|  |
| --- |
| **Nome: SEMANA - "A HORA DO EU"** |
| **Dedique um tempo diariamente para praticar, se autoobservar e para cuidar de você mesmo.**  |
| **INSTRUÇÕES: A CADA DIA REGISTRE SUAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO, CRIATIVIDADE E/OU FORÇAS, OBSERVANDO TAMBÉM QUAISQUER BARREIRAS, OBSERVAÇÕES, OU COMENTÁRIOS.** |
| **Dia/data** | **Tipo de prática/ tempo** | **Forças de caráter usadas** | **Observações/comentários** |
| **Segunda-feira Data:**  |  |  |  |
| **Terça-feira Data:**  |  |  |  |
| **Quarta-feira Data:**  |  |  |  |
| **Quinta-feira Data:**  |  |  |  |
| **Sexta-feira Data:**  |  |  |  |
| **Sábado Data:**  |  |  |  |
| **Domingo Data:**  |  |  |  |
| **\*Esse diário é uma ferramenta muito importante do Programa Mindful Creative Thiking. Muitas pesquisas mostram que o processo de autoconhecimento é intensificado quando conseguimos expressar por meio da escrita o que estamos vivenciando e também servirá como um material para você se autobservar ao longo das 8 semanas.** |
| **\*\*Entregar semanalmente para o pesquisador.** |
| **\*\*\*É importante ressaltar que todas as informações escritas aqui serão mantidas em sigilo e somente os pesquisadores terão acesso ao conteúdo.**  |