

---



# Diário de Afirmações

---



Um Diário Guiado de 30 Dias



Registro Diário

Criado com LoomJournals

---

# Como Usar Este Diário

---

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmção de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmção de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmção de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmção de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Afirmação de Hoje** *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex...*

**Por que acredito nisso** *(que evidências da sua vida sustentam esta afirmação? liste momentos ou quali...*

**Visualização** *(visualize seu sucesso vividamente — descreva como se fosse real)*

**Evidência de Hoje** *(o que aconteceu hoje que apoia sua afirmação? até pequenos momentos contam)*

**Liberando a Dúvida** *(nomeie as dúvidas ou crenças limitantes que surgiram hoje — nomeá-las enfraquec...*

**Pelo que sou grato hoje** *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*