



Modelo de Journaling Guiado para o Bem-Estar ✍️ ✨

Reserve alguns minutos do seu dia para responder a essas perguntas. Use caneta e papel ou seu dispositivo favorito para escrever sem pressa e com sinceridade.

1. Qual é a sensação que mais sinto hoje?

Descreva como você se sente agora, sem filtros ou julgamentos.

2. Pelo que sou grato(a) neste momento?

Liste pelo menos três coisas simples ou especiais que trazem alegria à sua rotina.

3. Quais foram as pequenas conquistas do meu dia?

Reconheça os avanços, mesmo que pareçam pequenos.

4. O que eu posso “soltar” ou deixar ir para me sentir mais leve?

Pense em algo que pesa em você e que poderia ser deixado de lado.



5. Que aprendizado ou insight tive recentemente?

Registre algo novo que percebeu sobre você, sua vida ou suas emoções.

6. Como quero me sentir amanhã?

Projete uma intenção positiva para o próximo dia.

Esse roteiro simples ajuda a organizar pensamentos, valorizar o presente e criar espaço para o autoconhecimento — tudo isso alinhado às suas técnicas de escrita para o bem-estar.