



Meu Diário Emocional Vibe Saudável

Propósito: A Paz Começa na Consciência

Este diário não é sobre anotar eventos, mas sim sobre mapear suas reações. A prática diária de registrar suas emoções transforma sentimentos vagos em informações úteis, dando a você o poder de escolher sua resposta em vez de reagir automaticamente.

Estrutura Diária de Análise Emocional

Preencha as três colunas abaixo ao final de cada dia, focando nos momentos em que você sentiu a maior intensidade emocional (positiva ou negativa).

Coluna 1: O Evento (O Gatilho) O que aconteceu? (Descreva o fato, não sua interpretação.) Ex: O chefe me deu um prazo apertado. O vizinho fez um elogio.	Coluna 2: A Emoção (O Mensageiro) O que eu senti? (Seja o mais específico possível. Raiva? Frustração? Apreensão? Alegria? Orgulho?) Ex: Frustração. Alívio. Irritação.	Coluna 3: A Reação (O Controle) Como eu reagi? (O que eu fiz ou pensei?) E o que eu poderia ter feito diferente (Ação Consciente)? Ex: Reagi: Fui rude com um colega. / Ação Consciente: Poderia ter feito 3 respirações antes de responder.
---	--	---

Mapeamento de Padrões (Revisão Semanal)

Use esta seção para analisar os dados coletados e entender sua "Química Emocional".

- 1. Gatilhos Recorrentes: Qual evento ou situação apareceu mais vezes esta semana na Coluna 1?**
 - **Ex: Reuniões de segunda-feira / Notícias ruins antes de dormir.**
- 2. Mensagens Não Ouvidas: Qual emoção negativa (Coluna 2) foi a mais frequente? O que ela está tentando me dizer?**
 - **Ex: A Raiva indica que meus limites foram invadidos. A Ansiedade indica falta de planejamento.**
- 3. Sinais do Corpo: Que sinais físicos (tensão nos ombros, dor de cabeça, aperto no estômago) notei com mais frequência?**
 - **Ex: Tensão na mandíbula. Sinais de que preciso usar a Respiração 4-7-8.**
- 4. Minha Vitória da Semana: Qual foi a melhor Ação Consciente que eu escolhi, em vez de reagir automaticamente?**
 - **Ex: Em vez de comer por impulso, fiz 10 minutos de alongamento.**

Próximo Passo Consciente

Com base no que aprendi esta semana:

Ação de Foco: Qual ferramenta (Respiração, Limites, Reestruturação Cognitiva) do Guia "Paz Interior em Ação" vou aplicar com mais intencionalidade na próxima semana?

Anote!
