

## Auto observação

1. Para começar a praticar a auto observação tenha como meta realizar pelo menos três pausas diárias. Uma pela manhã, uma perto do almoço e uma no final da tarde.
2. Liste três ou mais vontades suas. Caso você não saiba a resposta, comprometa-se a experimentar novas atividades.
3. Depois de se auto- observar por dois ou três dias, quais narrativas você foi capaz de identificar? Em que situações essas narrativas surgiram? Momentos de estresse, de cansaço, de medo, de solidão?
4. Faça uma lista de pequenas atividades de auto- cuidado que gostaria de implementar