
Recenzje

Ważna i pomocna książka. Zawiera usystematyzowane odpowiedzi na pytania, które zadaje sobie wiele osób chcących się rozwijać w NVC. Prowadzi krok po kroku przez proces rozwoju i integrowania wiedzy oraz umiejętności. Takie uporządkowanie może przynieść spokój, przestrzeń i wsparcie. Nie jesteś sam/sama na tej drodze. Ktoś ją przeszedł i oświetla Ci swoim doświadczeniem kolejne jej etapy. Nie musisz myśleć 5 kroków do przodu, możesz zaangażować się w tu i teraz, a kiedy będziesz gotowa/gotów, otworzysz kolejne strony.

Lucyna Wieczorek, założycielka Szkoły Trenerów i Trenerek Komunikacji opartej na Empatii, miłośniczka natury, ogrodów i wszelkich zwierząt, z zapalem zgłębia tajniki permakultury; www.szkoлатrenerowempatii.pl

Proces certyfikacji trenerskiej CNVC jest szczególnym procesem. Choć została dla niego utworzona jasna rama, to wypełnienie jej pozostawione jest indywidualnie każdej osobie idącej tą ścieżką. Mój proces certyfikacji z pewnością będzie inny w swoim smaku i najważniejszych znaczeniach niż Twój.

Książka napisana przez Martę i Magdę jest pierwszą w Polsce pozycją, która pełni rolę angażującego, cierpliwego i ciągle zapraszającego do dalszej eksploracji przewodnika. O ile CPP – dokument CNVC opisujący proces certyfikacji – pełni w tym procesie rolę mapy, tak *Itinerarium zostało* opracowane przez osoby, które podróż przez obszary pokazane na mapie poznały już z wielu perspektyw. Dzięki temu poszczególne etapy drogi prowadzącej do stania się certyfikowaną trenerką CNVC stają się bardziej oswojone. Książka zatrzyma Cię przy pytaniach o Twój własny sens wędrowania tą ścieżką i zaproponuje wiele przydrożnych kuchni, w których możesz posmakować najróżniejszych spojrzeń na istotę dzielenia się Porozumieniem bez Przemocy. A przede wszystkim poprowadzi krok po kroku, w dostępny sposób, przez kolejne progi i wyzwania tego procesu. To nie jest pozycja do przeczytania w dwa wieczory ☺. To przewodnik i dziennik podróży, który będziesz współtworzyć. „Samo” się to nie wydarzy – ale jeśli zechcesz włożyć w niego swoje serce, może zaskoczyć Cię końcowym efektem.

Basia Bartha, trenerka ze Strefy Empatii, kocha dobrą kawę i bosa spaceruje po rozgrzanych uliczkach włoskich miasteczek; www.strefa-empatii.pl

Takiej książki jeszcze nie było! To wsparcie i skarbnica wiedzy nie tylko dla osób przygotowujących się do międzynarodowej certyfikacji w zakresie Porozumienia bez Przemocy, ale wszystkich chcących pogłębić swoje zrozumienie NVC jako praktyki życia w kontakcie ze sobą i innymi.

Ta historia może się zacząć w różny sposób. Poruszenie serca, tęsknota za autentyczną bliskością i wsparciem, nieoczekiwane otwarcie wokół konfliktu...

Z intencją nawiązania kontaktu zaczynamy słuchać z empatią – siebie i innych; odkrywamy, jak można być autentycznymi i mówić prawdę... z serca. Jak Kopciuszek oddzielający mak od piasku, my oddzielamy obserwacje od osądów, a także słuchamy swoich uczuć i stopniowo poznajemy stojące za nimi potrzeby oraz odkrywamy nieoczekiwaną moc prośb. Krok po kroku.

Porozumienie bez Przemocy jest proste, ale nie jest łatwe – mówił Marshall Rosenberg, twórca tego podejścia. To praktyka życia w autentyczności, z otwartym sercem, którą można zgłębiać przez całe życie.

Książka, którą trzymasz w ręku jest przewodnikiem i wsparciem nie tylko dla osób przygotowujących się do międzynarodowej certyfikacji w zakresie Porozumienia bez Przemocy, ale wszystkich chcących pogłębić swoje zrozumienie i praktykę NVC.

Serdecznie polecam – z radością, że jest nas coraz więcej na tej ścieżce. Wierzę, że świat nas potrzebuje. Dołączysz?

Aga Rzewuska-Paca, certyfikowana trenerka CNVC, asesorka CNVC, zachwyca ją dżungla i taniec w deszczu, daje się namówić na świętowanie z szampanem, wykazuje znamiona uzależnienia od czytania;
www.empoweredliving.pl

Publikacja Marty i Magdy zaprosiła mnie do refleksji nad własną certyfikacją. Dla mnie był to proces przyglądania się sobie, dążenia do samoświadomości w otwarciu i ciekawości na siebie oraz innych. Otrzymanie certyfikatu go nie zakończyło – wręcz przeciwnie, z jeszcze większą ochotą wędruję tą drogą.

Czytając tę książkę poczułam wdzięczność i radość, płynące z wyobrażenia, że może ona stać się wsparciem w takiej właśnie podróży dla osób pragnących zostać certyfikowanymi trenerami NVC.

Pytania dotyczące refleksji nad poszczególnymi aspektami procesu, zawarte w tej publikacji, są według mnie zaproszeniem do eksplorowania swojego osobistego świata oraz do zapraszania NVC do jego różnych zakamków. Dzięki nim podstawowe założenia Porozumienia mogą zrastać się

z naszą wewnętrzną tkanką, a podejmowana z tego miejsca decyzja o zostaniu certyfikowaną trenerką płynie prosto z serca, czego wszystkim osobom kandydującym życzę.

Paulina Orbitowska-Fernandez, certyfikowana trenerka NVC, coachka, mediatorka, praktyczka Resonant Healing, zachłanna pożeraczka książek, rozkochana w Ameryce Łacińskiej; www.paulinaorbitowska.pl

Itinerarium to skarbnica wiedzy zarówno dla osób będących już w procesie certyfikacji lub rozważających swój udział w nim, jak również dla tych, które się zastanawiają, co to w ogóle jest. Autorki w przystępny i kompleksowy sposób zapoznają nas z poszczególnymi etapami procesu certyfikacji NVC. Jednocześnie zostawiają dużo miejsca na refleksje, kontakt ze sobą i pogłębianie świadomości. Zapoznanie się z tym przewodnikiem pozwala w pierwszej kolejności odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy certyfikacja to coś dla mnie?”. Z kolei dokładne wykonanie ćwiczeń sprawia, że jesteśmy lepiej przygotowani do certyfikacji i kompletujemy praktycznie wszystko, co potrzebne. Nie zabrakło także klarownych informacji teoretycznych, przykładów i konkretnych propozycji do wdrożenia w portfolio, dzięki którym jest łatwiej zobaczyć całokształt strony praktycznej. Dużą wartością są pytania do refleksji własnej, które poszerzają perspektywę i tworzą dla nas swoistą wewnętrzną mapę świadomości. Dodatkowym plusem są cytaty na początku każdego rozdziału. Dzięki tej książce z miejsca: „chcę, ale się boję” doszłam do: „tak, nie mogę się doczekać!”.

Eliza Mikucka, trenerka komunikacji empatycznej, praktyczka IFS, podróżniczka, pedagogka i poetka, uwielbia kawę, koty i dobre książki, a w wolnych chwilach eksperymentuje w kuchni, realizując własne pomysły

Bardzo się cieszę, że poznałem schemat procesu certyfikacji CNVC tak wcześnie, gdyż właśnie zaczynam wędrować tą ścieżką. Z pełną jasnością na temat jej kolejnych kroków i wymagań mogę przystąpić do procesu uzyskania międzynarodowego tytułu trenera NVC. Wiem, jak zacząć i mam plan, co po kolei robić.

Dowiedziałem się, jak ważne jest... zwykle życie w duchu NVC, partnerstwo i współdzielenie się zdobywanym doświadczeniem. Mogę też bardziej otwarcie komunikować się z członkami społeczności NVC w nadziei na synergię upowszechniania idei Porozumienia przez praktyków, podnoszenie poziomu łagodności i ogólnego zaufania oraz doskonalenie sztuki i praktyki NVC na co dzień.

Udaję się ze spokojem w tę kilkuletnią podróż, zmierzającą do assessmentu, ze świadomością nadrzędnego celu i wartości, które mnie wspierają oraz kompetencji, jakie mi jeszcze będą potrzebne. Jestem wdzięczny obu autorkom! Jakże ta książka mi pomogła!

Dominik Szot, coach przywództwa, globalny przedsiębiorca, tworzy miejsca pracy dla osób z niepełnosprawnościami i wspiera rozwój ich talentów, lubi styl życia Bruce'a Lee, książki Szczepana Twardocha, zespół Die Toten Hosen i ładne rzeczy; www.mindsandpearls.com

Itinerarium NVC jest dla mnie mapą wskazującą, jak się poruszać po zawiłościach procesu certyfikacyjnego. Mimo że wcześniej przeczytałam CPP, czyli Przewodnik po certyfikacji w języku angielskim, nadal pewne tematy były dla mnie niejasne – dopiero treści zawarte w tej książce pozwoliły mi na ich zrozumienie. Dzięki nim dowiedziałam się między innymi, w jaki sposób można prowadzić dziennik, który jest jednym z ważniejszych elementów portfolio. Wielką inspirację stanowiły dla mnie pytania zawarte w każdym rozdziale. Pozwoliły mi zatrzymać się i sprawdzić, jak z upływem czasu zmienia się moje rozumienie i podejście do NVC, a także do pracy trenerskiej.

Lektura tej książki nie będzie dla mnie jednorazowym doświadczeniem, wiem, że publikacja opracowana przez Martę Kułagę i Magdalenę Malinowską-Berggren będzie mi towarzyszyła przez lata, ponieważ moje spojrzenie ewoluuje z upływem czasu. Na dziś zostaje ze mną przesłanie Marshalla, które przywołują autorki: *Nie o to chodzi by być perfekcyjnym, ale progresywnie mniej głupim.*

Kasia Kołacka, „Wędrawniczka” na ścieżce certyfikacyjnej CNVC, trenerka w międzynarodowej korporacji, pasjonatka podróży po świecie i tych ... w głąb siebie, degustatorka piwa (zarówno zawodowo, jak i życiowo), lubi smaki i zapachy, a woda i kajak to jej żywioł o każdej porze roku

Dla mnie jako osoby, która jest na początku drogi zmierzającej do uzyskania certyfikacji CNVC, taka mapa po procesie certyfikacyjnym tak naprawdę jest mapą prowadzącą do serca bez przemocy. *Itinerarium* wskazuje mi również konkretne kroki, czyli niezbędne czynności do wykonania, stawia bardzo ważne pytania i daje przestrzeń na znalezienie swoich odpowiedzi, a także odważnie uświadamia, a tym samym sprawdza, moją motywację podjęcia się procesu, w którym nie chodzi o zdobycie kolejnego dyplomu, ale wejście w inny świat – świat porozumiewania się bez przemocy.

Mogę śmiało stwierdzić, że NVC jest moją miłością od drugiego wejrzenia, a spotkanie z procesem certyfikacji – w sposób opisany przez autorki – sprawiło, że obudziło się we mnie ogromne pragnienie współtworzenia świata bez przemocy. Poczułam sens swojego człowieczeństwa.

Hanna Knapik-Wiedza, terapeutka i coachini ajurwedyjska, psycholożka biznesu, praktykuje NVC i IFS, wspiera odwagę, zdrowe nawyki i przywództwo siebie, propaguje starożytną hinduską wiedzę o życiu i świecie, jej serce bije pomiędzy Francją a Polską

Jestem pod ogromnym wrażeniem – obfitości, jasności i poczucia towarzyszenia, które miałam, kiedy czytałam tę publikację. To było tak, jakbym odbywała drogę z kimś, kto jest gotów podać mi rękę, kiedy potrzebuję zrobić krok, ale nie ciągnie mnie za nią i nie mówi, jak muszę iść. Niektóre cytaty i wiedza były dla mnie nowe – miałam ochotę się w nie zagłębić. Całość dobrze mi się czytało, a puste miejsca zapraszające do wpisania odpowiedzi powodowało, że zaczynałam snuć własne refleksje. Jest we mnie podziw, szacunek i wdzięczność dla autorek i ich *Itinerarium*.

Ewa Tyralik, dyrektorka ds. rozwoju w Szkole Trenerów i Treerek Komunikacji opartej na Empatii, autorka książek *Uwaga! Złość* oraz *Ewka, co Cię ugryzło?*, www.ewatyralik.com

Myśl o przejściu drogi związanej z certyfikacją NVC towarzyszy mi od kilku lat. Żeby zostać certyfikowanym trenerem/trenerką Porozumienia trzeba spełnić określone warunki dotyczące znajomości procesów, wykazać się kompetencjami związanymi z dzieleniem się NVC oraz głębokim zrozumieniem i zintegrowaniem tej idei ze swoim życiem. I oto pojawia się na polskim rynku wydawniczym publikacja autorstwa Marty Kułagi i Magdaleny Malinowskiej-Berggren, która stanowi kompendium wiedzy na temat poszczególnych etapów procesu certyfikacji NVC! Oprócz praktycznych wskazówek znalazłam w tej książce pytania i ćwiczenia zachęcające do eksploracji oraz materiały do samodzielnej pracy. Przyjrzałam się na jakimi etapie jestem, jeżeli chodzi o integrację poszczególnych elementów NVC i dowiedziałam się, co mogę zrobić, aby przygotować się pełniej do assessmentu. Polecam lekturę *Itinerarium* wszystkim, którzy rozważają certyfikację CNVC oraz zainteresowanym swoim rozwojem.

Ania Starczewska, trenerka w procesie certyfikacji CNVC, praktyczka pracy z oddechem w podejściu transmodalnym (*breathworking*), wielbicielka kryminałów i obrazów tworzonych poprzez rozlewanie farb