

---



# Diário de Leitura

---



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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:**      \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Páginas lidas:**

\_\_\_\_\_

**Humor (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**Avaliação:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Páginas lidas:**

\_\_\_\_\_

**Humor (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

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

Páginas lidas:      \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:**                    \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:**                    \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

Avaliação:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Páginas lidas:                    \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Páginas lidas:**

\_\_\_\_\_

**Humor (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**Avaliação:**                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

Avaliação:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Páginas lidas:

\_\_\_\_\_

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

Avaliação:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Páginas lidas:

\_\_\_\_\_

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflexão sobre o livro** (o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** (copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** (quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** (que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Páginas lidas:**

\_\_\_\_\_

**Humor (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Páginas lidas:**

\_\_\_\_\_

**Humor (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Avaliação:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Páginas lidas: \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---

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

**Avaliação:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Páginas lidas:**

\_\_\_\_\_

**Humor (1-10):**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**Avaliação:**      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

**Páginas lidas:** \_\_\_\_\_

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



**Reflexão sobre o livro** *(o que você pensa sobre este livro? personagens, temas, como ele te fez sentir, ...)*

---

---

---

---

**Citação favorita** *(copie uma passagem que te marcou — as palavras exatas que te fizeram pausar, pensa...)*

---

---

---

---

**Principais aprendizados** *(quais são as principais ideias ou lições que você está levando desta sessão de...)*

---

---

---

---

**O que aprendi** *(que lição ou insight fotográfico esta sessão lhe ensinou?)*

---

---

---

---