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.*