

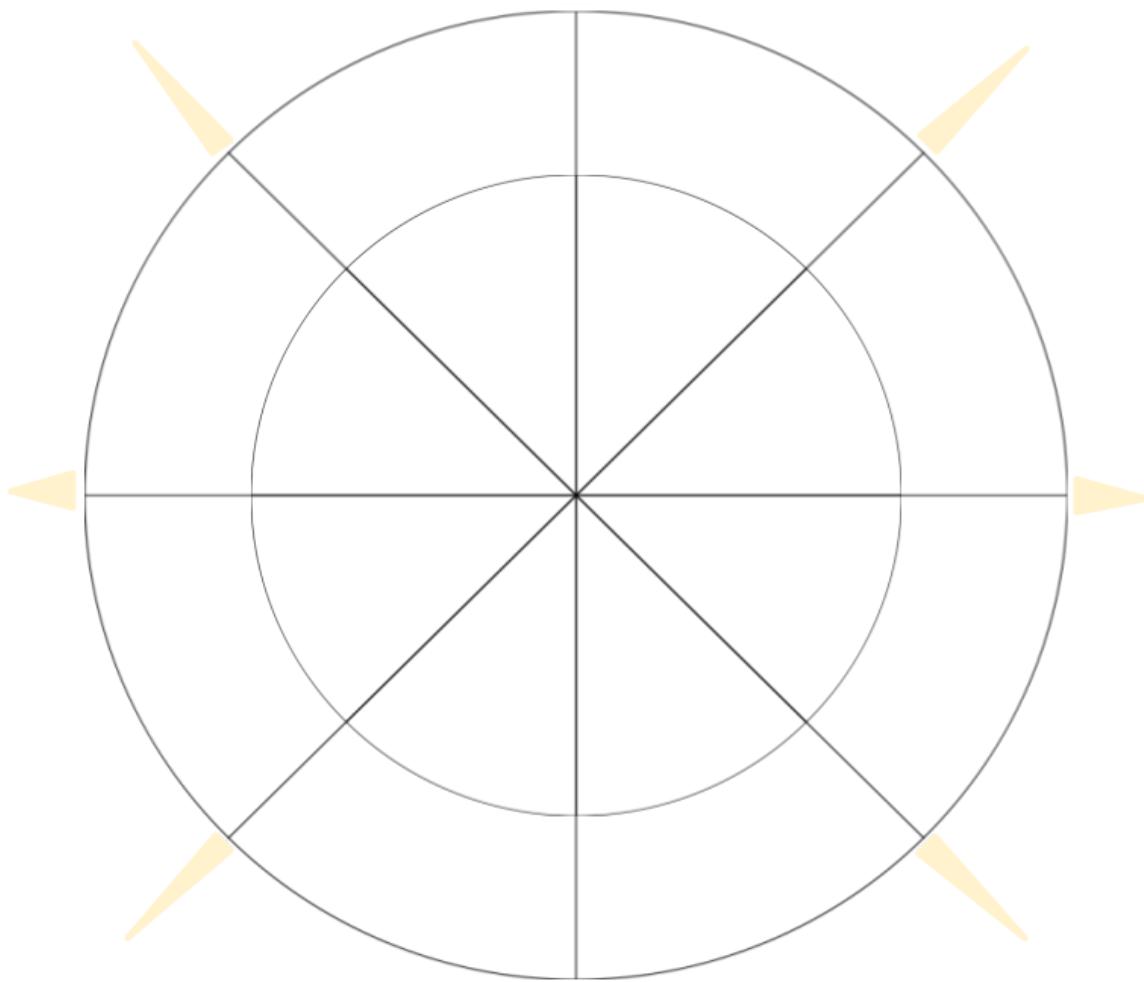
# NVCマンダラ

1. 観察 (感情の刺激になった出来事) :

---

2. 感情 (内側の円): 気持ち、身体感覚など

3. ニーズ (外側の円): 必要なこと、大切なこと



4. 自分へのリクエスト (自分の色々な部分を大切にするための選択) :

---