**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS (STOP: Espaço de um minuto para respiração) - SEMANA 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual foi a situação?** | **O que estava acontecendo com você quando pensou em fazer uma *Pausa para respirar*? (corpo, mente, emoção)** | **O que notou ENQUANTO estava fazendo a *Pausa para respirar*? (corpo, mente, emoção)** | **O que notou DEPOIS de ter feito a *Pausa para respirar*? (corpo, mente, emoção, ação)** | **O que aprendeu?** |
| ***EXEMPLO***  *Eu estava em uma reunião em que alguém estava a dizer algo que eu sabia ser falso.* | *O meu coração estava batendo forte, meu estômago estava apertado, senti raiva e pensei: "Ele SABE que não é verdade!"* | *Notei que os meus ombros estavam apertados também, mas quando prestei atenção à respiração, senti que as coisas começaram a descontrair um pouco.* | *O meu estômago e ombros estavam um pouco mais relaxados. Eu disse algo, mas estava muito mais calmo.* | *Sem esta pausa, eu teria reagido automaticamente e dito algo que me arrependeria. Eu posso usar as sensações do meu corpo como um sinal para usar o Espaço para respiração.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ***NOTA:*** *No último dia da prática informal, em vez de (ou além de) registrar sua experiência com o “STOP” nesse dia, preencha a* ***Folha de autoavaliação - Meio do curso***  *que foi incluída em suas folhas de prática (ver Semana 4, em “Folhas de prática”).* | | |  |