


Diário de Mindfulness



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: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgame...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*

Data: _____

Intenção para hoje *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

Consciência do momento presente *(descreva este momento exatamente como ele é — sem julgá-lo...)*

Observações do escaneamento corporal *(da cabeça aos pés — onde você sente tensão?)*

Consciência dos sentidos *(o que você vê, ouve, sente, cheira, saboreia agora?)*

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

O que estou deixando ir *(o que não te serve mais? liberte aqui)*

Nota de autocompaixão *(fale consigo mesmo(a) com a mesma gentileza que teria com um amigo)*