


Diário da Natureza



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: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*

Data: _____

Local: _____

Hora do dia: _____

Clima: _____

Condição do céu: _____

Sensação térmica: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eu noto *(olhe mais de perto — cores, formas, texturas, movimento, padrões. o que chama sua atenção?)*

Eu me pergunto *(que perguntas surgem? por que essa cor? como chegou aqui? o que acontecerá depois?)*

Me lembra *(que conexões vêm à mente? uma memória, outra espécie, algo que você leu?)*

Espécies observadas *(plantas, animais, insetos — o que você viu?)*

Sons ouvidos *(pássaros, vento, água, farfalhar — o que você ouviu?)*
