

# 정리하기

## 1 NVC의 4단계(관찰-느낌-욕구/필요-요청)

- ‘솔직하게 말하고, 공감으로 듣기’를 하며 마음과 마음을 ‘연결’
  - 관찰 Observation  
있는 그대로의 사실/상황 묘사 (평가와 구별하기)
  - 느낌 Feeling  
자신의 느낌을 말하기 (생각과 구별하기)
  - 욕구/필요  
느낌의 원인인 욕구/필요 보기 (수단/방법과 구별하기)
  - 요청 Request  
지금 할 수 있는 요청하기 (강요와 구별하기)