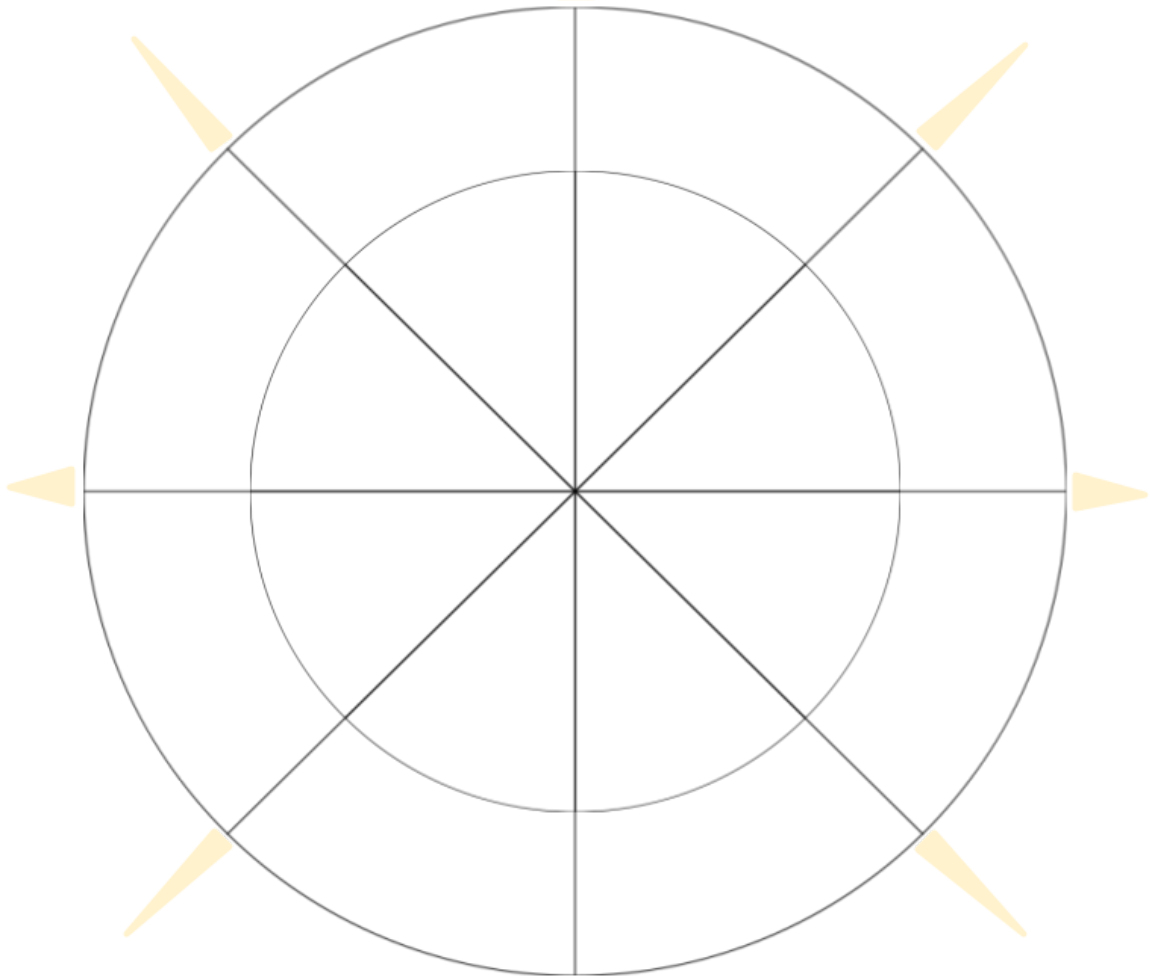


NVCマンドラ

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) :

