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.*