


Diário de Emoções



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: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*

Data: _____

Emoções que senti hoje *(nomeie as emoções — raiva, alegria, tristeza, paz...)*

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

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Lição emocional *(o que essa emoção revelou sobre seus valores, necessidades ou limites? todo sentimen...)*

Gratidão pela emoção *(até as emoções difíceis têm significado — pelo que você é grato por causa do q...)*