


Diário de Autocompaixão



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: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...)*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmação do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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

Data: _____

Momento de atenção plena *(pause e observe — que pensamentos, sentimentos ou sensações estão pr...*

Humanidade comum *(quem mais poderia se sentir assim? você não está sozinho(a) nisso)*

Gentileza comigo mesmo *(o que você diria a um amigo na sua situação?)*

Carta de autocompaixão *(escreva algumas linhas para si mesmo como um amigo amoroso faria — com...*

Afirmção do dia *(escreva uma declaração positiva no tempo presente, como se já fosse verdade — ex: '...*

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