

NVC 28のスキル

	強み	チャレンジ	わからない
留まる（プレゼンス）			
観察			
感じていることに気づく			
自己受容			
感情の所有者であることを受容する			
ニーズを意識する			
自分自身とつながりなおす・反応から立ち直る			
リクエストに意識を向け、お願いをする			
嘆く			
共感			
敵視する決めつけを解消する			
見極める			
共に生きる			
正直な自己表現			
つながりを育む			
忍耐			
相手の反応に応答する			
相手の感想に心を開く			
前向きに後悔する			
しなやかに関係をつくる			
対立の転換			
感謝			
与え受け取る流れに心を開いて委ねる			
活力を養う			
パワー（ニーズを満たす力）の共有			
役割の超越			
応答能力の気づき			
仕組み全体を支える			

From: Pathways to Liberation: Matrix of Self-assessment