A CASA MODERNA

CADERNO PESSOAL

DIÁRIO DA ALMA

30 dias de perguntas para escrita, organização pessoal e reflexão



01 / 30

O que sinto agora?



PERGUNTA PARA REFLEXÃO

Qual palavra descreve o dia, sem me reduzir a ela?

ATIVIDADE GUIADA

Escreva três observações concretas e uma situação que as acompanha.

EXEMPLO FICTÍCIO

Hoje tinha muitas tarefas. Escolhi uma prioridade, pedi ajuda numa segunda e registrei o que conseguia fazer, sem supor a opinião dos outros.

ESPAÇO PARA VOCÊ

Contexto que vivi: _____. O que observei: _____. Uma escolha possível: _____. O que prefiro manter privado: _____.

ENCERRAMENTO

Você não precisa encontrar a resposta perfeita. Uma observação sincera basta; não transforme o exercício em avaliação psicológica.

Ficha do leitor: data _____ teste _____ observação _____ melhoria _____