


Diário de Ansiedade



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

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: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade *(que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)*

Sensações corporais *(quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)*

Pensamentos Observados *(quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)*

Estratégia de Enfrentamento Usada *(que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)*

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:

Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)

Data: _____

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício Realizado:

Respiração Praticada:



Gatilho de Ansiedade (que situação, pensamento ou evento gerou ansiedade hoje? identificar gatilhos é...)

Sensações corporais (quais sensações físicas surgem quando você pensa nisso?)

Pensamentos Observados (quais pensamentos ansiosos você observou? tente observá-los sem julgam...)

Estratégia de Enfrentamento Usada (que estratégia de enfrentamento você usou? respiração profun...)
