pensio

Diário de Terapia

15 min

Prepare-se para sessões de terapia, processe o que surgiu e acompanhe seu progresso entre as consultas.

*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

Antes da sessão — sobre o que quero falar?

SEÇÃO 4

Insight principal da minha última sessão:

SEÇÃO 5

Padrão ou pensamento que notei esta semana:

SEÇÃO 6

Algo que foi difícil esta semana:

SEÇÃO 7

Algo que deu certo esta semana:

SEÇÃO 8

No que estou trabalhando entre as sessões?

SEÇÃO 9

Depois da sessão — o que se destacou?

Gerado com Pensio
pensio.app