Registro de sessão de mindfulness

Cliente | Data | Sessão nº

1. Breve contexto

Com o que o cliente chegou, acontecimentos importantes.

2. Temas principais e afetos

Temas, sentimentos e reações do corpo que apareceram na sessão.

3. Prática de mindfulness

Práticas formais e informais, a regularidade e o que atrapalhou, nas palavras da cliente.

4. Descentração e relação com a experiência

Momentos de ver um pensamento como pensamento, de se voltar para a experiência ou se afastar dela.

5. Piloto automático e presença

Onde o piloto automático assumiu e onde ela voltou ao presente.

6. Sinais de recaída e resposta sábia

Sinais precoces de uma piora e como a cliente respondeu a eles.

7. Combinados e tarefas de casa

Tarefas e observações até a próxima sessão.

8. Riscos

Só os sinais que apareceram. Em branco se não houve.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Algo notável na forma de falar. Em geral fica em branco.

10. Plano para a próxima sessão

Ao que voltar.

Registro de sessão de mindfulness: exemplo preenchido

Cliente Ana, 34 (fictícia) | Data 15/10 | Sessão nº 1

1. Breve contexto

Chegou depois de um conflito com o chefe, dorme mal há uma semana.

2. Temas principais e afetos

Ansiedade → "o peito aperta antes das reuniões de planejamento".

3. Prática de mindfulness

Espaço de respiração duas vezes na semana, no body scan ela adormeceu.

4. Descentração e relação com a experiência

"Lá vem esse pensamento de novo" sobre ser demitida, ficou com o aperto no peito.

5. Piloto automático e presença

Reconferir o relatório à noite no piloto automático, percebeu na quarta vez.

6. Sinais de recaída e resposta sábia

Sono ruim e ruminação à noite → um espaço de respiração antes de dormir, ajudou em parte.

7. Combinados e tarefas de casa

Espaço de respiração três vezes ao dia e antes das reuniões de planejamento.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Rever o diário de práticas, voltar-se para o aperto no peito.