

# 정리하기

## 1 자기공감

---

- 비폭력대화의 핵심적인 과정으로, 자기 자신을 표현하거나, 다른 사람을 공감으로 들어주기 전에 필요함
- 다른 사람을 공감할 때와 똑같이 연민과 관심으로 자신을 들어주고 수용하는 것
- 자기공감을 통해 우리는 자기자신에 대한 명료함, 연민을 얻게 되고, 자신에게 스스로 내부의 힘을 실어 줄 수 있음

# 정리하기

## 2 자기공감을 위한 가이드

- “나는 지금 무엇이 문제가 되는가? 어떤 문제를 돌아보고 싶은가?” 질문해 봄
- 그 때 그 순간으로 돌아가서 무엇이 느껴지는지 몸과 마음의 느낌을 느껴 봄
- 이제 머릿속에서 스스로를 자책하고 있는 자칼을 만남
- 자칼의 말에 숨어있는 욕구/필요들을 찾아 써 봄
- 충족하고자 하는 것이 무엇인가 돌아 봄
- 찾은 욕구 하나하나를 살펴보며 욕구 자체의 아름다운 에너지에 초점을 맞춤
- 선택한 순간의 욕구를 다시 떠올려 봄
- (선택사항) 자기공감을 과정을 통해 좀 더 평화로워지고 나아진 나 자신에게 할 수 있는 부탁을 생각해 보고, 다시 일어난다면 어떻게 다르게 행동할 것인가?, 일회적인 관계에서 일어나 사건이었다면 그 관계를 풀 것인지, 말 것인지를 선택