

# De giraf en de jakhals in ons

## Over geweldloos communiceren

Marshall Rosenberg, de grondlegger van Nonviolent Communication ofwel Geweldloos Communiceren, koos twee dieren om zijn ideeën krachtig en duidelijk over te brengen: de jakhals en de giraf. Zij staan symbool voor twee kwaliteiten in ons. De jakhals is resultaatgericht, oordelend en autoritair. De giraf is zowel zachtaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid.

In *De giraf en de jakhals in ons* maakt Justine Mol duidelijk dat ruimte en aandacht geven aan de jakhals de weg vrijmaakt voor de giraf, die een diepe wens heeft om bij te dragen aan geluk en vrede voor iedereen. De giraf helpt de jakhals zich te uiten waardoor zijn meedogenloosheid kan transformeren in het mededogen van de giraf.

Justine Mol beschrijft de jakhalzenkanten en giraffeneigenschappen, geeft tips en laat mensen aan het woord in hun giraf- of jakhalsmoment. Een inspirerend boek waarin de lezer ervaart wat geweldloos communiceren inhoudt.

Justine Mol (1949) schrijft en coacht in de geest van Nonviolent Communication (Geweldloos Communiceren) volgens Marshall Rosenberg.

4.6 van de 5 sterren op Bol.com

**Heldere boodschap!**  
**Praktisch toepasbaar!**  
**Overzichtelijk!**

### Geweldloos communiceren doe je zo!

*Met heel veel humor geschreven. Sprekende voorbeelden. Je hebt de neiging om de jakhals in jezelf niet te willen zien. De schrijfster legt heel duidelijk uit dat beiden dieren onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn! En dat beide dieren kwaliteiten in zich dragen die je nodig hebt wil je geweldloos communiceren met elkaar. ..En van daaruit kunnen totaal nieuwe en verrassende dingen gebeuren binnen relaties tussen mensen die je niet voor mogelijk had gehouden...*

### Goede tip

*Dit boek werd mij aangeraden door mijn werk coach, het is makkelijk te lezen en heb er nuttige tips uitgehaald.*

### Leuk boek

*Geeft een duidelijk beeld op een leuke manier weergegeven over wat geweldloos communiceren is. Veel voorbeelden ter illustratie. Leest vlot weg.*



### ISBN:

9789085603900

### Auteur:

Justine Mol

### Prijs:

€ 18,90

### Meer info:

[swpbook.com/2708](https://swpbook.com/2708)



u i t g e v e r i j

**SWP**

### **Inzicht in jezelf**

*Goed en duidelijk boek, erg inspirerend.*

### **Goed!**

*Ik ben zeer tevreden over dit boek. Wat ik vooral goed vind:  
Overzichtelijk, Praktisch toepasbaar, Heldere boodschap.*

### **Zeer goed!**

*Iedereen zou dit boek moeten lezen!*

### **Herkenbaar en toepasbaar**

*Vlot geschreven en gemakkelijk toepasbaar op je eigen leven.*