**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS (CONSCIÊNCIA SIMPLES) - SEMANA 1**

Todos os dias desta semana, veja se você pode ser consciente e trazer atenção plena para alguma atividade rotineira. Por exemplo, lavar a louça, esperar em uma fila, permanecer em uma reunião chata, caminhar do carro até ao seu local de trabalho. Recordando o exercício das passas de uva, você também pode usar isso como uma oportunidade de levar a atenção plena e consciente para a alimentação, notando texturas, cheiros, sabores, etc. Antes de ir para a cama todas as noites, veja se consegue lembrar pelo menos um exemplo de “consciência simples”.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual foi a situação? Onde você estava, com quem você estava, o que você estava fazendo?** | **Que sentimentos, pensamentos, sensações você notou antes de decidir experimentar o momento com atenção plena?** | **Que sentimentos, pensamentos e sensações você percebeu ENQUANTO fazia isso com atenção plena?** | **O que você aprendeu fazendo isso?** | **Que sentimentos, pensamentos e sensações você está percebendo AGORA enquanto escreve isso?** |
| **EXEMPLO**  *Lavando a louça depois do jantar.* | *Eu estava me sentindo com pressa, ombros e estômago tensos, pensando "Eu queria que o Chris não tivesse usado tantos pratos!"* | *Eu realmente senti a água quente em minhas mãos, gostei de ver os pratos brilharem, o tempo pareceu parar por um momento.* | *Prestar atenção às sensações físicas me traz ao aqui e agora, e uma tarefa chata se torna mais interessante.* | *Sentindo o apoio da cadeira em que estou sentada, a sensação da caneta e me sentindo grata por um longo dia ter terminado.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |