ATIVIDADE DE REFLEXÃO

DIÁRIO DE EPISÓDIOS EMOCIONAIS

Procure estar atento a pelo menos um episódio emocional a cada dia no momento em que ele está acontecendo. Use as seguintes perguntas para concentrar sua consciência nos detalhes da experiência no momento em que ela acontece. Escreva assim que possível o episódio.

Dia da semana	O que aconteceu? Identifique a emoção e ações emocionais (comportamentos, palavras, memórias, imagens)	Qual foi o gatilho? Quão rápida foi sua consciência sobre o gatilho?	Como seu corpo e face estavam? Descreva as expressões faciais, mudanças de voz, qualquer sensação que você sentiu.	Você ficou consciente de alguma distorção da sua percepção (período refratário)? Por quanto tempo se sentiu assim?	Que pensamentos vêm à mente enquanto você escreve? O que poderia fazer diferente, da próxima vez?
SEGUNDA					
TERÇA					
QUARTA					
QUINTA					
SEXTA					
SÁBADO					
DOMINGO					