**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS (Calendário de eventos agradáveis) - SEMANA 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual foi a experiência?** | **Você estava consciente dos sentimentos agradáveis *enquanto* o evento estava acontecendo?** | **Como sentiu o seu corpo, em detalhe, durante esta experiência?** | **Que humores, sentimentos e pensamentos acompanharam este evento?** | **Que pensamentos, sensações e emoções você está notando agora enquanto escreve isso?** |
| **EXEMPLO**  *Indo para casa depois do trabalho - parei, ouvindo um pássaro cantar.* | *Sim* | *Leveza no rosto, fiquei consciente dos ombros caindo descontraídos, elevação dos cantos da boca.* | *Alívio, prazer, "Isso é bom", "Canção bonita", "É tão bom estar aqui fora".* | *É uma coisa tão pequena, mas estou feliz por ter notado isso. Eu tenho uma sensação de calor e de formigueiro no meu corpo..* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |