

Mapa da sequência invisível

Instrução

Preencha este mapa usando uma situação concreta. Escreva o que você lembra; não existe resposta certa.

PARTE DA SEQUÊNCIA	O QUE ACONTECEU?
Data e horário aproximado	
Onde eu estava?	
O que aconteceu antes?	
O que eu pensei?	
O que eu senti?	
O que pareceu urgente?	
Como respondi?	
O que percebo agora que não percebia na hora?	

A pausa possível

Na próxima situação pare por alguns segundos e complete:

PERGUNTA	MINHA RESPOSTA
O que está acontecendo ao meu redor?	
Que frase está passando pela minha cabeça?	
Que emoção consigo nomear?	
Que gesto pequeno cabe agora?	

Revisão semanal

- O que se repetiu?
- O que foi diferente?

- Em qual cenário eu consegui perceber mais cedo?
- Que situação quero observar na próxima semana?