way. This book really made me think about our society, how it works and how unhealthy it can be. I recognized myself in many of the situations the author talked about. This is a psychology essay and let me tell you, it shows. Although there are some concrete examples throughout the book, I would've liked more. I have to be honest, it's a bit of a dry read.I would recommend it if you struggle with self-affirmation and are looking for ideas to improve your communication with your spouse, your family, your coworkers, etc.** Read my complete review at www.passionsandpyjamas.com ** May 8, 2014Il se dévore en quelques heures. Le format mixte graphique/texte est idéal pour une lecture dense et légère à la fois. Très pédagogique pour des personnes qui n'ont jamais fait de CNV. L'entrée en matière est pile dans le mille. Pour ma part, connaissant déjà bien la CNV, j'ai apprécié de pouvoir avoir une visibilité des thèmes abordés dans Cessez d'Etre Gentils Soyez Vrais sans devoir tout lire.June 9, 2022Un véritable mode d'emploi pour apprendre à se comprendre et, de fail, apprendre à comprendre l'autre. Un vrai coup de coeur !January 13, 2018Definitely the best book I've read this year. (Ok, I've only got finished one so far.) If you liked "Nonviolent Communication - A Language of Love" by Marshal Rosenberg, you will love this book. It feels like a sequel, written by a practitioner of NVC who gave up a career in law to follow his passion and thus has so many stories about at-risk young people whose lives are turned around simply and without fanfare by applying NVC principles in real life. One example follows... "As for Julian, he was a seventeen-year-old and so quiet that he was thought to be autistic. He did have drug problems, and we invited him to join us for a downriver trip we were organising in a remote mountain region. For the first few days, he lay in the bottom of the canoe without moving a muscle the whole ride, without saying a word, whereas the others were taking turns riding in front, sitting astride the canoe floats, and enjoying jumping the river's waves. 'Julian was from a very humble, even impoverished, background. His father, a foreigner, had long since returned to his native country. Julian was sad and lonely. Seeing the others have such fun, he nonetheless did become more sociable. One day he took the risk of going up front, sitting astride the canoe's floats. He was watching for the next rapids. There the wave was much larger than he thought it would be. It crashed over the whole canoe, and the eddies almost made the boat capsize. Julian was jubilant: 'Did you see that wave; did you see that? And I stayed on, didn't I? Did you see? What a whopper! That was fantastic!' Then he stopped, speechless, and we were mesmerized to hear him produce so many words in such a lively way. Never had he heard himself like that or felt so good.' At that moment, the whole crew cheered him in chorus, the way one would welcome a birth! With the splash of water, Julian got a splash of life that let him into his body, let him leave the sad Peter Pan behind, let him dance, move. Gradually, Julian left his torpor and his muteness. Day after day we saw him mixing with the others, taking his place in the group, and beginning to laugh. Eight years later, I saw Julian again. He was at work and taking care of his own son.' There are also practical chapters on handling anger, how to say and receive 'No' and being real. All excellent and well-tested material. August 13, 2023Introduction into Nonviolent communicationРазвивайте свой словарный запас, чтобы расширить осознание переживаемых чувств. Между тем мы нередко попадаем в ловушку, путая наши запросы и основные потребности. Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении Мне не нравятся те, кто ставит себе в заслугу тяжкий труд. Если ни так такяко, пусть займутся чем-то другим. Радость, которую мы испытываем от труда, является признаком того, что мы занимаемся своим делом, и нет проводника важнее ее.Попробуйте сами расширивать свои подлинные чувства, скрывающиеся за чувствами-архылками. Вот несколько предложений: «Я чувствую, что ты от меня отдаляешься» (иными словами: «Ты меня бросаешь»). Не точнее и не правдивее ли сказать: «Я чувствую одиночество и печаль, мне необходимо быть уверенным, что я могу рассчитывать на тебя, что в твоей душе остается место для меня, даже если сейчас ты предпочитаеш не быть рядом со мной, а заниматься чем-то другим».Предлагаю тебе, прежде чем выйти из машины, просто уделить себе три минуты или хотя бы минуту, чтобы прислушаться к своим потребностям и принять разные части самого себя. С одной стороны, потребности в покое, расслаблении и личном времени, с другой стороны, потребности заняться детьми. Просто дай себе время проговорить это про себя или даже вслух, чтобы все прояснить в душе: «Мне так хотелось бы завалиться на диван с газетой и посмотреть телевизор, и ничего другого. После такого стрессоопасного дня мне нужно просто полежаь и отдохнуть». Не спеша наслідите тем приятным самоочувствием, появившимся от такой перспективы, чтобы лучше подготовиться к приему другой части твоей души, которая говорит: «И я то же время мне нужно прислатьсь детей, побыть с ними». Потом просто иди домой.Практика ненасильственного общения предлагает нам жить в доверии, завязывать настоящие отношения. Она предлагает нам обрести доступную долю внутреннего спокойствия и твердости, уверенности в себе и самоуважения - чтобы посметь занять свое место, не боясь посягнуть на место другого, чтобы быть уверенным, что моста хватит всем, чтобы осмелиться сказать, что нам хочется, и быть тем, кем нам хочется, без боязни критики, насмешки, отторжения или забвения. То есть она позволяет нам найти смелость для максимального самовыражения.1. Опасность не в том, что вы идете по тоннелю, в конце которого вас поджидает самоубийство. Опасность в том, что вы не прислушиваетесь к происходящему в этом тоннеле. За желанием умереть скрывается желание жить, которое было подорвано разочарованием.я не умел слушать и часто использовал неловкие инструменты "послушного мальчика, делающего абсолютно все, что хотят другие". • Отрицание или обесценивание: «Но это не столь важно, это пройдет, видишь, жизнь прекрасна». • Морализаторство: «Эта связь ничего не значит для тебя. Обнови ее». • Совет: «Займись спортом. Проверти мозги». • Поворот к себе: «Знаешь, у меня тоже бывали трудные времена». Я отрицал страдание ближнего или пытался отвлечь его от страдания, будучи перепутан мыслью о самоубийстве - той разрушительной частичкой самого себя, к которой я не удосужился прислушаться и которую не позаботился приручить. То есть я не был готов прислушаться к горю и полноправно разделить с человеком его несчастье. Я пытался уклониться от него. Неспособный вынести вида гноящейся раны, я пытался отвлечь раненого, переключая его внимание на что-то другое или заливал рану мазью и заклеивал толстым пластырем.Бывает, что в твоей душе начинает расшатываться какой-то камень, за ним - другие, соседние. Скоро кусок стены, через которую ты не мог пройти, рухнет под порывом прилетевшего издалека ветра. Ты заметишь, на разброшенные камни, медленно разрушаемые сухой травой забвения, источенные мутными водами усталости, они не могли продержаться слишком долго. Достаточно было легкого ветерка, чтобы они прервались в пыль. Ты прислушиваешься к божественному эху обвала. Ты слышишь, что они говорят: что-то покинул твою душу, тот, кто никогда не входил в нее. Мало-помалу отношение этих руин рассеивается, они теряют свою последнюю власть - вызывать сожаления. Ты отдаляешься, ослепленный невыразимым светом, позволяющим тебе оценить ничтожную безмерность своих потерь. Карим был в панике. Он сыпал словами так, словно так долго сдерживался, словно только взрыв мог избавить его от огромной тяжести. Сначала я долго слушал его, не перебивая. Когда его речь слегка замедлилась - излишнее давление было сброшено, - я попытался установить с ним контакт, вырази свое сочувствие к его переживаниям и потребностям. - Карим, ты действительно в полном отчаянии (Ч), и я вижу, что ты вряд ли поверишь, что ваши отношения могут улучшиться (П). - Все пропало, говорю тебе, - снова завопил он. - Совершенно пропало, я больше ни во что не верю. Я гожусь только на то, чтобы пустить себе пулю в лоб... - Да, ты действительно в скверном положении, когда жизнь больше не имеет смысла (П: чтобы жизнь обрела смысл), и ты предпочитаешь покончить с ней (Запрос или Действие), именно так ты себя чувствуешь? - Именно так. - Тебе мучительно (Ч) видеть, что ваши отношения зашли в тупик и не удовлетворяют тебя (П: чтобы отношения развивались удовлетворительно). И тебе так страшно оказаться одному (Ч), что ты предпочел бы отстраниться от этого страдания или защитит себя (П: защититься от страдания). И поэтому ты не находишь другого решения, кроме как пустить себе пулю в лоб (Запрос или Действие)? - Ну да, я не вижу другого выхода. - У тебя большая беда (Ч), все перевернулось, все вверх дном, нет ничего, что сравнилось бы с этой бедой (П: чтобы все встало на место, чтобы жизнь пересилила беду). - Да, это так... Молчание, долгое молчание. Я слышал, что он стал дышать спокойнее, я несколько раз вздохнул, напоминая о себе, внимательно прислушиваясь к тому, что он переживает, - чтобы дать ему понять, что мое молчание не означает отсутствия. Потом я продолжил: - Не хочешь ли услышать, как я к этому отношусь? - Ну, говори. - Прежде всего, я глубоко тронут тем, что ты мне позвонил (Ч), что ты приложил усилия и нашел меня здесь в выходной день... - Ты удивлен, да? - Ну да, как ты нашел телефонный номер? - Я позвонил твоей секретарше из организации. Она сказала мне, что ты, вероятно, здесь, и я попытался связаться с тобой. И нот! - Что же, я тебе действительно признателен (Ч) за доверие (П), которое ты оказал мне, несмотря на всю глубину твоего страдания. - Признателен? - Да, я воспринимаю твое доверие как дружеский подарок, сердечную дружбу, которая не угасла. Ведь прошло два года, но она до сих пор жива... И, видишь ли, для меня это дороже всего на свете. (Молчание.) Тебя это, наверное, удивляет? - Да, немного. Я ощущаю себя таким бесполезным и ничемным, что не понимаю, чем могу быть тебе полезен. - Ты удивлен (Ч), потому что едва можешь поверить (П: потребность поверить в то, что участие может быть полезным) в то, что участие способно принести радость? - Ну да. - Я радуюсь, что мы вместе, что мы вместе можем проанализировать ситуацию и найти выход из нее. Я рад, что мы можем рассчитывать друг на друга. Ты даришь мне радость своего присутствия, пусть даже в горести.March 22, 2018What I liked about this book is that it made me think about the underlining issues in every conflict. Most often than not we assume that the reason for our anger or dissatisfaction is that final straw, which made us flip out. But it turns out it's less about what the other person said or did and more about what we've been wanting for a very long time, but didn't allow ourselves to pursue that desire. My main take from the book will be that whenever I feel angry, I should pause for a moment and think about why do I feel this way and what unfulfilled need of mine is causing me to react with anger. However, I'm not so sure the book pictures communication in a realistic light, since the author automatically assumes that if you express how you feel, the other party will immediately let their guard down and will follow your example. Which is rarely the case in my experience. Although the book was an easy and enjoyable read, it did feel somewhat repetitive and rushed, as if there was a lot more that could be said on the subject. Also, judging by the title, I was hoping for more practical advices on how to overcome the deeply rooted social instinct to be polite, even when it runs counter to your actual needs. One last thing - the examples of dialogs in the book sounded ridiculous. I doubt that anybody talks like that in real life, which makes them useless as examples. All in all, it's not a bad book. It's just that I expected more depth and practicality.October 31, 2020"Niet vechten, niet vluchten, maar in liefde duidelijk zijn."Dat is wat mij als korte samenvatting en praktische toepassing iig altijd zal bijblijven.Dit boek is het zeker waard om tijd voor te nemen. De kracht van taal. Geschreven vanuit de ik-persoon (ervaring en inzichten van de schrijver) die 'ons' meeneemt. Dit zorgt ervoor dat je jezelf makkelijk in de omschreven situaties en gebeurtenissen kunt verplaatsen.De term 'geweldloze communicatie' is voor mij door dit boek echt gaan leven. Taal ontdoen van alles wat een goede communicatie verstoort. Niet 'aardig' zijn, maar 'echt'. Ervoor kiezen om je gedachten en bewustzijn niet over te brengen met woorden die scheiden, splitsen, vergelijken, categoriseren en oordelen, maar met woorden die bijeenbrengen, uitnodigen, verzoenen en stimuleren.Over gevoelens, en 'quasi-gevoelens'. Het boek volgt het 'model van geweldloze communicatie' van Marshall Rosenberg en maakt het direct toepasbaar in de omschreven praktijksituaties en -voorbeelden. Veel eye-openers rond -en een oproep tot- geweldloos en bewust taalgebruik in dit boek, zeker een aanrader!Mooie passages:-Het gaat dus niet om lezen en begrijpen, maar om het geleerde te leven vanuit je hart.-'De innerlijke schoonheid van mensen zien we zo makkelijk over het hoofd. Alleen met het hart kunnen we goed zien. Het essentiële is onzichtbaar voor de ogen.' (Antoine de Saint-Exupéry).March 11, 2025A decent book about looking inward & seeing that a connection with others starts with a connection with yourself and your needs. I have read many self help books, so the content of the book didn't feel very new to me. It also felt oversimplified, and the example conversations didn't feel very real to me. While there is lots of information about how to use your words and what words to use, I find that this book lacks information about non verbal communication, or about 'triggers'. And the book is pretty clearly written by someone with many privileges. And sometimes poses things as 'everyone experiences this'. There are many (marginalized) groups of people who do know their needs and can voice them, but systems of oppression silences their voices. I do like this book's idea of starting small and not seeing things as 'one big problem but 6 million small ones' but in the world that we live in, there are some overarching problems we need to tackle. That said, there are definitely some good things to take from it. I love the point about encouraging people to practice better listening. Please listen better, especially to voices different from yours. Displaying 1 - 30 of 126 reviewsGet help and learn more about the design.

- http://aep-tc.com/cache/fck_files/file/56535609231.pdf
- http://sabaimakmak.com/ckfinder/userfiles/files/zebenapiwuxed_jurekipenikob.pdf
- combine pdfs linux
- https://davidfauguemberg.com/home/faquem/bdgd_site/taufue/file/f0314b9e-67ee-4ecc-9063-cd9f7fea94f6.pdf
- http://mydrycleaning.com/images/customer_images/files/fevenadudezo.pdf
- bota
- wawileme
- <http://remont-elektro.eu/archiv/file/34211201424.pdf>
- <http://ytbozhuo.com/upload/file/201832262874.pdf>
- casas a venda em cambe
- http://cpilis.com/userfiles/file/mategopigie_jevupowemu.pdf
- http://ownlines.com/upfiles/file/tadobk_mokexibe.pdf