

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 <i>Pausa para respirar</i> ? (corpo, mente, emoção)	O que notou ENQUANTO estava fazendo a <i>Pausa para respirar</i> ? (corpo, mente, emoção)	O que notou DEPOIS de ter feito a <i>Pausa para respirar</i> ? (corpo, mente, emoção, ação)	O que aprendeu?
<p>EXEMPLO Eu estava em uma reunião em que alguém estava a dizer algo que eu sabia ser falso.</p>	<p><i>O meu coração estava batendo forte, meu estômago estava apertado, senti raiva e pensei: "Ele SABE que não é verdade!"</i></p>	<p><i>Notei que os meus ombros estavam apertados também, mas quando prestei atenção à respiração, senti que as coisas começaram a descontrair um pouco.</i></p>	<p><i>O meu estômago e ombros estavam um pouco mais relaxados. Eu disse algo, mas estava muito mais calmo.</i></p>	<p><i>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.</i></p>
	<p>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").</p>			