

---



# Diário de Autoestima

---



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: \_\_\_\_\_

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

---

---

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

---

---

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

---

---

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

---

---

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

---

---

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

---

---

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

---

---

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

---

---

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

---

---

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

---

---

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

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

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

**Minhas qualidades positivas** *(liste qualidades que você genuinamente gosta em si mesmo — habilida...*

**Pontos fortes usados hoje** *(quais forças pessoais você usou hoje?)*

**Reencadramento do pensamento negativo** *(identifique um pensamento autocrítico e reescreva-o c...*

**Como fui gentil comigo mesmo** *(de que forma você se tratou com cuidado, paciência ou compaixão h...*

**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)*