

من خطاب به مأمور زندان در جلسه‌ی انضباطی حرف می‌زنم

«خیلی مسخره است که من بابت این قضیه مجازات
بشتم. من فقط ساندویچی رو که خودم نمی‌خواستم
بخورم به هم‌سلولی‌ام دادم. همین!»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به یک داوطلب حرف می‌زنم

«اینکه می‌گی فقط به حرف راحت. بیا اینجا زندگی
کن، بعد بینم باز هم این مزخرفات را تحویل‌مون
می‌دی یا نه!»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به خانواده‌ام بیرون از زندان حرف می‌زنم

«ببین، من می‌دونم که آخر هفته‌ها خیلی کارهای
باحال‌تری می‌تونید بکنید تا اینکه بیاید ملاقات من،
ولی بالاخره من عضو این خانواده هستم یا نه؟»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به ناظم ساعت هواخوری حرف می‌زنم

«تو فقط به تیم‌های سافتبال و بسکتبال اهمیت
می‌دی. پس بقیه مون چی؟»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی NVC به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟

من خطاب به هم سلولی ام حرف می‌زنم

«ولم کن بابا. برو بذار باد بیاد.»

چطور می‌توانم با استفاده از چهار مرحله‌ی *NVC* به شکل دیگری خودم را ابراز کنم؟