**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS (Calendário de eventos desagradáveis) - SEMANA 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual foi a experiência?** | **Você estava consciente dos sentimentos desagradáveis *enquanto* o evento estava acontecendo?** | **Como sentiu o seu corpo, em detalhe, durante a experiência?** | **Que humores, sentimentos e pensamentos acompanharam este evento?** | **Que pensamentos, sensações e emoções você nota agora enquanto escreve isto?** |
| **EXEMPLO**  *À espera que a empresa de TV por cabo venha resolver uma situação. Constato que estou a perder uma reunião importante.* | *Sim* | *Têmporas latejando, pescoço e ombros tensos, andando de um lado para o outro.* | *Irritado, desamparado, frustrado. "É isso que eles querem dizer com serviço?" "Aqueles #$!@$#!! - Eu não posso perder esta reunião!"* | *Espero não ter que passar por isto novamente, tão cedo. Ansiedade leve, aperto no estômago.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |