


Diário de Terapia



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: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Data: _____

Humor (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexão do dia *(o que veio à tona hoje? pensamentos, sentimentos, padrões)*

Situação *(descreva brevemente a situação, decisão ou evento que levou a essa lição)*

Pensamentos automáticos *(que pensamentos surgiram automaticamente em um momento de estress...)*

Reformulação cognitiva *(pegue um pensamento negativo e reescreva de forma mais equilibrada e bas...)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*
