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..*