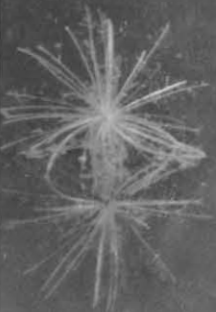


THOMAS D'ANSEBOURG



Como
se relacionar
bem usando a
Comunicação
Não Violenta



SEXTANTE

Título original: *Cessez d'être gentil, soyez vrai*
Copyright © 2001 por Les Éditions de L'Homme, uma divisão de Groupe Sogides inc., uma afiliada de Quebecor Media inc. (Montreal, Québec, Canadá)

Copyright da tradução © 2013 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Maria de Fátima Oliva do Coutto

preparo de originais: Cristiane Pacanowski

revisão: Hermínia Totti e Juliana Sousa

projeto gráfico e diagramação: DTPPhoenix Editorial

capa: Natali Nabekura

imagem de capa: © Kerrick/iStock by Getty Images

impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D198c d'Ansembourg, Thomas

Como se relacionar bem usando a comunicação não violenta/ Thomas d'Ansembourg; tradução de Maria de Fátima Oliva do Coutto. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
208 p.: il.; 14x21 cm.

Tradução de: *Cessez d'être gentil, soyez vrai*
ISBN 978-85-431-0683-0

1. Teoria do autoconhecimento. 2. Mudança (Psicologia). 3. Autorrealização. I. Coutto, Maria de Fátima Oliva do. II. Título.

18-52875

CDD: 158.1

CDU: 159.947

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: aten_limento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

Prefácio	9
Introdução	13
1 Por que nos privamos de nós mesmos, de nossos sentimentos ou de nossas necessidades	17
2 Como tomar consciência do que vivemos de verdade	45
3 Como tomar consciência do que o outro realmente vive	103
4 O encontro	137
5 A segurança afetiva e o sentido, duas chaves para a paz	145
6 Trocar informações e compartilhar nossos valores	170
7 Método	192
Epílogo Jardinando a paz	195
<i>Lista de necessidades</i>	197
<i>Lista de sentimentos</i>	200
<i>Lista de sentimentos compreendendo interpretações e julgamentos</i>	204
Referências bibliográficas	205
Agradecimentos	206