

Roteiros de áudio

Uso

Estes roteiros permitem incluir áudios caso esse formato seja aprovado. A gravação e a edição não fazem parte deste material.

Áudio 1 — Antes de começar

Duração estimada: 2 minutos.

“Antes de começar, escolha uma situação recente. Não procure a cena mais difícil. Escolha uma que você consiga lembrar com calma. Hoje, a sua tarefa não é descobrir uma resposta perfeita. É apenas olhar para a cena e reconhecer onde você estava, o que tinha acontecido antes e o que percebe agora.”

Áudio 2 — A sequência

Duração estimada: 3 minutos.

“Agora, passe pela sequência. Primeiro, o contexto. Depois, a frase que veio à mente. Em seguida, a emoção que apareceu. Note o impulso e, por fim, a resposta. Você não precisa julgar nenhuma dessas partes. Só precisa conseguir nomeá-las.”

Áudio 3 — A pausa possível

Duração estimada: 2 minutos.

“Quando uma nova situação aparecer, tente parar por alguns segundos. Sinta os pés apoiados, reconheça onde você está e pergunte: o que está acontecendo em mim e ao meu redor agora? Não há uma escolha obrigatória em seguida. Existe apenas a possibilidade de responder com mais presença.”

Áudio 4 — Continuidade

Duração estimada: 2 minutos.

“A prática não depende de fazer tudo perfeito. Ela ganha força quando cabe nos dias comuns. Escolha uma nova cena na semana e volte ao mapa. O que se repete? O que mudou? Continue observando.”