

---



# Diário de Humor

---



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:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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)



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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)



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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)



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Humor (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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



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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Momento de Gratidão** *(uma coisa específica pela qual você é grato da prática de hoje)*

---

---

---

---