

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
1) Närvaro Är uppmärksam på vad som händer just nu. Inte förlorat i tankar och känslomässiga reaktioner.	Omedvetet förlorat i dåtid och framtid, identifierad med tankar och handlingar.	Blir medveten om skillnaden mellan att vara uppmärksam om vad som faktiskt händer i stunden och att förlora sig i tankar.	Kapabel att iaktta tankar och känslor, att agera snarare än att reagera, kapabel att kunna återfå medveten närvaro när en blir medveten om att en förlorat sig i tankar.	Avspänd medvetenhet om vad som händer i varje stund, med en djup känsla av mening och valfrihet; öppenhet för vad som är i stunden, med tillit till egna resurser, ömsesidighet och perspektiv på dåtid och framtid.
2) Att observera Uppmärksamma (och möjligtvis beskriva) kroppssensationer och mentala upplevelser och skilja dessa upplevelser från tolkningar vi gjort om dem.	Förväxlar vanemässigt tolkningar med observationer; antar att bedömningar och tolkningar är fakta.	Blir medveten om skillnaden mellan tolkningar och observationer vid granskning av tidigare händelser; låg färdighet eller klarhet i att urskilja skillnaderna i relation till andra.	Blir alltmer påmind om och gör skillnad på tolkningar och observationer.	Förmåga att obehindrat skilja mellan observationer och tolkningar.
3) Medvetenhet om känslor Förmåga att identifiera och uppleva egna fysiska förnimmelser och känslor.	Liten eller ingen förståelse för känslor; identifierar sig med eller har motstånd mot känslor.	Börjar lägga märke till och blir varse att känslor har ett värde.	Kapabel att notera, acceptera och tillåta känslomässiga upplevelser med ansträngning.	Att med enkelhet uppmärksamma känna, acceptera och tillåta känslomässiga upplevelser.
4) Självacceptans Att acceptera sig själv med ovillkorlig omsorg.	Vanemässigt reaktiva mönster av att döma sig själv, vilket ter sig i skam, självkritik, försvar eller självhävdelse.	Läger märker till självkritik och inser kostnaderna för ens välbefinnande - längtan efter självacceptans.	Ökad acceptans av, och livsbejakande respons till, vad en känner, tänker, behöver och gör.	Att vara tydlig och omtänksam med sig själv.
Översättning 2021 av Kristiina Krank kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.			

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
5) Tar ansvar för egna känslor Lever med vetskapen att jag orsakar mina känslor - mina känslor orsakas inte av andra.	När ens känslor uppstår, berömmar eller skyller på sig själv, andra eller yttre omständigheter.	Observerar ibland sig själv med att skylla och kritisera; oklar hur en tar ägandeskap över egna känslor.	Kapabel att notera när en är i känslomässig reaktion, använder det som en signal för att skapa kontakt inåt med sig själv.	Lever utifrån förståelsen att vår känslomässiga upplevelse uppstår från våra behov och kvaliteten på vårt tänkande.
6) Behovsmedvetenhet Medvetenheten om (och villighet att hedra) behov - nödvändiga universella grundläggande livskvaliteter (som näring, kärlek och mening).	Omedveten om universella behov; ser strategier som behov, resulterar i beroende och motstånd.	Intellektuell förståelse av universella behov; blandar ihop behov med strategier, tänker att en måste ha specifika strategier.	Ser skillnader mellan behov och strategier; har ett ordförråd för att uttrycka känslor och behov; kopplar känslor till underliggande behov (ibland med ansträngning, framför allt när en är i affekt).	Lever från medvetenhet att allting vi gör är ett försök (effektivt eller inte) att överleva och må bra.
7) Återknyta kontakten med sig själv och återhämta sig efter reaktion Reaktivitet är inre motstånd mot det som är. Återhämtning innebär att släppa det motståndet och att vara med sin egen upplevelse med närvaro och medkänsla.	Mestadels omedveten om vanemässiga reaktiva mönster.	Läger ibland märke till vanemässiga mönster och minns att empati och/ eller ärlighet skulle kunna vara alternativ.	När en är triggad, kommer i allmänhet ihåg att det finns ett val; det första gensvaret är vanligtvis empati och/ eller ärlighet.	Uppmärksammar inre läsningar och öppnar naturligt upp.
8) Medvetenhet om önskemål och att ställa önskemål Är villig och kapabel att be om det jag behöver, med öppenhet för alla svar, är inte bundet till något särskilt resultat.	Gör det en vill ha, till krav. Ovillig/ oförmögen att be om det en vill ha.	Blir medveten om att fixering, ställa krav och att inte be om det vi vill ha, gör det mindre troligt att möta behov.	Generellt villig och kapabel att ställa specifika önskemål. Då man noterar att band finns till en specifik strategi, strävar en efter att röra sig från ett hårt hållande av strategin till mer öppenhet och kreativitet.	Villighet att be om det en önskar; har närvaro, kreativitet och medkänsla, även när svaret är "nej".
Översättning 2021 av Kristiina Krank kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.			

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
9) Att sörja Omvandlar lidandet av förlust, släpper motstånd inför det som är och är villig att tillåta den egna upplevelsen ta form.	Skyller förluster på en själv, andra, eller yttre omständigheter. Gör motstånd mot känslor av förlust; försöker vara "stark" eller döljer sina känslor för andra.	Blir medveten om egen tendens att göra motstånd eller skylla på någon när en upplever en förlust.	Läger märke till undvikande eller beskyllningar relaterade till förlust, släpper tron på att någonting är fel och tillåter sig uppleva känslor, öppnar upp för kontakt med egna behov.	Hängivet engagerad i livets alla delar i närvaro av förlust.
10) Empati Att vara närvarande med någon annans upplevelse, med ovillkorlig acceptans av personen.	Möter vanligtvis andra med sympati, råd, kritik eller flyttar fokus till en själv.	Går lätt vilse i berättelsen; kan ibland gissa observationer känslor, behov och önskemål (med stöd av känslor- och behovslistor); begynnande avsikt att ge andra utrymme, närvaro, och fokus.	Kapabel att vara närvarande med andra utan att försöka leda dem, kan återspegla den andres upplevelse utan att hålla med eller lägga till åsikter eller bedömningar.	Fokuserar på ett naturligt sätt och stimulerad av att vara närvarande med någon annans upplevelse. Accepterar den andre ovillkorligt.
11) Att frigöra sig från fiendebilder Frigör sig från uppfattningar att någon annan förtjänar att bestraffas eller skadas.	"Vi mot dom tänkande"; tänker att "dom" förtjänar att bestraffas eller skadas.	Blir medveten om hur mycket det kostar att ha fiendebilder och vilket positivt värde det skulle kunna ha att utforska alternativ till bestraffningar.	När man märker att en håller en person eller grupp som fiende, kan en återknytta till det mänskliga hos alla inblandade, vilket löser upp fiendebilden.	Har medkänsla med alla och visar respekt för allas välmående.
12) Att urskilja val/ omdöme Har omdöme och kan medvetet göra tydliga och kloka val och dra gränser som tjänar livet. Har insikt om att en har val.	Åsikter och val bygger på bedömningar om rätt och fel; tror att ens bedömningar är fakta.	Blir medveten om olika sätt att dra gränser och göra val baserade på min vilja att tillgodose universella behov, snarare än på bedömningar av om något är dåligt, rätt eller fel.	Har ökad kompetens att dra gränser och göra val, med breda perspektiv och med förståelse för den djupare meningen och intentionerna under ytan.	Harmoniserar intuitivt min egen tydlighet, insikt, och klokskap för att tjäna livet genom att dra gränser och göra val.
Översättning 2021 av Kristiina Krank kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.			

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
13) Leva ömsesidigt beroende Att leva med vetskapen om att varje individ står i relation till alla andra individer – varje del av ett system påverkar varje annan del.	Har perspektiven antingen/eller, oberoende/ beroende och dominans/ underkastelse, utan att vara medveten om att det finns alternativ.	Är medveten om (och intresserad av) idén att alla behov är viktiga; blir medveten om tankar om antingen/ eller, eller tendens att underkasta mig eller revoltera.	Tar för det mesta hänsyn till andras behov såväl som till egna behov.	Är konsekvent öppen för andras perspektiv och behov; upplever andras behov som sammankopplade med egna behov.
14) Uttrycka sig ärligt Att äga den egna upplevelsen och vara villig att uttrycka sig på ett autentiskt sätt utan att beskylla eller kritisera.	En uttrycker sig vanligtvis genom att klaga, skylla på eller kritisera när en är upprörd; uttrycker egna åsikter och övertygelser som om de vore helt säkert.	Utvecklar en ökande medvetenhet om hur vissa tankemönster och uttryck tenderar till att kontakten bryts; börjar utforska alternativ.	Vanligtvis kapabel att uttrycka sig autentiskt med intentionen att skapa kontakt, även vid stress.	Uttrycker sårbarhet, håller allas behov som värdefulla; är öppen för vad som händer.
15) Underlätta kontakt Att underlätta empati och ärlighet i dialog, med avsikt att skapa kontakt.	Talar "till" istället för "med"; debatterar, övertygar, eller står inte upp för egna behov.	Läger märke till livsfrånvända kommunikationsmönster och försöker hitta flera sätt att stödja kontakt.	Medveten intention att skapa kontakt; balanserar ärlighet med att bjuda in andra att uttrycka sig.	Kommunicerar med autenticitet och empati; hjälper människor att få kontakt.
16) Tålamod Fortsätter vara närvarande när en känner stress. En förmåga att vara med sina egna reaktioner, utan att agera ur dem.	Brukar relatera med intentionen att få det en vill och/ eller med undergivenhet.	Otålig eller distraherad av egna impulser; avbryter; har en tendens att agera med reaktivitet.	Arbetar på att utöka det egna toleransutrymmet och förmågan att pausa och ta kontakt inåt innan en svarar an på andras reaktivitet.	Har kontakt inåt på ett naturligt sätt, öppnar upp när en upplever något som är pressande eller brådskande; är beredd att vänta.
Översättning 2021 av Kristiina Krank kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.			

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
17) Hantera andras reaktivitet Att svara snarare än att reagera när andra är upptagna av intensiva separerande känslor.	Reagerar vanligtvis med försvar, undergivenhet eller undvikande när andra är triggade.	Läger allt oftare märke till egna vanemässiga reaktioner och den effekt de har på kontakten.	Ökad kontakt inåt och ökad förmåga att välja empati eller ärlighet i närvaro av andras reaktivitet; öppnar upp för nyfikenhet på den andres perspektiv.	Hanterar andras reaktivitet med centering; accepterar andra när de är triggade; har förmågan att vara närvarande.
18) Öppenhet för feedback Tar emot andras perspektiv på egna handlingar med lugn och stabilitet.	Tolkar feedback som kritik eller beröm, med innebörden att något är fel eller rätt hos en eller den andre.	Inser egen önskan att omvandla egen reaktivitet när det gäller att ta emot feedback.	Förstår att feedback från andra är den personens perspektiv kopplat det till den personens behov. Kopplar min egen reaktion på feedback till mina egna behov.	Tar emot feedback som information att ta hänsyn till, klar över att en kan göra val; medveten om att andra talar utifrån egna perspektiv.
19 Hälsosam ånger Att erkänna och lära av egen missad möjlighet att möta behov, utan skuld, skam eller självbestraffning.	Tar ansvar för andras känslor med skuld, skam eller genom att gå i försvar; ber om ursäkt för att skydda en själv genom att lugna andras känslor.	Nyvunnen medvetenhet om att andras känslor orsakas av deras behov; vill kanske att andra ska "komma över det"; ökad medvetenhet om den egna vanan att skylla på en själv.	Ökade förmåga att omvandla skuld till lärande, vilket främjar egna viljan att söka kontakt med andra (med empati och ärlighet) när det som hänt inte fungerar för dem.	Kontinuerligt villig och öppen för att ta min del av konsekvenserna när behoven inte tillgodosetts; öppenhet för att känna och uttrycka ånger; eftersträvar att lära och växa.
20) Flexibilitet i samspel Öppenhet och smidighet i samspel med andra.	Relaterar vanligtvis utifrån inställningen att det alltid finns rätt/fel, vinna/ förlora, "borde", "måste", etcetera.	Ökad förmåga skilja mellan kommunikation som försvårar kontakt och NVC, fortsatt reaktiva kommunikationsmönster; använder NVC som formel för att visa ärlighet och empati; ser NVC som OKBÖ (observationer, känslor, behov, önskemål).	Villig och kan oftast höra observationer, känslor, behov och önskemål, oavsett hur de kommuniceras; har börjat experimentera med "vardagsgiraff" för att prata på ett sätt som är mer sannolikt att skapa kontakt.	Relaterar naturligt med äkthet och empati; det jag säger är anpassat till de inblandades behov och kommunikationsstil, och kanske inte "låter som NVC språk".
<u>Översättning 2021 av Kristiina Krank</u> kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.			

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
21) Hantera konflikt Att använda konflikter med andra som ett sätt att skapa kontakt och ömsesidiga resultat.	Rädd för eller dras till konflikter, omedveten tendens till åsikter, taktik och väljandet av sida.	Börjar uppmärksamma egna reaktiva mönster som svar på konflikter; lägger märke till egna preferenser (för lösningar, trygghet, själva konflikten i sig).	Villig att stödja alla parter med kreativitet och påhittighet. Inkluderar behoven hos alla berörda, trots egna vanliga sätt att reagera vid konflikter.	Är öppen, nyfiken och kreativ inför olika perspektiv och ser dem som en möjlighet att utvidga egen medvetenhet och agera effektivt.
22) Tacksamhet Att hitta värdet i, uppskatta och njuta av det som är.	Fokuserar på vad som saknas och klagar; använder sig av och söker godkännande genom beröm och belöning.	Inser att strategierna av beröm, belöning och godkännande utifrån sällan bidrar till kontakt; börjar uppskatta värdet av tillgodosedda behov.	Villig och kapabel att få kontakt med, värdesätta och uttrycka gåvan/gåvorna i vad som sker.	Lever med uppfattningen att allt kan stimulera njutning och/ eller utveckling.
23) Ge och ta emot med öppenhet Omvandlar bristtänkande till blomstrande kreativt; bidrar och tar emot med glädje.	Resurser samlas på hög och/ eller används för att kontrollera andra; rädsla för förluster och att inte ha tillräckligt; pengar och materiell egendom likställs med trygghet.	Blir medveten om egen rädsla i samband med att inte ha tillräckligt, och av värdet av att kunna bidra.	Ökande medvetenhet om invand programmering; som en önskan att samla på hög eller svårigheten att ta emot, och om den ökade glädje som kommer av att ge och ta emot.	Glädje och lätthet att ge och ta emot med kreativitet och påhittighet; att ge är att få.
24) Odlas egen livskraft Att känna in sig själv för att stödja en balanserad hälsa; utveckla energi och kraft att bidra till livet (bidra till andra).	Omedveten om vanliga mönster och/ eller otåliga mentala aktiviteter som resulterar i minskad energi.	Börjar bli medveten om egna energinivåer och det som påverkar dem.	Har kontakt med egna behov som en resurs; motiverad att försöka hitta olika sätt att vara uppfinningsrik och att bidra.	Får kraft av att bidra till kropp, själ och tanke, och till det gemensamma.
Copyright © 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, Jori Manske http://radicalcompassion.com/matrix	Jack, Jim och Jori är certifierade tränare för CNVC		Översättning 2021 av Kristiina Krank kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
25) Dela makt Förvandla dominans; värdesätter allas behov med ömsesidighet och respekt; går bortom underkastelse eller revolt.	Relationer baseras på dominans och underkastelse; rädsla, maktbegär eller maktuppyggnad.	Börjar bli medveten om dominans och underkastelse och om möjligheten att relatera med ömsesidighet.	Medveten om den egna tendensen till underkastelse eller försök att dominera; strävar efter att agera med ömsesidighet och empati för sig själv och andra.	Agerar utifrån värdesättandet av allas behov, och respekterar varje persons autonomi; går bortom dominans underkastelse och uppror.
26) Gå bortom roller Medvetenhet om att människor inte är de roller vi har; att kunna välja vilka roller vi tar på oss och hur vi agerar på de roller andra tar på sig.	Omedvetet fast i reaktionen på egna och andras roller.	Börjar bli medveten om lidande som kan uppstå när människor reagera på roller istället för att reagera på behov.	Kan svara an med kontakt inåt, empati och ärlighet, istället för att reagera utifrån egna eller andras roller.	Tar lätt och elegant på sig, reagerar på och/ eller avstår från att inta roller; medveten om att vi är ömsesidigt beroende bortom våra roller.
27) Medvetenhet om förmåga att svara an Att välja fritt hur en svarar an på vad som händer i livet. Att tillstå sin del i vad som händer, inte ta på sig andras del, och tillstå att ens handlingar faktiskt påverkar andra.	Lever med offertänkande: menar att egna erfarenheter och handlingar kan orsakas av andra eller av yttre omständigheter; saknar klarhet om vem som har ansvar för vad (t.ex. jag orsakade din, du orsakade min, eller det orsakade din och min).	Medveten om offertänkandet och dess kostnader; hittar lättnad och frihet i medvetenheten om egen makt, fastnar fortfarande i mönster av skuldbeläggande, beskyllningar, diagnoser, försöker utbilda dem för att skydda sig själv.	Kapabel att ta kontroll över egna erfarenheter och val vid medvetenhet om användandet av beskyllningar, försvar eller förminskningar, utan att försöka ta över andras reaktioner eller hur de svarar.	Kan konsekvent svara med lugn; förankrad och centrerad i att det är jag som skriver mitt liv; tydlig med att andra skriver deras liv.
28) Stöder holistiska system Deltar medvetet i skapandet och utvecklingen av holistiska system som främjar allmänt välbefinnande.	Revolterar mot eller underkastar sig strukturer; använder organisatoriska strukturer för att hävda egen makt, eller känslor av hjälplöshet i förhållande till organisatoriska regler.	Begränsad uppfattning, blir överväldigad, och/ eller känner hopplöshet inför att kunna åstadkomma förändringar i riktning mot system som respekterar behoven hos dem som påverkas.	Medveten om den potential som finns för system att organiseras utifrån universellt värderade behov; är beredd att bidra till allmänt välbefinnande, med växande kreativitet.	Engagemang för att skapa och förbättra system med syftet att bidra till allmänt välbefinnande, med öppenhet för feedback.
Copyright © 2011 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, Jori Manske	Jack, Jim och Jori är certifierade tränare för CNVC		Översättning 2021 av Kristiina Krank kristiina@kristiinakrank.se http://kristiinakrank.se	Tack till certifierade tränare Joachim Berggren och Annika Thomsson för värdefullt stöd.

Vägar till frihet Matris för självskattning	Okunnig Omedvetet inkompetent Ingen kunskap om färdigheten	Uppmärksammar Medvetet inkompetent Blir medveten om färdigheten	Kapabel Medvetet kompetent Kan använda färdigheten med ansträngning	Integrerad Omedvetet kompetent Använder naturligt färdigheten med enkelhet och flöde
pathwaystoliberalation.com				