

Ideas para un diario *CNV*

1. Captura los puntos clave de lo que acabas de experimentar (en la última sesión, en el último ejercicio, o durante el día) que te gustaría recordar e integrar plenamente en tu vida. "¿Qué es lo que realmente quiero recordar e integrar en mi vida?", "¿Qué es importante para mí recordar y vivir?"
2. Escribe reflexiones sobre patrones de necesidades tal como hayan aparecido en varias ocasiones en tu vida.
3. Escribe empatía a ti mismo/a acerca de una situación específica en tu vida.
4. Escribe una antigua conversación chacal que hayas tenido con alguien; reescríbela como diálogo jirafa.
5. Escribe sobre cualquier comprensión nueva o más profunda en relación a la *CNV*.
6. Escribe acerca de tus necesidades actuales y las peticiones que quieres hacer a ti mismo/a u otras personas para cubrirlas.
7. Añade citas, dibujos, garabatos, diseños, símbolos, fotos.
8. Escribe sobre un recuerdo de una situación en la que sentiste gratitud o aprecio por algo que pasó en la escuela cuando eras joven. ¿Qué hizo o dijo la(s) otra(s) persona(s)? ¿Qué necesidades tuyas se cubrieron? ¿Qué valores quedaron reforzados?
9. Escribe acerca de un recuerdo de una situación en la que sentiste incomodidad o malestar con respecto a una interacción con un/a maestro/a, una situación en la escuela, o alguna situación de cuando eras joven. ¿Qué hizo o dijo la(s) otra(s) persona(s)? ¿Qué necesidades tuyas no estaban representadas? ¿Qué estabas deseando?
10. Describe tus experiencias de *CNV* en casa, en la escuela o en el trabajo.

Este documento es una traducción de "NVC Journaling Ideas", de la página H-3 de "GrokIt!: 150 Exercises and Games for Teaching and Learning Nonviolent Communication (NVC)", de Jean Morrison & Christine King (www.communicateforlife.com). La lista es para cualquier practicante de la *CNV* que quiera mantener un diario *CNV*.