

## **Obsah**

Předmluva Klause-Dietera Gense	8
Prolog – mluvení srdcem	10
<b>Vlci a žirafy</b>	<b>15</b>
K čemu nenásilná komunikace?	17
Symbyly „vlk“ a „žirafa“	21
Pohled do žirafího ráje	25
Ve vlčím světě	31
Řečeno vlčím jazykem – od zakopávání o kameny, maskovacích metod, brzd a nátlaku	37
Na žirafí stezce	45
Vlčí uši a žirafí uši	49
Vnitřní postoj vytváří hudbu	57
<b>Čtyři kroky</b>	<b>63</b>
Proces čtyř kroků	65
Seznam čtyř kroků	91
<b>Když žirafa tančí s vlkem</b>	<b>99</b>
Na tanečním parketu	100

Podivné vlčí tanečky	123
Žirafí křik místo vlčího vytí – mluvit svobodně a ne vidět rudě	127
Vina – ach, jak politováníhodné!	141
Ocenění a vděčnost – verbální plnohodnotná strava	151
Dodatek	
Kdo je Marshall Rosenberg?	162
Seznamy slov vyjadřujících pocity a potřeby	164
<i>Seznam 1</i> : pocity při naplněných potřebách	166
<i>Seznam 2</i> : pocity při nenaplněných potřebách	167
<i>Seznam 3</i> : interpretační pocity	168
<i>Seznam 4</i> : potřeby	169
Děkuji!	170
Literatura	174