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.*