

PSICOAWARE

Diário de humor

Sete dias para observar emoções com curiosidade, sem transformar cada dia em uma prova.

Nomear o que você sente não resolve tudo. Mas costuma abrir espaço para uma escolha mais consciente.

Material educativo. Não substitui acompanhamento psicológico ou médico.

Como usar

Reserve cinco minutos ao final do dia ou depois de uma situação marcante. Não procure a resposta perfeita. Registre o que aconteceu, como seu corpo reagiu e do que você talvez estivesse precisando.

Escala de intensidade

0 significa quase imperceptível; 10 significa muito intenso. A escala serve para comparar você com você mesmo.

Um cuidado importante

Se as emoções forem muito intensas, persistentes ou estiverem limitando sua rotina, procure apoio profissional. Este diário não faz diagnóstico.

Dia 1 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Dia 2 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Dia 3 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Dia 4 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Dia 5 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Dia 6 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Dia 7 / 7

O que aconteceu?

Descreva a situação sem julgar a si mesmo.

Que emoção apareceu?

Se precisar, comece por: medo, raiva, tristeza, alegria, nojo ou surpresa.

Onde senti no corpo e com qual intensidade?

Respiração, peito, estômago, mandíbula, energia. Intensidade de 0 a 10.

Que pensamento veio junto?

Anote a frase que passou pela mente, mesmo que pareça contraditória.

Do que eu precisava naquele momento?

Segurança, limite, descanso, conexão, clareza, tempo ou outra necessidade.

Como respondi - e o que quero experimentar da próxima vez?

Observe sem punição. Pequenos ajustes contam.

Fechamento da semana

Quais emoções apareceram com mais frequência?

Que situações se repetiram?

O que ajudou de verdade?

Que conversa, limite ou cuidado merece espaço na próxima semana?

Você não é uma emoção passageira. O registro é um mapa do momento, não uma definição de quem você é.