5 x 5 MULTIPLICANDO OS PÃES: uma prática para aumentar a percepção de quantas coisas brilhantes tomam conta do nosso dia a dia

Contexto: Essa prática serve para enriquecer o nosso olhar para as coisas simples do dia a dia.

Em que situação fazer: Ela pode ser utilizada em momentos de desesperança ou desânimo. Quando nos sentimos insatisfeitos com a nossa rotina ou estamos lidando com situações complicadas e que demandam muita energia. Ela nos ajuda a expressar gratidão pelas coisas brilhantes e simples que continuam acontecendo em nossa vida.

Quanto tempo dura: Você precisará de 5 minutos de silêncio e 5 minutos de escrita. Pratique por 5 dias.

Instruções: Você vai precisar de um caderninho e uma caneta. Se preferir, pode digitar, mas procure um momento de silêncio. Procure um local calmo, se retire de todas as distrações próximas à você e sente-se em uma posição confortável (se preferir feche os olhos). Busque relembrar o seu dia focando em 5 coisas simples que aconteceram ao longo do dia.
Ao final, registre 5 coisas/pessoas as quais você se sente grato(a).
Exemplos: O momento em que alguém te cedeu lugar na fila do supermercado, a comida gostosa que você comeu no almoço, o abraço que você recebeu do colega de trabalho, aquele artigo interessante que você leu e te trouxe uma nova perspectiva.

Observação (o que observar enquanto faz a pratica): Observe como você se sente após a prática. Como você termina o seu dia? Qual sentimento fica vivo em você quando relembra do seu dia? Quais dias são mais difíceis de se conectar com esses momentos? Por quê?

Registro: O que as coisas que você aprecia revelam sobre você e a sua forma de ver o mundo? Após 5 dias de prática você percebe alguma diferença em sua rotina? Você desenvolveu ou potencializou alguma habilidade?

#Prática Emocional
#Prática Cognitiva