

DIFERENCIAS ENTRE PETICIÓN, LÍMITE Y EXIGENCIA DESDE LA

COMUNICACION NO VIOLENTA

CNV





DEFINICIÓN DE LÍMITE

ACCIÓN CERRADA PARA SATISFACER MIS NECESIDADES
QUE LA OTRA PERSONA NO PUEDE EVITAR O IMPEDIR.

DEFINICIÓN DE LÍMITE DESDE EL CUIDADO

AÑADE A LO ANTERIOR REALIZANDO UNA ACCIÓN COMPLEMENTARIA
PARA SATISFACER LAS NECESIDADES DE LA OTRA PARTE QUE NO ESTÁN
SATISFECHAS CON EL LÍMITE QUE PONGO





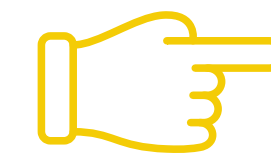
DIFERENCIA ENTRE PETICIÓN, LIMITE Y EXIGENCIA



ESTOY
ABIERTO
AL NO



LO PONGO YO
Y DEPENDE
DE MI



IMPONGO
A LA OTRA
PERSONA

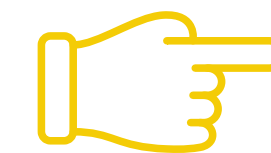
DIFERENCIA ENTRE PETICIÓN, LIMITE Y EXIGENCIA CNV



CONCRETA
MEDIBLE
EN POSITIVO
REALIZABLE



CLARO
CONCRETO
REALIZABLE
CUIDA



LA OTRA PERSONA
SE SOMETE
O SE REBELA

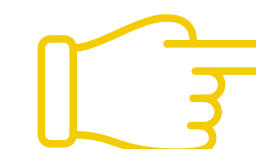
DIFERENCIA ENTRE PETICIÓN, LIMITE Y EXIGENCIA CNV



DOY ESPACIO
A LA VOLUNTAD
LIBRE DEL OTRO



BUSCO ACCIONES
QUE CUIDEN DE MIS
NECESIDADES Y
LAS DEL OTRO



DESCONECTA

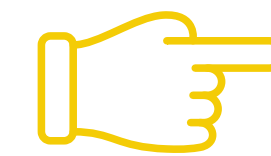
TRABAJAR CON PETICIÓN, LÍMITE Y EXIGENCIA



CUANDO ME
DICEN QUE NO
A QUÉ ME DICEN
QUE SI



CUANDO DIGO
QUE NO
A QUÉ DIGO
QUE SI



QUE QUIERE
CUIDAR
ESTA PARTE
DE MI QUE
EXIGE