

Tarefa escrita de revisão do tratamento

Baseado em: Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2010). *A Prática da TCC Baseada em Mindfulness e Aceitação*. Porto Alegre: Artmed.

Por favor, reserve 20 minutos para fazer esta tarefa escrita com privacidade e tranquilidade. Ao escrever, queremos que você realmente se solte e explore suas emoções e pensamentos mais profundos sobre os tópicos listados abaixo.

Escreva sobre algum dos seguintes tópicos ou sobre todos eles. Se você escolher escrever apenas sobre um dos tópicos, não tem problema. Você pode escrever sobre eles na ordem em que desejar. Se não conseguir pensar no que quer escrever a seguir, simplesmente escreva a mesma coisa repetidamente, até algo novo lhe ocorrer. Escreva durante todos os 20 minutos. Por favor, não se preocupe em ortografia, pontuação ou gramática – essa escrita deve ser um “fluxo de consciência” – isto é, você pode escrever qualquer coisa que lhe vier à mente.

1. O que você aprendeu sobre si mesmo durante o tratamento que merece ser sempre lembrado?

2. Que métodos você aprendeu que o tem ajudado a lidar com suas dificuldades?

3. Que métodos você precisa continuar exercitando depois que as sessões terminarem?

4. Que novos compromissos você precisa fazer consigo para continuar em busca dos seus valores mais importantes?

5. Que preocupações (se alguma) você tem sobre o término do tratamento? (por favor, se lhe ocorrer uma preocupação aparentemente banal, não deixe de escrevê-la)