

Plano de prática — 7 dias

Regra do plano

Uma cena por dia é suficiente. Se não houver registro em algum dia, retome no dia seguinte sem compensar.

DIA	FOCO	AÇÃO
1	Escolher uma cena	registrar contexto e resposta
2	Pensamento	identificar uma frase que passou pela cabeça
3	Emoção	dar nome ao que apareceu sem corrigir
4	Impulso	notar o que pareceu urgente
5	Pausa	testar alguns segundos antes de uma escolha
6	Repetição	comparar uma nova cena com a primeira
7	Revisão	procurar padrões e decidir o que continuar observando

Pergunta de encerramento

Qual é uma situação da próxima semana em que vale a pena tentar uma pausa possível?