


Diário de Cinco Minutos



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: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

Data: _____

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

Meu objetivo para hoje *(uma coisa significativa a realizar hoje)*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

Melhor momento *(qual foi o único melhor momento ou destaque do seu dia?)*

O que tornaria amanhã melhor *(uma coisa que tornaria amanhã ainda melhor do que hoje)*

