

NVC 28のスキル

	強み	エッジ	わからない
プレゼンス			
観察する			
感じていることに気づく			
自己受容			
感情を自分のものとして引き受ける			
ニーズ意識			
自分自身とつながりなおす・反応から立ち直る			
リクエストへの意識・リクエストすること			
嘆く			
共感			
敵のイメージを溶かす			
見極める			
共に生きる			
正直な自己表現			
つながりを育てる			
留まる			
相手の反応に応答する			
フィードバックに心を開く			
前向きに後悔する			
しなやかに関わる			
対立を変容する			
感謝			
与え受けとる流れに心を開く			
活力を養う			
力を分かち合う			
役割を超越する			
応答能力に気づく			
全体性を持つシステムをサポートする			

From: Pathways to Liberation: Matrix of Self-assessment