

The 4-Part Sentence • NVC Cheat Sheet (EN • ES • RU)

Say the hard thing so they can actually hear it. teosharmony.com

ENGLISH

The formula

"When I (see/hear a fact), I feel (a feeling), because I need (a need). Would you be willing to (a doable action)?"

Four parts, one breath. Most fights are just three of them missing: you skip the fact and jump to a label, you skip the feeling and stay in the accusation, you skip the need and never say what you actually want, you skip the request and hope they guess.

4 examples (the exact words)

"You never listen." becomes **"When you looked at your phone while I talked, I felt hurt, because I need to be heard. Would you put it down for ten minutes?"**

"You're so lazy." becomes **"When the dishes sat in the sink all weekend, I felt overwhelmed, because I need support with the house. Would you take the dishes on weeknights?"**

"I feel ignored." *(that's an accusation, not a feeling)* becomes **"When you didn't reply, I felt lonely, because I need to know I matter to you. Would you text me back in a few hours?"**

"You make me so angry." becomes **"When you were late and didn't call, I felt scared and angry, because I need to know you're safe. Would you text me if you're running late?"**

Notice the pattern: the bold line is a verdict about the other person (they defend). The italic line is a report about what happened and what it did to you (they can respond).

The four parts, one by one

1. **Fact, not verdict.** The camera test: could a camera film it? "You're lazy" can't be filmed. "The dishes sat in the sink all weekend" can. Trap words: always, never, lazy, selfish, you don't care.
2. **Feeling, not accusation.** "I feel ignored" is a claim about what someone did. A real feeling has an address in your body: lonely sits in the chest, fear in the stomach. Say the body's word.
3. **Need, not strategy.** The need is the "why" that makes the feeling make sense. A need is universal ("I need rest"); a strategy is specific ("I need a new car").
4. **Request, not demand.** Specific, doable, positive. "Would you..." not "stop being...". The test: if they say no, do you stay curious (request) or go cold (demand)?

Feeling words (steal these)

When needs are met: calm • connected • hopeful • relieved • grateful • proud • peaceful • tender.

When needs are unmet: hurt • scared • lonely • angry • tired • anxious • sad • overwhelmed.

Trap words (thoughts or accusations dressed as feelings): ignored • disrespected • manipulated • betrayed • attacked • used • abandoned. None of these tell the other person what is happening inside you.

Need words

Autonomy · Celebration · Integrity · Interdependence (connection, empathy, respect, support) · Play · Spiritual (peace, meaning) · Physical (rest, food, safety, touch).

Quick trick: name the feeling, then ask "what would make this feeling stop?" That answer is the need. Scared becomes safety. Lonely becomes connection.

Request vs demand (the 10-second test)

Ask yourself: *if they say "no," how will I react?*

Curious = it was a request. Cold, sulking, or punishing = it was a demand in a request's clothes. A demand trains them to say yes out of fear and resent it. A request that survives a no gets a yes they actually mean.

The empathy move

"Are you feeling ___ because you need ___?"

Say it, then stop talking. Don't advise, don't fix, don't reassure, don't tell your own story. A wrong guess still opens the door — they correct you, and now you actually know. Two more phrases that work: "That sounds really hard." and "Is there more?"

ESPAÑOL

La fórmula

"Cuando yo (veo/escucho un hecho), me siento (un sentimiento), porque necesito (una necesidad). ¿Estarías dispuesto a (una acción concreta)?"

Cuatro partes, un solo aliento. La mayoría de las peleas se deben a que faltan tres: saltas el hecho y vas a la etiqueta, saltas el sentimiento y te quedas en la acusación, saltas la necesidad y nunca dices lo que quieres, saltas la petición y esperas que adivinen.

4 ejemplos (las palabras exactas)

"Nunca escuchas." se convierte en "Cuando miraste tu teléfono mientras yo hablaba, me sentí herido, porque necesito ser escuchado. ¿Lo dejarías por diez minutos?"

"Eres tan perezoso." se convierte en "Cuando los platos quedaron en el fregadero todo el fin de semana, me sentí abrumada, porque necesito apoyo con la casa. ¿Te encargarías de los platos entre semana?"

"Me siento ignorado." *(eso es una acusación, no un sentimiento)* se convierte en "Cuando no respondiste, me sentí solo, porque necesito saber que te importo. ¿Me responderías en unas horas?"

"Me haces enojar." se convierte en "Cuando llegaste tarde y no llamaste, me sentí asustada y enojada, porque necesito saber que estás bien. ¿Me avisarías si te retrasas?"

Fíjate en el patrón: la frase en **negrita** es un veredicto sobre la otra persona (y se pone a la defensiva). La frase en *cursiva* es un reporte de lo que pasó y de lo que te hizo (y puede responder).

Las cuatro partes, una por una

1. **Hecho, no veredicto.** La prueba de la cámara: ¿una cámara podría filmarlo? "Eres perezoso" no se puede filmar. "Los platos estuvieron todo el fin de semana" sí. Palabras trampa: siempre, nunca, perezoso, egoísta, no te importa.

2. **Sentimiento, no acusación.** "Me siento ignorado" es una afirmación sobre lo que alguien hizo. Un sentimiento real tiene un lugar en el cuerpo: la soledad está en el pecho, el miedo en el estómago. Di la palabra del cuerpo.

3. **Necesidad, no estrategia.** La necesidad es el "porqué" que da sentido al sentimiento. Una necesidad es universal ("necesito descanso"); una estrategia es específica ("necesito un auto nuevo").

4. **Petición, no exigencia.** Específica, concreta, positiva. "¿Estarías dispuesto a..." no "deja de...". La prueba: si dice que no, ¿sigues con curiosidad (petición) o te pones frío (exigencia)?

Palabras de sentimiento

Cuando las necesidades están satisfechas: tranquilo · conectado · esperanzado · aliviado · agradecido · orgulloso · en paz · tierno.

Cuando no lo están: herido · asustado · solo · enojado · cansado · ansioso · triste · abrumado.

Palabras trampa (pensamientos o acusaciones disfrazados de sentimiento): ignorado · faltado al respeto · manipulado · traicionado · atacado · usado · abandonado. Ninguna le dice a la otra persona lo que pasa dentro de ti.

Necesidades

Autonomía · Celebración · Integridad · Interdependencia (conexión, empatía, respeto, apoyo) · Juego · Espiritual (paz, sentido) · Físico (descanso, alimento, seguridad, contacto).

Truco rápido: nombra el sentimiento y luego pregunta "¿qué haría que este sentimiento se detuviera?" Esa respuesta es la necesidad. El miedo se convierte en seguridad. La soledad en conexión.

Petición vs exigencia (la prueba de 10 segundos)

Pregúntate: *si dice «no», ¿cómo reacciono?* Con curiosidad = fue una petición. Con frialdad, enfado o castigo = fue una exigencia disfrazada de petición. Una exigencia hace que digan «sí» por miedo y lo resientan. Una petición que sobrevive a un «no» obtiene un «sí» que sí quieren dar.

El movimiento de empatía

"¿Te sientes ____ porque necesitas ____?"

Dilo y deja de hablar. No des consejos, no arregles, no tranquilices, no cuentes tu propia historia. Una suposición equivocada igual abre la puerta — la corrigen, y ahora sí sabes. Dos frases más que funcionan: "Eso suena muy difícil." y "¿Hay algo más?"

РУССКИЙ

Формула

"Когда я (вижу/слышу факт), я чувствую (чувство), потому что мне нужно (потребность). Не мог(ла) бы ты (конкретное действие)?"

Четыре части на одном дыхании. В большинстве ссор не хватает трёх: вы пропускаете факт и переходите к ярлыку, пропускаете чувство и остаётесь в обвинении, пропускаете потребность и не говорите, чего хотите, пропускаете просьбу и надеетесь, что догадаются.

4 примера (точные слова)

"Ты никогда не слушаешь." превращается в "Когда ты смотрел в телефон, пока я говорила, мне было больно, потому что мне нужно быть услышанной. Уберёшь телефон на десять минут?"

"Ты такой ленивый." превращается в "Когда посуда стояла в раковине все выходные, я чувствовала усталость, потому что мне нужна помощь по дому. Возьмёшь посуду на будние дни?"

"Меня игнорируют." *(это обвинение, а не чувство)* превращается в "Когда ты не ответил, мне стало одиноко, потому что мне важно знать, что я тебе небезразлична. Ответишь в течение пары часов?"

"Ты меня злишь." превращается в "Когда ты опоздал и не позвонил, мне было страшно и обидно, потому что мне нужно знать, что ты в порядке. Напишешь, если задерживаешься?"

Заметьте закономерность: жирная фраза — это вердикт о другом человеке (он защищается). Курсивная — отчёт о том, что произошло и что это сделало с вами (он может ответить).

Четыре части по очереди

1. **Факт, а не вердикт.** Тест камеры: сняла бы это камера? «Ты ленивый» снять нельзя. «Посуда стояла все выходные» — можно. Слова-ловушки: всегда, никогда, ленивый, эгоистичный, тебе всё равно.

2. **Чувство, а не обвинение.** «Меня игнорируют» — это утверждение о том, что кто-то сделал. У настоящего чувства есть адрес в теле: одиночество в груди, страх в животе. Назовите слово тела.

3. **Потребность, а не стратегия.** Потребность — это «почему», которое объясняет чувство. Потребность универсальна («мне нужен отдых»); стратегия конкретна («мне нужна новая машина»).

4. **Просьба, а не требование.** Конкретная, выполнимая, позитивная. «Не мог(ла) бы ты...», а не «перестань...». Тест: если ответят «нет», вы остаётесь любопытным (просьба) или холодеете (требование)?

Слова чувств

Когда потребности удовлетворены: спокойно · близость · надежда · облегчение · благодарность · гордость · умиротворение · нежность.

Когда нет: больно · страшно · одиноко · злость · усталость · тревога · грусть · подавленность.

Слова-ловушки (мысли или обвинения под видом чувств): игнорируют · не уважают · манипулируют · предали · атакуют · используют · бросили. Ни одно из них не говорит другому, что происходит внутри вас.

Потребности

Автономия · Празднование · Честность · Взаимозависимость (связь, эмпатия, уважение, поддержка) · Игра · Духовное (покой, смысл) · Физическое (отдых, еда, безопасность, прикосновения).

Быстрый приём: назовите чувство, затем спросите «что остановило бы это чувство?» Этот ответ и есть потребность. Страх превращается в безопасность. Одиночество — в связь.

Просьба против требования (тест за 10 секунд)

Спросите себя: *если ответят «нет», как я отреагирую?* С любопытством = это была просьба. Холодом, обидой или наказанием = это было требование под видом просьбы. Требование заставляет говорить «да» из страха и ненавидеть это. Просьба, которая переживает «нет», получает «да», которое человек действительно хочет дать.

Движение эмпатии

"Ты чувствуешь ____, потому что тебе нужно ____?"

Скажите — и замолчите. Не советуйте, не исправляйте, не успокаивайте, не рассказывайте свою

историю. Неверная догадка всё равно открывает дверь — вас поправят, и теперь вы знаете. Ещё две рабочие фразы: «Это звучит очень тяжело.» и «Есть что-то ещё?»

teosharmony.com — free self-discovery assessment · therapy · detox · healing retreats