

Veje til frigørelse Matrix til selv-evaluering i IVK	Uøvet Ingen viden om færdigheden Ubevidst inkompetent	Vågen Begyndende opmærksomhed på færdigheden Bevidst inkompetent	I stand til Med anstrengelse at være i stand til at bruge færdigheden Bevidst kompetent	Integreret Naturligt brug af færdigheden med lethed og flow Ubevidst kompetent
1. Nærvær: At være opmærksom på, hvad der sker lige nu. Ikke fortabe sig i tænkning og følelsesmæssige reaktioner mv.	Ubevidst fortabt i fortiden eller fremtiden. Identifieret med tænkning og gøren.	At blive klar over forskellen mellem at være opmærksom på, hvad der faktisk sker og være tabt i tanker.	At være i stand til at iagttage tanker og følelser, og at respondere frem for at reagere. Være i stand til at bringe sig selv tilbage til årvågenhed, når man bliver klar over at man er henfaldet til tanker.	Afslappet årvågenhed i fht., hvad der sker i hvert øjeblik, med en dyb følelse af formål og valg. Åbenhed over for det, der er, med overskud, indbyrdes forbundethed og et perspektiv af fortid og fremtid.
2. Observation: Bemærk (og måske beskriv) vore sansemæssige og mentale oplevelser, og skelne disse oplevelser fra fortolkninger, vi tillægger dem.	Forveksler vanemæssigt fortolkning med observation. Antager at evalueringer og fortolkninger er fakta.	Opmærksom på fortolkninger til forskel fra observationer, når der ses tilbage på tidligere begivenheder. Lille grad af dygtighed eller klarhed i skelnen, når der interageres i realtid.	I stigende grad huske at skelne mellem observation og fortolkning.	Ubesværet være i stand til at skelne observationer fra fortolkninger.
3. Følelsesbevidsthed: Evnen til at identificere og opleve vores fysiske fornemmelser og følelser.	Lidt eller ingen forståelse af følelser. Identifierer sig med/eller har modstand mod følelser.	Begynder at lægge mærke til, og at have en fornemmelse af at følelser har værdi.	Er med anstrengelse i stand til at genkende, acceptere og tillade følelsesmæssig oplevelse.	Ubesværet genkendelse, accept og tilladelse til følelsesmæssig oplevelse.
4. Selvaccept: At acceptere sig selv med ubetinget omsorg.	Vanemæssige reaktive mønstre af selvfordømmelse, karakteriseret ved skam, selvbebrejdelser, selvkritik, afmagt, almagt, selvforsvar eller selvforherligelse	Lægger mærke til selvfordømmelse, og erkender omkostningerne ift. éns egen trivsel. Længsel efter selvaccept.	Stigende accept af, og livsberigende svar på, hvad man føler, tænker, har behov for og gør.	Er klar og omsorgsfuld overfor sig selv.
5. Tage ejerskab af egne følelser: At leve ud fra den viden, at jeg alene forårsager mine følelser – mine følelser er ikke forårsaget af andre.	Når éns følelser opstår, tilskriver eller bebrejder man sig selv, andre eller ydre omstændigheder.	Sommetider observerer man sig selv bebrejde og kritisere, og er uklar på, hvordan man tager ejerskab for sine egne følelser.	I stand til at bemærke, når man er triggeret, og benytte dette som et signal til at tage kontakt til sig selv.	Lever ud fra forståelsen om at vores følelsesmæssige oplevelser opstår ud fra vores behovstilstand og kvaliteten af vores måde at tænke på.

Veje til frigørelse Matrix til selv-evaluering i IVK	Uøvet Ingen viden om færdigheden Ubevidst inkompetent	Vågen Begyndende opmærksomhed på færdigheden Bevidst inkompetent	I stand til Med anstrengelse at være i stand til at bruge færdigheden Bevidst kompetent	Integreret Naturligt brug af færdigheden med lethed og flow Ubevidst kompetent
6. Behovsbevidsthed: Være vidende om (og villig til at anerkende) behov, de vigtige, universelle, elementære kvaliteter i livet (som næring, kærlighed og meningsfuldhed).	Ikke-vidende om universelle behov. Behandler strategier som behov, hvilket resulterer i tilknytning og modstand.	Intellektuel forståelse af universelle behov. Forveksler behov med strategi og tror, at man absolut skal have en bestemt strategi.	Ser forskellen mellem behov og strategier. Har et ordforråd til at udtrykke følelser og behov. Forbinder følelser med bagvedliggende behov (sometider med besvær, specielt hvis man er trigget)	Lever med bevidstheden om at alt vi gør, er et forsøg (effektivt eller ej) på at overleve og trives som mennesker.
7. Genforening med sig selv og genopretning efter reaktivitet: Reaktivitet er indre modstand mod det, som er. Genopretning er at give slip på denne modstand. Genforening med sig selv er at anerkende egne oplevelser med nærvær og medfølelse.	Overvejende ubevidst om vanemæssige reaktive mønstre.	Opdager nogle gange vanemæssige mønstre og husker at empati og/eller ærlighed er en mulighed.	Husker som regel at man har et valg, når man bliver trigget. Første svar er oftest empati og/eller ærlighed.	Lægger mærke til, når der sker en indre lukning, og åbner naturligt igen.
8. Bevidst om anmodninger & udtrykker anmodninger: Være villig til at bede om det man ønsker, med åbenhed for ethvert svar. Ikke forvente noget specielt resultat.	Kræver det man vil have, eller er uvillig eller ude af stand til at anmode om det man ønsker.	Bliver opmærksom på, hvordan det er mindre sandsynligt at vi får opfyldt vores behov, når vi holder fast, stiller krav, og undlader at bede om det vi ønsker.	Generelt både villig og i stand til at udtrykke specifikke anmodninger. Bestræber sig på at gå fra lukkethed til åbenhed og kreativitet, når man opdager fastholdelse af en bestemt strategi.	Villighed til at bede om det, man ønsker. Er nærværende, kreativ og medfølelse, selv når svaret er "nej".
9. Sorg: Transformere lidelsen af tab; give slip på modstanden i forhold til hvad der er, og være villig til at lade vores erfaring udfolde sig.	Bebrejder sig selv, andre eller ydre omstændigheder for tab; har modstand mod følelsen af tab; forsøger at være "stærk" eller gemmer følelser for andre.	Er bevidst omkring ens egen tendens til modstand eller skyld når tab opleves.	Lægger mærke til undgåelse eller skyld relateret til tab, man slipper troen på at noget er galt og tillader sig selv at opleve sine følelser, åbner til en kontakt med sine behov.	Fuldt engageret i livets helhed og nærværende når der er et tab.
10. Empati:	Svarer sædvanligvis andre med sympati, råd, kritik, skifter fokus til sig selv osv.	Fortaber sig nemt i historien. Sometider i stand til at gætte observationer, følelser, behov og	Er i stand til at være sammen med andre uden at prøve på at lede dem, og er i stand til at reflektere andres	Naturligt fokuseret og fyldt med energi når man er nærværende med den

Veje til frigørelse Matrix til selv-evaluering i IVK	Uøvet Ingen viden om færdigheden Ubevidst inkompetent	Vågen Begyndende opmærksomhed på færdigheden Bevidst inkompetent	I stand til Med anstrengelse at være i stand til at bruge færdigheden Bevidst kompetent	Integreret Naturligt brug af færdigheden med lethed og flow Ubevidst kompetent
Være tilstede med den andens erfaring, med betingelsesløs accept af personen.		anmodninger (med støtte af følelses- og behovsliste), begyndende hensigt i fht. at give andre rum, nærvær og fokus.	oplevelser uden at bekræfte eller tillægge meninger eller evalueringer.	andens oplevelser, med betingelsesløs accept af den anden person.
11. Opløsning af fjendebilleder: Overskride éns opfattelse af at den anden fortjener at blive straffet eller skadet.	"Os mod dem"-tænkning; "de" fortjener at blive straffet eller skadet.	At blive bevidst om omkostningerne ved at have fjendebilleder, og den mulige værdi af at udforske alternativer til straf.	At lægge mærke til, når man holder en person eller en gruppe som fjende, at man er i stand til at genskabe kontakt til menneskeligheden af alle involverede, opløse fjendebilledet.	Rumme alle med medfølelse, med respekt for trivsel for alle.
12. Evne til at skelne: Klarhed, indsigt og visdom i fht. at skelne og træffe valg på en livsberigende måde; anerkende at man har et valg.	Meningen og valg er baseret på dommen "rigtigt/ forkert"; Man tror éns dom er fakta.	Er opmærksom på en anden måde at skelne og foretage valg for at tjene universelle behov, i stedet for at basere dem på domme om "god/dårlig", "rigtig/forkert".	Har stigende kompetence i fht. at skelne og foretage valg med et bredt perspektiv, forståelse af den dybere mening og hensigten under overfladen.	Fokuserer intuitivt på éns klarhed, viden og visdom for at kunne skelne og tage livsberigende valg.
13. At leve i indbyrdes afhængighed: At leve ud fra indsigten om at hvert individ er relateret til ethvert andet individ – hver del af et system påvirker enhver anden del.	Rummer perspektiver af uafhængighed/afhængighed, enten/ eller og dominans/ underkastelse uden at være opmærksom på alternativer.	Opmærksom på (og interesseret i) idéen om at alle behov er gyldige; være opmærksom på enten/eller-tænkning og begæret efter underkastelse/ oprør.	Tager generelt andres behov såvel som ens egne behov i betragtning.	Konsekvent åben for andres perspektiver og behov; erfarer andres behov ud fra et integreret og forbundet forhold til egne behov.
14. Ærligt selv-udtryk: Eje egen erfaring og være villig til at udtrykke autentisk uden skyld eller kritik.	Sædvanligvis udtrykke med klage, skyld eller kritik, når man bliver urolig; udtrykker meninger og overbevisninger som om det er visheder.	Udvikling af en voksende bevidsthed omkring, hvordan nogle tanke- og udtryksmønstre tenderer til at lede henimod afbrudt kontakt; begynder at undersøge alternativer.	Sædvanligvis i stand til at udtrykke sig med autencitet, med en intention om at få kontakt selv når man er stresset.	Udtrykker sig med sårbarhed, rummer alles behov som dyrebare; har åbenhed i fht. udfaldet.

Veje til frigørelse Matrix til selv-evaluering i IVK	Uøvet Ingen viden om færdigheden Ubevidst inkompetent	Vågen Begyndende opmærksomhed på færdigheden Bevidst inkompetent	I stand til Med anstrengelse at være i stand til at bruge færdigheden Bevidst kompetent	Integreret Naturligt brug af færdigheden med lethed og flow Ubevidst kompetent
15. Facilitere forbindelsen: Facilitere empatien og ærligheden i dialogen med en hensigt om at skabe forbindelse.	Taler <i>til</i> andre mennesker - snarere end <i>med</i> ; debatterer, overbeviser eller taler ikke om egne behov.	Bemærker livsfremmedgørende kommunikationsmønstre og forsøger at finde flere valg i fht. at understøtte forbindelsen.	Bevidst hensigt i fht. at forbinde; balancerer ærlighed ved at invitere andre til at udtrykke sig.	Kommunikerer med ægthed og empati; støtter folk i at få kontakt.
16. Tålmodighed: Forholde sig rummelig og nærværende, når man føler stress. Evnen til at være sammen med sine egne reaktioner, uden at handle på dem.	Relaterer sig sædvanligvis med hensigten om at få, hvad man vil have, og/eller med underdanighed.	Utålmodig eller distraheret af egne impulser, afbryder; har en tendens til at agere reaktivt.	Arbejder på at udvide omfanget af sin accept, og af evnen til at tage en lille pause for at være centreret, før man responderer på reaktivitet.	Centrerer og åbner sig naturligt, når man oplever sammentrækning eller pres, og har villigheden til at vente.
17. At svare på andres reaktivitet: At svare fremfor at reagere på andre, der er fanget i voldsomme følelser der skaber adskillelse.	Reagerer sædvanligvis med at gå i forsvar, eller med underdanighed eller undgåelse, når andre bliver "trigget".	Lægger i stigende grad mærke til éns egne vanemæssige reaktioner og deres effekt på kontakten.	Har i højere grad kontakt med sig selv og har evnen til at vælge empati eller ærlighed, når man møder andres reaktivitet. Åbner sig nysgerrigt til andres perspektiver.	Reagerer på andres reaktivitet med centrerung, accepterer andre, når de bliver "trigget", man er i stand til at være nærværende.
18. Åbenhed overfor feedback: Modtage andres perspektiv på vore handlinger med sindsro og centrerung.	Feedback betyder at noget er forkert eller rigtigt med én selv eller andre. Feedback fortolkes som kritik eller ros.	Har lyst til at forvandle éns egen reaktivitet i henhold til det at modtage feedback.	Forstår at feedback fra en anden, er den andens perspektiv, og forbinder det med den andens behov. Forbinder éns egen reaktion på feedback til éns egne behov.	Modtager feedback som information der overvejes, og ved at der er et valg. Er klar over at andre taler fra deres eget perspektiv.
19. Livsberigende fortrydelse: Erkende og lære fra éns forpassede mulighed for at opfylde behov, uden skyld, skam eller selv-afstraffelse.	Tager ansvar for andres følelser med skyld og/eller skam, eller forsvarer sig selv. Undskylder sig, for at beskytte sig selv, ved at berolige andres følelser.	Ny bevidsthed om at behov er årsagen til andres følelser, og måske ønsker andre "at komme over det". En øget bevidsthed om vanen med at være selvbebrejdende.	Er i højere grad i stand til at forvandle skyld til læring. Udvikler villigheden til at søge kontakt med andre (med empati og ærlighed) når noget ikke fungerer for andre.	Konsekvent villighed til åbent at eje egen del af resultater, der ikke opfyldte behovene. Villighed til at føle og udtrykke fortrydelser. Søger læring og vækst.

Veje til frigørelse Matrix til selv-evaluering i IVK	Uøvet Ingen viden om færdigheden Ubevidst inkompetent	Vågen Begyndende opmærksomhed på færdigheden Bevidst inkompetent	I stand til Med anstrengelse at være i stand til at bruge færdigheden Bevidst kompetent	Integreret Naturligt brug af færdigheden med lethed og flow Ubevidst kompetent
20. Flexibilitet i relationen: Åbenhed og foranderlighed i samspil med andre.	Relaterer vanemæssigt fra perspektivet rigtigt/forkert, vinde/tabte, "burde", "at være nødt til" osv.	Øget evne til at skelne mellem livsfremmede kommunikationsmønstre og IVK. Reaktive kommunikationsmønstre fortsætter. Formelle, selvbevidste udtryk for ærlighed og empati efter IVK-formen. Tror at IVK er de fire trin: OFBA.	Villig og sædvanligvis i stand til at høre observationer, følelser, behov og anmodninger, uanset hvordan de er kommunikeret ud. Er startet på at eksperimentere med at tale et mere mundret "gadegiraf", som har større sandsynlighed for at skabe kontakt.	Relaterer naturligt med ægthed og empati. Udtryk er tilpasset de involveredes behov og stil, og lyder ikke nødvendigvis som "IVK-sprog".
21. Forvandle konflikt: At bruge konflikten med andre som et middel til at forbinde og skabe et gensidigt resultat.	Bange for eller afhængig af konflikter. Ubevidst knyttet til meninger og strategier. Vælger side.	Er opmærksom på ens egne reaktive mønstre som reaktion på konflikter. Begynder at lægge mærke til tilknytningen (til én løsning, til selve konflikten, til sikkerhed, osv.)	Er villig til at støtte alle parter i at være ressourcefulde og kreative og at inkludere alle de berørtes behov, selv i lyset af ens egne vanemæssige reaktioner i konflikt.	Har åbenhed, nysgerrighed, og kreativitet omkring forskellige perspektiver, som en mulighed for at udvide opmærksomhed og handle effektivt.
22. Taknemmelighed: At finde værdien i, at værdsætte og nyde det, der er.	Fokuserer på, hvad der mangler og beklager sig. Bruger og leder efter validering gennem ros og belønning.	Bemærker at ros-/belønningsstrategierne og udefrakommende validering ikke støtter forbindelsen. B behov.	Villig og i stand til at få kontakt med, værdsætte, og udtrykke gaven (gaverne) i det, der sker.	Lever i påskønnelsen af at alt kan være en drivkraft for nydelse og/eller vækst.
23. Åbenhjertet flow af at give og modtage: Ændre mangel-tænkning til blomstrende kreativitet. At give og modtage med glæde.	Man skraber sammen og holder fast på ressourcerne og/eller de bruges til kontrol af andre. Frygt for at miste eller ikke have nok. Penge og ting ligestilles med sikkerhed.	Bliver opmærksom på at ens frygt er forbundet med ikke at have nok og værdien af at bidrage	Stigende bevidsthed på vanemæssig programmering, så som ønsket om at "hamstre" eller vanskeligheder ved at modtage. Øget glæde ved at opleve et flow af at give og modtage.	Glæde og lethed i at give og modtage med kreativitet og overskud. At give er at modtage.
24. Dyrke livskraften: "Tune ind på dig selv" for at støtte balanceret egenomsorg. Nære den energi, der skal til for at tjene livet.	Ubevidste vanemønstre og/eller rastløs mental aktivitet resulterer i mindre energi.	Bliver opmærksom på egne energiniveauer og hvad, der påvirker dem.	I kontakt med behov som ressourcer. Motiveret til at søge måder at have overskud på og at bidrage.	Får energi ved at bidrage til krop, sind, ånd og fællesskab.

Veje til frigørelse Matrix til selv-evaluering i IVK	Uøvet Ingen viden om færdigheden Ubevidst inkompetent	Vågen Begyndende opmærksomhed på færdigheden Bevidst inkompetent	I stand til Med anstrengelse at være i stand til at bruge færdigheden Bevidst kompetent	Integreret Naturligt brug af færdigheden med lethed og flow Ubevidst kompetent
25. Dele magten: Forvandle dominans. Værdsætte alles behov med gensidighed og respekt. Transendere underkastelse og oprør.	Relationer baseret på dominans og underkastelse. Frygt for, begær efter, eller ophobning af magt.	Bliver opmærksom på dominans og underkastelse, og mulighederne for gensidighed i relationer.	Opmærksom på ens egen underkastelse eller forsøg på at dominere. Stræber efter at handle i gensidighed og empati i fht. sig selv og andre.	Handler fra værdsættelsen af alles behov, og ærer hver persons autonomi; Forvandler dominans, underkastelse og oprør.
26. Overskride roller: Opmærksom på, at vi ikke er de roller, vi spiller. Vi har valg i fht. hvilke roller vi påtager os, og hvordan vi reagerer på de roller andre påtager sig.	Ubevidst siddende fast i reaktioner på roller, ens egne og andres.	Bliver opmærksom på den lidelse, der kan opstå, når vi reagerer på roller fremfor at reagere på behov.	I stand til at reagere med selvforbundethed, empati og ærlighed, fremfor at reagere baseret på egne roller og/eller roller andre har.	Påtager sig, responderer på, eller afstår fra roller med værdighed og lethed. Bevidst om vores indbyrdes forbundethed ud over vores roller.
27. Opmærksomhed omkring svar-evne (respons-ability): Frit at kunne vælge svar på hvad, der dukker op i livet, idet man tager ejerskab for sin andel i, det der sker. Man påtager sig ikke ansvar for andres andel, og anerkender at ens handlinger påvirker andre.	Offer-bevidsthed. Mangler klarhed omkring hvis andel, der er hvis. Opfatter, at ens oplevelser og handlinger kan være forårsaget af andre eller ydre omstændigheder (ex. Jeg var årsag til din, du var årsag til min, eller det forårsagede dit eller mit).	Være opmærksom på offer-bevidsthed og dens omkostninger. Lettelse og frihed i bevidstheden om vores magt, og stadig finde os selv fastlåst i vanemæssige mønstre af skyld og bebrejdelse. Diagnosticerer andre som fastlåste eller bebrejdende, og forsøger at belære dem, for at beskytte sig selv.	E i stand til at tage ejerskab for ens erfaringer og valg, når man bliver opmærksom på bebrejdelse, retfærdiggørelse, eller minimering, uden at forsøge at tage ejerskab for andres reaktioner og svar.	Konsekvent i stand til at reagere med sindsro. Jordforbundet og centreret som skaberen af sit eget liv. Klar omkring at andre er skabere af deres eget liv.
28. Støtte holistiske systemer: Bevidst deltage i skabelsen og udviklingen af holistiske systemer, der fremmer generel trivsel.	Oprør mod eller underkastelse i fht. strukturer. Bruger organisatoriske strukturer til at hævde sin magt eller føler sig hjælpeløs i fht. organisatoriske regler.	Har begrænset opfattelse af, overvældelse og/eller håbløshed omkring at kunne påvirke forandring i retning af systemer, der værdsætter behovene hos de, der er berørte.	Klar over at systemer potentielt kan organiseres omkring universelle værdsatte behov. Villighed til at bidrage til generel trivsel, med voksende kreativitet.	Engageret i at skabe og forbedre systemer, med intentionen om at ville bidrage til den generelle trivsel med åbenhed overfor feedback.

Legal information: This work is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 Unported License, which allows you to share, copy, distribute, publicly perform, and adapt this work - under certain conditions. To view a copy of this license, visit www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/ or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA. If you distribute or publicly perform this work (titled "Pathways to Liberation Self-Assessment Matrix, Version 1.2") (or any adaptation of it, or collection including it), you must attribute this work to its original authors ("Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske"), and include a link to URI www.pathwaystoliberalion.net - for additional details, see the Legal Code of the license, especially section 4(b). "The Center for Nonviolent Communication" logo is a registered trademark of The Center for Nonviolent Communication - for guidelines on the use of this logo, visit www.cnvc.org.