

PAGRINDINĖS PRIELAIIDOS NVC PRAKTIKOJE	PAGRINDINĖS INTENCIJOS NAUDOJANT NVC
<p>Visi žmonės turi tuos pačius poreikius: Mes visi turim tuos pačius poreikius, nors strategijos, kurias naudojame, kad patenkintume tuos poreikius, gali skirtis. Konfliktai nutinka strategijų, o ne poreikių lygmeny.</p>	<p>Atjauta sau: Siekiame paleisti visus savęs kaltinimus, savęs vertinimus ir reikalavimus sau, ir sutikti save su atjauta ir suprasti poreikius, kuriuos stengiamės patenkinti visais savo veiksmais.</p> <p>Kalbėjimas iš širdies: Kai išreiškiame save, mes siekiame kalbėti iš širdies, išreikšdami savo jausmus ir poreikius, ir pateikdami konkrečius, įvykdomus prašymus.</p> <p>Priėmimas su atjauta: Kai klausomės kitų, mes siekiame už jų išraiškos ir veikslių išgirsti jausmus ir poreikius, nepriklausomai nuo to, kaip jie save išreiškia, net jei jų išraiškos ar veiksmai (pvz. vertinimai, reikalavimai, fizinis smurtas) neatitinka mūsų poreikių.</p> <p>Pirmenybės teikimas ryšiui: Mes siekiame sutelkti dėmesį į atviraširdį ryšį su kiekvieno poreikiais, o ne į ieškojimą greitų ir potencialiai kompromisinių sprendimų, ir ypač sudėtingose situacijose.</p> <p>Anapus "teisingumo" ir "klaidingumo": Mes siekiame pakeisti savo įprotį vertinti dalykus kaip "teisingus" ir "klaidingus" (moralizuojantis vertinimas), ir vietoj to sutelkti dėmesį į tai, ar žmogaus poreikiai atrodo patenkinti (poreikiais grįstas vertinimas).</p>
<p>Visi veiksmai yra bandymai patenkinti poreikius: Mūsų troškimas patenkinti poreikius, sąmoningas ar ne, yra visų mūsų veikslių pagrindas. Mes pasitelkiame smurtą ar kitokius veiksmus neatitinkančius (mūsų ar kitų žmonių) poreikių tik tada, kai neatpažįstame veiksmingesnių strategijų.</p>	
<p>Jausmai nurodo į tai, kad poreikiai yra patenkinti arba ne: Kitų žmonių veiksmai gali aktyvuoti jausmus, bet jie nėra jausmų priežastis. Jausmai kyla tiesiogiai iš to, ar mums mūsų poreikiai atrodo patenkinti ar ne. Mūsų poreikių patenkinimo įvertinimas, beveik visada, yra paremtas interpretacija ar įsitikinimu. Kai mūsų poreikiai patenkinti, mes galime jaustis laimingi, patenkinti, ramūs ir t.t. Kai jie nepatenkinti, mes galime jaustis liūdni, išsigandę, nusivylę ir t.t.</p>	
<p>Tiesiausias kelias į vidinę taiką yra per ryšį su savimi: Mūsų gebėjimas pasiekti vidinę taiką nepriklauso nuo mūsų poreikių patenkinimo. Net tada, kai daugelis poreikių nepatenkinti, vidinei taikai gali pakakti, jei užmegsim ryšį su savimi.</p>	
<p>Pasirinkimas yra vidinis procesas: Nepriklausomai nuo aplinkybių, mes galime patenkinti savo autonomijos poreikį, darydami sąmoningą pasirinkimą, pagrįstą poreikių suvokimu.</p>	
<p>Visi žmonės gali atjausti: Mes turime įgimtą atjautos gebėjimą, nors ne visada žinome, kaip jį pasiekti. Kai mums atjaučia ir gerbia mūsų pasirinkimo laisvei, mums tampa lengviau atjausti ir save, ir kitus. Auganti atjauta tiesiogiai prisideda prie mūsų gebėjimo tenkinti poreikius taikiai.</p>	<p>Atsakomybės prisiėmimas už savo jausmus: Mes siekiame užmegzti ryšį savo jausmais ir poreikiais, atpažindami, kad kiti neturi galios priversti mus ką nors jausti. Šis atpažinimas mus įgalina imtis veiksmų, patenkinti savo poreikius, o ne laukti, kol kiti pasikeis.</p> <p>Atsakomybės prisiėmimas už savo veiksmus: Mes siekiame atpažinti savo pasirinkimą kiekvienoje akimirkoje ir imtis veiksmų, kurie, mūsų nuomone, labiausiai tikėtina, kad patenkins mūsų poreikius. Mes siekiame vengti veiksmų, motyvuotų baime, kalte, gėda, atlygio troškimu ar pareigų ir prievolių idėjomis.</p> <p>Gyvenimas taikoje su nepatenkintais poreikiais: Kai mūsų poreikiai nėra nepatenkinti, siekiame dirbti su savo jausmais, užmegzdami ryšį su poreikiais, o ne reikalauti juos patenkinti.</p> <p>Didinti gebėjimą tenkinti poreikius: Mes siekiame plėtoti savo vidinius išteklius, ypač mūsų NVC įgūdžius, kad galėtume prisidėti prie didesnio ryšio ir didesnės strategijų įvairovės poreikių tenkinimui.</p> <p>Didinti gebėjimą priimti dabarties akimirka: Mes siekiame plėtoti savo gebėjimą kiekvieną akimirka užmegzti ryšį su savo ir kitų poreikiais ir reaguoti į kylančius stimulus tą akimirka, o ne kreipti dėmesį į statiškas istorijas apie tai, kokie esame mes ir kiti.</p>
<p>Žmonės mėgsta duoti: Mes iš prigimties mėgstame padėti kitiems, kai esam užmezgę ryšį su savo ir kitų poreikiais ir suvokiame, kad patys pasirenkame duoti.</p>	
<p>Žmonės patenkina poreikius per tarpusavio santykius: Mes tenkiname daugybę mūsų poreikių per santykius su kitais žmonėmis ir su gamta, nors dalis poreikių iš esmės yra patenkinami per mūsų santykių su savimi, o kai kurie kiti per dvasinio gyvenimo aspektus. Kai kitų poreikiai nepatenkinami, dalis mūsų poreikių taip pat lieka nepatenkinti.</p>	
<p>Mūsų pasaulis siūlo apšiai išteklių poreikių patenkinimui: Kai žmonės bus pasiryžę vertinti kiekvieno poreikius ir bus atgavę ryšio palaikymo bei kūrybiško išteklių dalijimosi įgūdžius, galėsime įveikti mūsų dabartinę vaizduotės krizę ir rasti būdų, kaip atsižvelgti į kiekvieno pagrindinius poreikius.</p>	
<p>Žmonės keičiasi: Tiek mūsų poreikiai, tiek ir jų tenkinimo strategijos laikui bėgant keičiasi. Kur mes bebūtume dabartiniu metu, atskirai ar kartu, visi žmonės geba augti ir keistis.</p>	