



DIA 02 - PERCEPÇÃO DO TEMPO E CONTEXTO

Para te ajudar a perceber como os contextos das suas experiências podem interferir na sua noção de passagem do tempo, vamos fazer um exercício de desenhar uma reta que representará um pedacinho do tempo da sua vida e nessa reta marcar alguns eventos.

1 - Numa folha de papel, desenhe uma reta horizontal:

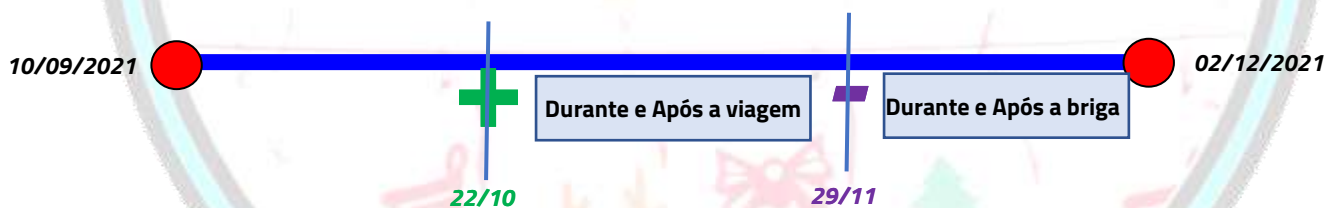


2 - No PONTO INICIAL da reta, escolha e marque uma data que esteja entre 30 e 90 dias atrás (um mês a três meses atrás). Por exemplo, dia 10 de setembro (10/09). No ponto final da reta marque o dia de HOJE:



3 - Nesse intervalo de tempo, lembre-se de UM acontecimento **positivo/agradável** e de OUTRO acontecimento que tenha sido **negativo/desagradável**. Tente se recordar da data em que eles aconteceram e marque ambos na reta com as respectivas datas:

	DATA	O QUE ACONTECEU?
ACONTECIMENTO POSITIVO +	22/10	Viagem de 15 dias com Namorada
ACONTECIMENTO NEGATIVO -	29/11	Briga quente com Namorada



4 - Agora preencha o quadro abaixo nos espaços vazios falando sobre as suas percepções a respeito da passagem do tempo durante e após essas duas situações nas quais você esteve influenciado(a) pelos acontecimentos:

	ACONTECIMENTO POSITIVO	ACONTECIMENTO NEGATIVO
Período	Durante e após a viagem	Durante e após a briga
Sua percepção de tempo		

OBS: Estudo sobre a existência de circuitos cerebrais específicos para o Natal chamado Evidence of a Christmas spirit network in the brain: functional MRI study

<https://www.bmj.com/content/351/bmj.h6266>