pensio

Diário de Amor-Próprio

10 min

Pratique a autocompaixão — celebre quem você é, estabeleça limites e nutra sua relação consigo mesmo(a).

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

O que aprecio em mim hoje?

SEÇÃO 4

Se meu melhor amigo estivesse no meu lugar, o que eu diria a ele?

SEÇÃO 5

Estabeleci algum limite hoje? Como me senti?

SEÇÃO 6

Uma coisa gentil que fiz por mim:

SEÇÃO 7

Uma crença negativa que quero deixar ir:

SEÇÃO 8

Uma afirmação que parece verdadeira agora:

Gerado com Pensio
pensio.app