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.