

Bocca gentile





Piccola bibliografia



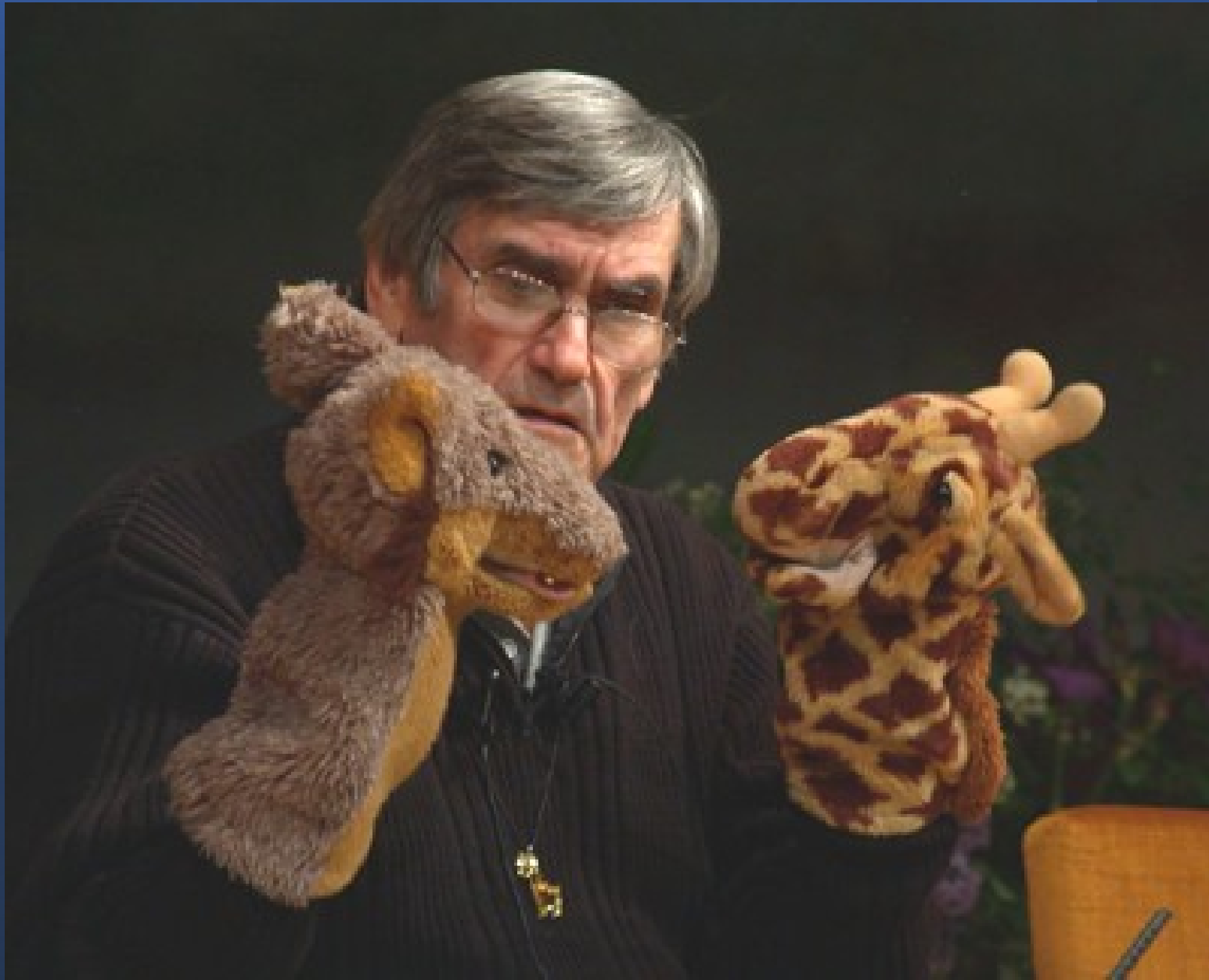
- *Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta*, di Marshall Rosenberg, Esserci edizioni

- *Elogio della gentilezza: breve storia di un valore in disuso*, di Adam Phillips [psicoanalista] e Barbara Taylor [storica], Ponte alle Grazie, 2009.

- *Biologia della gentilezza: le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità*, Di Daniel Lumera e Immacolata De Vivo [epidemiologa, esperta genetica dei tumori], Mondadori, 2020.

- *La forza della gentilezza*, di Piero Ferrucci [psicoterapeuta], con prefazione del Dalai Lama, Mondadori, 2021.

Marshall
Rosenberg



LINGUAGGIO GIRAFFA

4 passi per comunicare
senza creare conflitti:

1. Osserva i fatti
oggettivi
2. Esprimi i tuoi
sentimenti
3. Esprimi i tuoi bisogni
4. Formula una richiesta





