

## DEBRIEF APÓS UMA EXPERIÊNCIA INCOMUM

Nome:	Data:
Localização:	Nome do Facilitador:

1. Como você chamaria esta experiência? Dê um nome a ela.

2. Quando isso aconteceu? Há quanto tempo?

3. Essa experiência ainda está acontecendo?

4. Onde isso ocorreu pela primeira vez?

Como o acontecimento se desenvolveu? (O que aconteceu logo após?)

5. Como era a sua situação no momento do início desse acontecimento? (Onde você estava, a primeira vez que você ouviu sobre isso? O que você estava fazendo? Que hora do dia era isto?)

6. Descreva os principais eventos desta experiência incomum, como você entende o que aconteceu?

7. Agora, explique como você mesmo se envolveu na situação - inclua todos os detalhes que você puder - tente reviver a experiência, pois isso o ajudará a processá-la. Mais uma vez, sinta-se à vontade para incluir onde e como você experimentou o Senhor em no meio de tudo isso.

8. Quais foram as consequências da situação para você?

9. Quais foram as consequências gerais da situação?

10. Como sua vida foi impactada por essas consequências?

11. O que você diria que foram as perdas que sofreu?

12. O que você ganhou com a experiência? Você aprendeu alguma coisa?

13. Considere cada pessoa que contribuiu para o impacto que esta situação teve em sua vida: (por exemplo, decisões das pessoas, a forma como as pessoas ou líderes lidaram com a situação, restrições, bônus)

a. Decida o que você aprecia sobre o envolvimento deles na situação - talvez você poderia dizer a eles?

b. Existe alguém que você precisa perdoar? Se sim, decida o que você precisa perdoar – e passe pelo processo de perdôá-los. (Se ainda for muito recente e as emoções estiveram frescas, pode ser que você vai precisar revisitar isso alguns meses quando você estiver fora de situação.)

14. Como você continuará com sua vida agora?

15. Há alguma mudança que você precisa / deseja fazer?  
Quem o ajudará com essas mudanças?

16. Você pensou em onde Deus está em toda essa situação? Se sim, você quer compartilhar? Você sentiu que Ele estava longe ou por perto?

17. Como você se sente agora?

18. Finalmente, há mais alguma coisa que você gostaria de compartilhar que não conversamos hoje?