


Diário de Estresse



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: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:

Gatilho de Estresse (o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)

Sintomas físicos (o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)

Pensamentos e Sentimentos (que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)

Estratégia de enfrentamento (qual estratégia você usou para lidar?)

Data: _____

Nível de estresse (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensão Física: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mindfulness Realizado:

Exercício Realizado:



Gatilho de Estresse *(o que desencadeou seu estresse hoje? um evento, pessoa, pensamento ou situação...)*

Sintomas físicos *(o que você sentiu no corpo — dor de cabeça, aperto no peito, fadiga, nó no estômago? ...)*

Pensamentos e Sentimentos *(que pensamentos e emoções surgiram? escreva sem julgamento. a tcc ...)*

Estratégia de enfrentamento *(qual estratégia você usou para lidar?)*
