

---



# Diário de Recuperação

---



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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*

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

**Dia de sobriedade nº** *(insira o número do seu dia de sobriedade para registrar seu marco)*

**Como me sinto hoje** *(verifique como você se sente física e emocionalmente — seja honesto(a) e específi...*

**Gatilhos de hoje** *(o que desencadeou desejos ou momentos difíceis hoje?)*

**Estratégias de enfrentamento utilizadas** *(quais estratégias você usou para lidar?)*

**Apoio que busquei** *(você ligou, enviou mensagem ou conversou com alguém — amigo, padrinho/madrin...*

**Conquista do dia** *(o que você conquistou hoje? celebre isso)*

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

**Metas para amanhã** *(o que você quer realizar amanhã?)*