

Advanced Workshop Journal Prompts

Day 1

Where might AVP learning make a difference in your skills and relationships?

Where might you use consensus decision making?

How can I build some meditation into my life regularly? Which kinds of meditation do I think might be helpful to me: relaxation, focused concentration on my breath or a single spot, open awareness without attachment, compassion for myself and then widening circles?

Day 2

Spend some time writing in depth about your answers to the Transforming Power Quartet questions: A situation in my life that led to violence? What triggers a violent reaction in me personally? What if someone is coming at me with violence? In the long run, is violence ever a good reaction?

Brainstorm your own answers to the Transforming Ourselves topics: I can be... I can say... I can act... I can use my time to... I can achieve... I can be peaceful by...

Practice writing apologies using the steps on the handout.

Day 3

What can I do to increase my ability to stop and think before reacting?

Who might I forgive? How would that impact my life? What grudges do I carry?

How can I affirm the growth I have experienced and help bring it to others?

Might I become an AVP facilitator? What impact might that have on me, my family and my community?

1er Día

¿Dónde podría el aprendizaje del PAV marcar una diferencia en tus habilidades y relaciones?

¿Dónde podrías utilizar la toma de decisiones por consenso?

¿Cómo puedo incluir un poco de meditación en mi vida con regularidad? ¿Qué tipo de meditación creo que me podría ser útil: la relajación, la concentración centrada en la respiración o un punto fijo, conciencia abierta sin apego, la compasión por mí mismo y luego ampliando los círculos?

2o Día

Tome un tiempo para escribir en detalle sobre tus respuestas a las preguntas del Cuarteto del Poder que Transforma: Una situación en mi vida que llegó a la violencia. Lo que desencadena una reacción violenta en mí. ¿Qué hago si alguien se me acerca con violencia? En general, ¿es buena reaccionarse con violencia?

Busca tus propias respuestas a los temas de Transformando a Nosotros Mismos: Yo puedo ser... Puedo decir... Puedo actuar... Puedo usar mi tiempo para... Puedo lograr... Puedo estar tranquilo/a cuando...

Practica escribiendo disculpas utilizando los pasos en la hoja.

3er Día

¿Qué puedo hacer para mejorar mi capacidad de pararme y pensar antes de reaccionar?

¿Quién podría yo perdonar? ¿Cuál sería el impacto sobre mi vida? ¿Cuáles son los rencores que guardo?

¿Cómo puedo afirmar el crecimiento que he experimentado y ayudar a llevarlo a los demás?

¿Podría yo llegar a ser un facilitador del PAV? ¿Qué impacto podría esto tener en mí, mi familia y mi comunidad?