

33 Habilidades a desarrollar para integrar la CNV en tu vida

1. Presencia
2. Atención
3. Observación
4. Consciencia de los sentimientos
5. Responsabilidad por los sentimientos propios
6. Consciencia de las necesidades
7. Saber escuchar
8. Pedir para conectar
9. Empatía
10. Auto empatía y auto-cuidado
11. Expresión honesta
12. Flexibilidad al relacionarnos
13. Discernimiento
14. Apertura a la retroalimentación
15. Facilitar la conexión
16. Paciencia
17. Auto-aceptación y auto-reconocimiento
18. Reconectarse consigo mism@ y recuperarse de la reactividad
19. Vulnerabilidad
20. Consciencia de responsabilidad. (habilidad para responder)
21. Responder a la reactividad de otras personas
22. Transformar conflictos
23. Arrepentimiento beneficioso
24. Dar feedback constructivo
25. Expresar gratitud y reconocimiento
26. Dar y recibir desde el corazón
27. Duelo
28. Transformar imágenes de enemigo
29. Cultivar la vitalidad
30. Gratitud
31. El uso de la fuerza / Compartir el poder
32. Transcender roles
33. Apoyar sistemas holísticos