

## Começando o MBSR

Esta folha de trabalho inicia sua jornada MBSR (mindfulness-based stress reduction - redução de stress baseado em mindfulness). Na verdade, escrever suas respostas a essas perguntas e aquelas sobre os registros da prática ajudarão a fundamentar sua prática e seus aprendizados de uma forma que não seria possível se você respondesse a essas perguntas apenas em sua mente. De certa forma, esta é a primeira prática de atenção plena: estar consciente de suas intenções e comprometimento com o processo que está prestes a começar.

Então, primeiro, provavelmente há algo que o atraiu para esse programa que fez parecer uma boa ideia. Por exemplo, você pode acordar no meio da noite com preocupações que o impedem de ter uma boa noite de sono, ou você pode estar lidando com problemas de saúde e ouviu que a atenção plena pode ajudá-lo a lidar com eles ou você pode ter dificuldade em se concentrar, ou pode simplesmente querer aumentar sua capacidade de estar presente e totalmente engajado na vida, de aceitar mais plenamente a si mesmo/os outros, assim como você/eles é/são.

**Ao final do curso, espero que:**

Embora haja coisas que você espera que melhorem, é importante reconhecer aspectos positivos de si mesmo, porque são essas coisas que formam a base para qualquer auto-aperfeiçoamento. Nós tendemos a dar como certos nossos pontos fortes, então dê a si mesmo alguns minutos para refletir sobre isso. Por exemplo, o que um bom amigo ou familiar próximo diria que aprecia em você?

**Algumas de minhas forças pessoais são:**

Encontrar um horário e local específicos para a sua meia hora de prática diária é provavelmente um dos obstáculos mais difíceis, e escrever agora quando e onde você estará fazendo sua prática diária o ajudará a manter sua promessa para si mesmo e praticar a cada dia. As pessoas muitas vezes escolhem praticar logo de manhã, antes de os colegas de quarto ou membros da família estarem acordados, e outros gostam da noite pouco antes de dormir, ou logo após chegar em casa do trabalho. Precisamente quando você pratica é menos importante do que ter uma hora e um local definidos, um tempo que você sabe que pode praticar sem ter que atender ao telefone ou ser receptivo aos outros, e um lugar que seja quieto e separado dos outros.

**Quando vou praticar?** (Tente ser concreto. E.g.: 6:30am Segunda-Sexta, 7:30 am Sab/Dom):

**Onde estou planejando praticar** (por exemplo, canto do quarto, porão, etc.):

Além disso, convém reservar tempo semanalmente para se preparar para a prática da semana seguinte assistindo alguns vídeos e/ou iniciando a leitura indicada para aquela semana. Como recomendamos treinar seis dias por semana, você pode optar por se preparar para a próxima semana no sétimo dia, começando no mesmo horário em que normalmente pratica. Neste dia, é melhor reservar um período de 60-90 minutos.

**A hora e o dia da semana em que me prepararei para as práticas da próxima semana será:**