

Caderno Vivencial

Programa 1 — Vivências da Consciência

1ª Semana — O Despertar da Consciência

Exercício Vivencial da Semana

Grelha de Observação da Semana

Utilize esta grelha para registar experiências, observações, emoções, perceções ou situações que considere significativas ao longo da semana.

Data	Situação	O que observei ou senti	Possíveis repercussões percebidas

Nota: Para acrescentar linhas, basta tocar na tecla “enter” do computador, quando estiver na última célula da grelha.

Questões de Reflexão

Ao finalizar esta semana, reflita calmamente:

1. Existem ambientes onde me sinto naturalmente melhor ou pior?

2. De que forma determinadas pessoas parecem influenciar o meu estado emocional ou energético?

3. Observei em mim algo a que normalmente não prestava atenção?

4. Como me senti ao praticar a auto-observação consciente?

5. Que aprendizagens ou reflexões surgiram ao longo desta experiência?

Nota Final

Muitas vezes, a autopesquisa começa através de pequenas observações do quotidiano.