

# 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, dwingend en autoritair. De giraf is zowel zachtvaardig als sterk, kijkt met mildheid naar wat zich aandient, communiceert vanuit zijn hart en zoekt naar verbinding en helderheid.

Justine Mol wil duidelijk maken dat het mogelijk is de jakhals te accepteren en ruimte te geven, en tegelijkertijd giraf te kunnen zijn, vanuit een diepe wens bij te dragen aan geluk en vrede voor iedereen. De giraf helpt de jakhals zich te uiten waardoor zijn meedogenloosheid kan veranderen in mededogen. 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.

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 om geweldloos te 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.*



**ISBN:** 9789088503870

**Auteur:** Justine Mol

**Prijs:** € 15,50

[www.swpbook.com/1625](http://www.swpbook.com/1625)

*Veel voorbeelden ter illustratie. Leest vlot weg.*

**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.*