

Anexo 6-Formulário check in para grupo controle

Check-in

Para que a experiência com o Mindfulness seja plena, precisamos praticar.

Para tanto, elaboramos esse check-in que ajudará a lembrar das tarefas semanais. O preenchimento é importante para auxiliar na criação do hábito e na avaliação do seu processo. Desta forma, mesmo que não consiga executar as atividades propostas é importante preencher esse formulário. O intuito aqui não é julgar, mas sim lembrar da importância de tentarmos realizar as práticas.

Além disso, estará colaborando para que possamos aprimorar nosso programa através da observação da evolução de cada um no grupo.

Um abraço afetuoso!

***Obrigatório**

1. Endereço de e-mail *

2. Nome Completo do participante *

Sobre a experiência com Mindfulness Online

Instruções:

Não há respostas certas ou erradas. Por favor, seja sincero.

3. Nesta última semana, praticou exercício físico? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ 1 vez
☐ 2 vezes
☐ Pelo menos 3 vezes
☐ Todos os dias

4. Nesta última semana, Pensou ou Registrou um Acontecimento Bom (gratidão)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
☐ 1 vez
☐ 2 vezes
☐ Pelo menos 3 vezes

5. Nesta última semana, escreveu no diário (caderno, celular, papel e jogar fora... Como preferirem)? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ 1 vez
- ☐ 2 vezes
- ☐ Pelo menos 3 vezes
- ☐ Todos os dias

6. Anotação livre.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários