

Pathwork - Revisão Diária			
Data	Evento	Sentimentos	Ações/Atitudes
1/Set	Criticada rudemente por deixar o carrinho de compras no meio do corredor	Raiva; Injustiça; Desejo de retaliação	Pedi desculpas; reprimi meus sentimentos
1/Set	Alguém foi direto ao guichê de atendimento, passando na minha frente	Raiva; Injustiça; Indignação	Reclamei entre dentes, o que não foi ouvido ou foi ignorado pela pessoa
3/Set	Garçonete descuidada derramou molho na minha roupa	Raiva; resignação; vítima da fatalidade; compaixão	Demonstrei minha irritação, seguida de compreensão e perdão
5/Set	Cheguei atrasada para uma reunião	Culpa; constrangimento; vergonha	Pedi desculpas; critiquei-me duramente