

## **10 coisas que você pode fazer para contribuir para a paz interna, interpessoal e organizacional**

1. Passe algum tempo todos os dias refletindo calmamente sobre como você gostaria de se relacionar consigo mesmo (a) e com os outros.
2. Lembre-se que todos os seres humanos têm as mesmas necessidades.
3. Cheque sua intenção para ver se está tão interessado(a) no bem estar dos outros quanto no seu.
4. Quando pedir a alguém para fazer algo, cheque primeiro se você está fazendo um pedido ou uma exigência. (Você estaria OK se recebesse um “não” como resposta?)
5. Ao invés de dizer o que você NÃO quer que alguém faça, diga o que você QUER que a pessoa faça.
6. Em vez de dizer o que deseja que alguém SEJA, diga que ação gostaria que a pessoa fizesse que você espera que irá ajudá-la a ser daquele jeito.
7. Antes de concordar ou discordar com as opiniões de alguém, tente se sintonizar com o que a pessoa está sentindo e precisando.
8. Em vez de dizer Não, diga que necessidade sua o(a) impede de dizer Sim.
9. Se você está se sentindo chateado(a), pense que necessidade sua requer atenção e o que você poderia fazer para se conectar com essa necessidade, em vez de pensar sobre o que está errado com os outros ou com você.
10. Em vez de elogiar alguém que fez algo que você gosta, expresse gratidão dizendo de que forma o que ele(a) fez ou falou o(a) tocou.

O Center for Nonviolent Communication (CNVC) gostaria que houvesse uma massa crítica de pessoas usando a Comunicação Não-violenta para que todos tenham suas necessidades atendidas e resolvam seus conflitos de forma pacífica. Gary Baran & CNVC. O direito de reproduzir gratuitamente este documento é aqui concedido.