|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com/pt..](https://palousemindfulness.com/pt) |

**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS (CALENDÁRIO DE COMUNICAÇÃO) – SEMANA 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descreva a comunicação.**  **Com quem? Assunto?** | **O que você quis da outra pessoa e/ou como queria ser tratado?** | **O que você realmente conseguiu (em termos de resultado e tratamento)?** | **O que acha que a outra pessoa queria? O que ela realmente conseguiu (resultado/tratamento)?** | **Como se sentiu (física e emocionalmente) durante e depois?** | **O que nota AGORA (física/emocional/mental) enquanto se recorda dessa comunicação?** |
| ***EXEMPLO***  Liguei para a empresa telefonica para mudar o meu plano de telefone, esta foi a terceira vez que fui transferido. | Eu queria que ela mudasse o meu plano, assumisse a responsabilidade, fosse simpática e compreensiva. | Foi-me dito que eu tinha de falar com outra pessoa e fui transferido pela 4ª vez. Ela foi antipática, até rude. | Queria fazer com que eu falasse com outra pessoa, para não ficar chateado. Ela conseguiu que eu concordasse em falar com outra pessoa, mas continuei irritado e chateado. | Estômago apertado, ombros tensos, zangado com ela e com todo o tempo que aquilo estava a demorar. Melhor, assim que cheguei à pessoa certa. | No início, aperto, mas depois apenas desconforto no estômago - sinto-me um pouco envergonhado por estar tão zangado com alguém que só estava a tentar fazer o seu trabalho. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |