

Planner Diário

Objetivos

- ☐ Registrar pensamentos automáticos
- ☐ Identificar e explorar emoções
- ☐ Praticar técnicas de enfrentamento
- ☐ Realizar atividades de autocuidado

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Manhã

: - :

Despertar e Reflexão Matinal

- Anotar pensamentos ou emoções presentes ao acordar.
- Identificar um objetivo positivo para o dia.

: - :

Café da Manhã e Planejamento

- Refletir sobre o dia anterior.
- Estabelecer metas para o dia atual.
- Revisar a agenda.

Meio-Dia

: - :

Pausa para Almoço e Relaxamento

- Praticar a atenção plena durante a refeição.
- Respirar profundamente e relaxar por alguns minutos.

: - :

Exploração Emocional

- Registrar emoções presentes.
- Identificar gatilhos emocionais.
- Anotar pensamentos automáticos.

Fim de Tarde

: - :

Atividade Criativa ou Recreativa

- Engajar-se em uma atividade que traga prazer.
- Pode ser desenho, música, escrita, etc.

: - :

Sessão de Terapia

- Preparar tópicos para discutir na sessão.
- Registrar insights ou questões emergentes.

Noite

: - :

Jantar e Reflexão

- Refletir sobre o dia.
- Reconhecer conquistas, mesmo pequenas.

: - :

Relaxamento Noturno

- Praticar técnicas de relaxamento.
- Evitar dispositivos eletrônicos antes de dormir.

Antes de Dormir

: - :

Diário de Gratidão e Planos para o Amanhã

- Anotar três coisas pelas quais se sente grato.
- Planejar metas e estratégias para o próximo dia.

Nota do Psicólogo

“Construir sua casa na rocha é estabelecer solidez ético e moral, arraigado num modelo Divino. É construir um pensamento de amor a si próprio a ponto de tornar-te amante a tudo que se diz ‘vida’.”

Flávio Macagnam

Observações

- Este planner é uma ferramenta para autoconhecimento e organização.
- A adaptação é crucial. Personalize conforme suas necessidades.
- Compartilhe seu progresso e desafios durante as sessões de terapia.
- A consistência é fundamental para colher benefícios a longo prazo.