

Какво е „Работа с Емоциите” и защо се прави?

„Работа с Емоциите” е практика, развита и разпространявана от Маршал Розенберг и организацията за общуване без агресия. На сесиите използваме средствата на изкуството и създаваме пространство за свободно споделяне на емоциите, които изпитваме. Описват се ситуации от деня, без елемент на оценка, назовават се чувствата, които те генерират в нас. Стига се в дълбочина до нашите изначални човешки нужди, общи за всички хора. Нуждите са нашия жизнен ресурс и затова е много важно да ги осъзнаем и да се свържем с тях.

Упражняваме се във формулиране и отправяне на молба, за да могат нашите нужди и тези на хората, с които общуваме, да бъдат удовлетворени. И така да се свържем по-пълно с Красотата на Живота.