**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS ("Voltando-se para...") - SEMANA 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual foi a situação?**  **O que você estava percebendo?**  **(algo que causou sofrimento físico ou emocional: "Eu não gosto disso!")** | **Qual foi a emoção mais forte que você estava sentindo?** *(por exemplo, raiva, tristeza, pesar, impaciência, confusão, medo, vergonha, saudade, desespero?)* | **Como você descreveria isso fisicamente?**  *(por exemplo, aperto no peito, mal-estar no estômago, dor no coração, dor de cabeça)* | **Onde você achou algo agradável?**  (imagem, memória, evento passado, algo grato, ou parte do corpo sem dor) | **O que você notou imediatamente APÓS ter feito esse processo (ou o que você percebe agora)?**  (corpo-mente-emoção-ação) |
| **EXEMPLO (emocional)** *Meu chefe me repreendeu duramente em um e-mail. Eu passei por todas as coisas que eu poderia dizer em minha defesa. Meus ombros estavam tensos, meus maxilares cerrados, o estômago apertado.* | *Eu me sentia vulnerável e com raiva, mas principalmente me sentia magoado com o quão injusto ele tinha sido. No começo, fiquei chocado, então senti como se tivesse sido chutado no estômago.* | *Havia um sentimento de afundamento no estômago e um aperto porque eu realmente achava que tinha feito um bom trabalho no documento sobre o qual ele me escreveu.* | *Lembrei-me de quanto amo meu trabalho e como estou grato por poder fazer algo que faz diferença na vida de outras pessoas.* | *Eu suavizei ao redor do meu estômago, notei que eu podia relaxar meus ombros. Eu fui capaz de responder de maneira não defensiva ao meu chefe.* |
| **EXEMPLO (físico)**  *Eu estava trabalhando na minha mesa e minhas costas estavam me matando, mas eu tinha duas horas mais pela frente - eu não podia sair.* | *Raiva, impaciência, desejando que fosse embora. “Como vou passar o dia assim? Eu tenho tanta coisa para fazer!"* | *Área comprimida em pequenas partes das costas: apertada, amarrada, sensação de beliscão.*  *É alongada e com cerca de 1" de espessura no meio, afunila na borda. Textura como granito.* | *Minhas pernas não doem, elas realmente se sentem relaxadas, agradáveis... sentindo o calor e o alívio ali. Recordando a interação agradável com um amigo esta tarde...* | *Eu me senti muito maior, que há muito mais para mim do que esta área nas minhas costas. A dor nas costas não desapareceu, mas eu senti isso como apenas uma parte de mim, não todas, não tão perturbadoras.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |