


Diário de Reflexão



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: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

Data: _____

Destaque do dia *(o momento que fez hoje valer a pena)*

Lição aprendida hoje *(o que você faria diferente na próxima vez?)*

Coisas a melhorar *(o que correu bem? o que poderia ser melhor?)*

Pelo que sou grato hoje *(pessoas, momentos ou pequenas coisas que você aprecia hoje)*

Intenção para amanhã *(qual intenção ou foco guiará você amanhã?)*

