


Diário de Rotina Matinal



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: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):

Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):

Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*

Data: _____

Hora de acordar: _____

Qualidade do sono:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energia matinal:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humor ao acordar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercício:

Meditação:

Café da manhã saudável:

Ingestão de água (copos):



Gratidão matinal *(cite três coisas pelas quais você é grato esta manhã — seja específico)*

Afirmção matinal *(escreva uma afirmação positiva 'eu sou...' que defina o tom do seu dia)*

Intenção matinal *(no que você quer se concentrar mais hoje?)*
