Diário de humor

Uma entrada breve por dia. Use palavras ou uma escala pessoal consistente. Deixe dias esquecidos em branco.

Semana 1 / Data / período: _____

Data / hora	Humor / energia	Emoções	O que aconteceu?	Do que preciso agora?

Revisão: O que se repetiu? O que não combina com o padrão? Qual pergunta ou próximo passo seria útil?

Modelo original de reflexão. Não é um teste diagnóstico. Leve dúvidas a um profissional qualificado.

Diário de humor

Uma entrada breve por dia. Use palavras ou uma escala pessoal consistente. Deixe dias esquecidos em branco.

Semana 2 / Data / período: _____

Data / hora	Humor / energia	Emoções	O que aconteceu?	Do que preciso agora?

Revisão: O que se repetiu? O que não combina com o padrão? Qual pergunta ou próximo passo seria útil?

Modelo original de reflexão. Não é um teste diagnóstico. Leve dúvidas a um profissional qualificado.