

Полинова. Как слышать себя и других, или Книга, которая обязана быть в вашей библиотеке



Сегодня речь пойдёт о нечто таком, что может вас удивить или даже заставить врасплох, в момент заставить плакать, а затем сразу же смеяться, дать надежду и, пожалуй, самое главное – помочь избавиться от душевной боли, мучающей много лет. «Ненасильственное общение» – книга-психолог, антистресс и учитель, творение по-настоящему мудрого человека, имя которого – Маршал Розенберг. Вещь, буквально до краёв наполненная жизнью и всем, что ей способствует. Мне не раз приходилось выписывать из неё цитату за цитатой, вплоть до желания переписать всю книгу.

Почему же мне всё-таки стоит её прочитать?

Всё просто, смотри:

1. На страницах этой книги ты найдёшь ответ на вопрос “Как осознавать и выражать свои чувства?”, начнёшь слышать себя и свои потребности, а это значит, пока депрессия.
2. Тебе станет проще понимать других и, вместо того, чтобы слышать оскорбления и обвинения в свой адрес, ты услышишь другого человека, ведь за каждой злобой скрывается боль и неудовлетворённая потребность, и тогда конфликты чудесным образом начнут испаряться.
3. Ты познаешь нереальную силу эмпатии, а значит сможешь принимать людей такими,

какие они есть.

4. Научись отдавать. Я уже и не говорю насколько это важно. Чем больше даёшь, тем больше имеешь, это давно известно, перечитайте 3-ий закон Ньютона.

Всё ещё мало?

Держи несколько сильных слов от известных авторов:

“С помощью техник Розенберга потенциальные конфликты превращаются в мирные диалоги. Вы получите простые инструменты для снижения напряжённости в конфликтах и для создания глубоких эмоциональных связей с семьей, друзьями и другими людьми”.

- Джон Грэй, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

“Ненасильственное общение может изменить мир. Более того, оно может изменить вашу жизнь. Не существует слов, способных выразить, насколько хороша эта книга”.

- Джек Кэнфилд, соавтор серии «Куриный бульон для души»

Позаботьтесь о себе, прочитайте!