

Diário das vivências cotidianas

Dia	Qual foi a vivência?	O que você estava sentindo no momento?	Quais eram seus pensamentos no momento?	Quais eram suas sensações corporais no momento?	O que você fez para lidar com seus sentimentos, pensamentos e sensações corporais?
Segunda-feira					
Terça-feira					
Quarta-feira					
Quinta-feira					
Sexta-feira					
Sábado					
Domingo					

(HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999, p. 143)

Diário da aceitação cotidiana

No final de cada dia, dê uma nota para os seguintes aspectos do seu dia:

Chateações – (por exemplo, ansiedade, depressão, preocupação)
1 = nada até 10 = extremamente

Luta – Quanto você se esforçou para se livrar (de sentimentos, pensamentos ou sensações corporais)
1 = nada até 10 = extremamente

Como funcionou – Se a vida fosse sempre como este dia, quanto você faria o que fez hoje.
faz parte de uma forma de viver vívida e funcional?
1 = não funcionou nada até 10 = funcionou perfeitamente

Comentários:

(HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999, p. 143)

Exercício de identificação de funcionamento

Nós não podemos voltar para trás e reescrever nosso passado. A história, como pensamentos e sentimentos automáticos, é uma questão que requer aceitação e não controle. Através do funcionamento que nós acumulamos em nossa vida, entretanto, podemos amplificar

muito a relevância da história no presente. Por exemplo, se sua mãe disse-lhe que você era mau quando você ficou irritado, você muito provavelmente está carregando um pouco do funcionamento que está dizendo-lhe a mesma coisa. O fato de que você está levando isto consigo não é o problema. O complicado é que nós tendemos a perder a perspectiva e nos tornamos "fundidos" com estes funcionamentos históricos. Crenças automáticas que nosso modo de funcionar nos diz, faz com que percamos a identificação com nós mesmos, como o contexto no qual estes eventos históricos todos ocorreram. A natureza histórica destas experiências não faz delas mais verdadeiras, ou as avaliações em que nós nos baseamos através delas não as fazem mais "corretas" do que qualquer outro tipo de experiência. Elas são conteúdos acumulados, e como todo conteúdo, podem ser úteis em algumas situações e não em outras. A fim de determinar sua utilidade, entretanto, é necessário ampliar nossa perspectiva sobre elas.

Exercício:

1. Pense sobre um evento significativo emocionalmente difícil em sua infância. Escreva-o abaixo.
2. Agora veja se você pode identificar algum funcionamento na sua vida atual que esteja relacionado com este evento. O que você concluiu sobre como o mundo funcionava? O que você concluiu sobre si mesmo? Você formulou alguma outra regra baseada nesta experiência? Escreva abaixo tudo que pode identificar.
3. Repita o exercício com no mínimo mais um evento.
4. Traga à terapia na próxima sessão.

(HAYES; SIROSAHI; WILSON, 1999, p. 144)

Exercício

Instrução

ruins da v
mentos e
sagrados
que é mai
momentos

1a

não se livr

1b

sofrer, me

2a

objetivo é

carem me

3

cria probl

elas mod

3a

é entende

para elim

3b

vas é repa

analisi-la

4a

mais a c

4b

momento

5a

negativas

5b

gativas é