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

**DIÁRIO DE PRÁTICAS INFORMAIS – SEMANA 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qual foi a situação?****Qual foi o processo que usou? (Consciência Simples, Alimentação Consciente, STOP, “Voltando-se para...”)** | **O que estava a passar-se consigo quando pensou em usar o processo? (corpo, mente, emoção)** | **O que notou ENQUANTO estava a fazer o processo? (corpo, mente, emoção)** | **O que notou DEPOIS de ter feito o processo? (corpo, mente, emoção, ação)** | **O que aprendeu?** |
| ***EXEMPLO***Eu estava a limpar a garagem e senti-me frustrado com o tempo que estava a demorar e decidi usar o processo Consciência Simples. | Senti-me frustrado com o tempo que estava a demorar, apressei-me para terminar, pensei “Eu ODEIO fazer isto - tenho tantas outras coisas para fazer!” | Comecei a prestar atenção àquilo que estava a fazer naquele momento: na pilha de ferramentas no canto, nas cores, formas, na sensação de segurar o cabo da serra. | Na verdade eu continuei com o processo durante um tempo. Senti-me muito mais calmo, focado apenas no que estava a fazer em cada momento. | Não foi o trabalho em si que foi frustrante, mas o meu pensamento sobre todas as outras coisas que eu tinha que fazer. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |