

GUIA DE BOLSO • S.O.S. CNV

Você pode usar esse guia toda vez que estiver com a cabeça cheia de pensamentos ou julgamentos misturados com carga emocional. Percorra esses 8 passos quando quiser ter mais clareza para agir, conversar com alguém ou cultivar sua paz

2

**TEM
MAIS?**

Cheque se ainda tem aí mais destes pensamentos. Imagine que você é um espectador do seu teatro mental. Ofereça espaço e procure observar

1



Quais pensamentos estão presentes? Tem julgamentos, impulsos para agir? Deixe vir e perceba. Se der, anote ou fale em voz alta

3



Agora é hora de sair da cabeça e observar só o corpo as sensações físicas. Como está seu peito? E a garganta? Barriga?

4



Tente acolher o que vier. E perceba que nome você dá para essa sensação geral? Agora observe um pouco mais tudo o que você sentir

6



Pausa para refletir: o que é importante na sua vida que esse desejo representa? Tente procurar as necessidades que este desejo atende

5



Em contato com seu corpo, se pergunte o que te faria bem agora? Se pudesse fazer qualquer coisa (mesmo), o que gostaria de fazer?

7



E como descobrir sua necessidade? Faça uns chutes. Assim: "Preciso de... leveza, consideração, compreensão, segurança, liberdade, harmonia". Você vai reconhecer a sua ao sentir um alívio, como se seu cofre interno se abrisse no peito

8



Agora que você tem clareza da sua necessidade, fique em contato com ela um pouco. Note a importância que ela tem para você. Depois se pergunte: "o que eu posso fazer concretamente para cuidar dela?". Agora é seguir em frente e agir

