

---



# 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...)

---

---

---

---