

## **Autoavaliação de meio de curso**

Até aqui, você experimentou as três principais práticas formais (scanner corporal, meditação sentada, yoga) e algumas práticas informais (consciência simples, alimentação consciente, consciência de experiências agradáveis/desagradáveis, STOP/espço de um minuto para respiração). **Mesmo que você não compartilhe isso com ninguém, pode ser realmente útil escrever seus pensamentos neste ponto, refletindo sobre seu aprendizado pessoal, bem como sobre as coisas que você ainda pode estar em conflito.** Um resultado provável desta avaliação consciente e ativa será o fortalecimento e o reforço que podem naturalmente te levar ao fim deste curso e além.

***O que você percebeu que já começou a acontecer? O que te encoraja?***

***O que ainda não aconteceu - com o que você ainda tem conflito?***

***Tire um momento para tentar lembrar um incidente marcante que de alguma forma se relacione com o trabalho que você fez até aqui neste curso e que tenha acontecido após você ter começado (caso nenhum incidente venha à mente de imediato, revisar os diários de práticas informais pode ajudar). Qual foi a situação? O que aconteceu neste caso que poderia ter sido diferente se fosse antes de você começar o curso?***