



## EXERCÍCIO DE PAUSA

A pausa contribui para nos conectarmos com o momento presente e percebermos os nossos padrões. Treinar essa percepção é a primeira etapa para desenvolvermos nossas habilidades comportamentais e a capacidade de autorregulação.

Escolha uma coisa que você faz todo dia e assuma pelos próximos dias o compromisso de pausar antes de iniciar essa atividade. Pode qualquer atividade que faça parte da sua rotina, como dar um telefonema, sair do carro, tomar um gole de água, ligar o computador... A cada vez, tire alguns minutos para pausar, relaxe e traga consciência ao que está acontecendo. Depois de completada a pausa, perceba como se sente e ao voltar a atividade perceba seus padrões.

Por exemplo, escovar os dentes antes de dormir, fazemos essa atividade todos os dias e de maneira extremamente automática. Experimente pausar um minuto antes de começar e perceba como você está se sentindo. Depois observe como você executa essa atividade: como segura a escova, de que lado você começa a escovar os dentes, como sente a espuma na boca, ...

Procure fazer o exercício sem julgamentos, críticas ou qualquer tipo de censura. Não há certo ou errado nesse processo, estamos apenas nos observando.