



20

24

PSICOPLANNER



Vivian Araújo
Neuropsicóloga

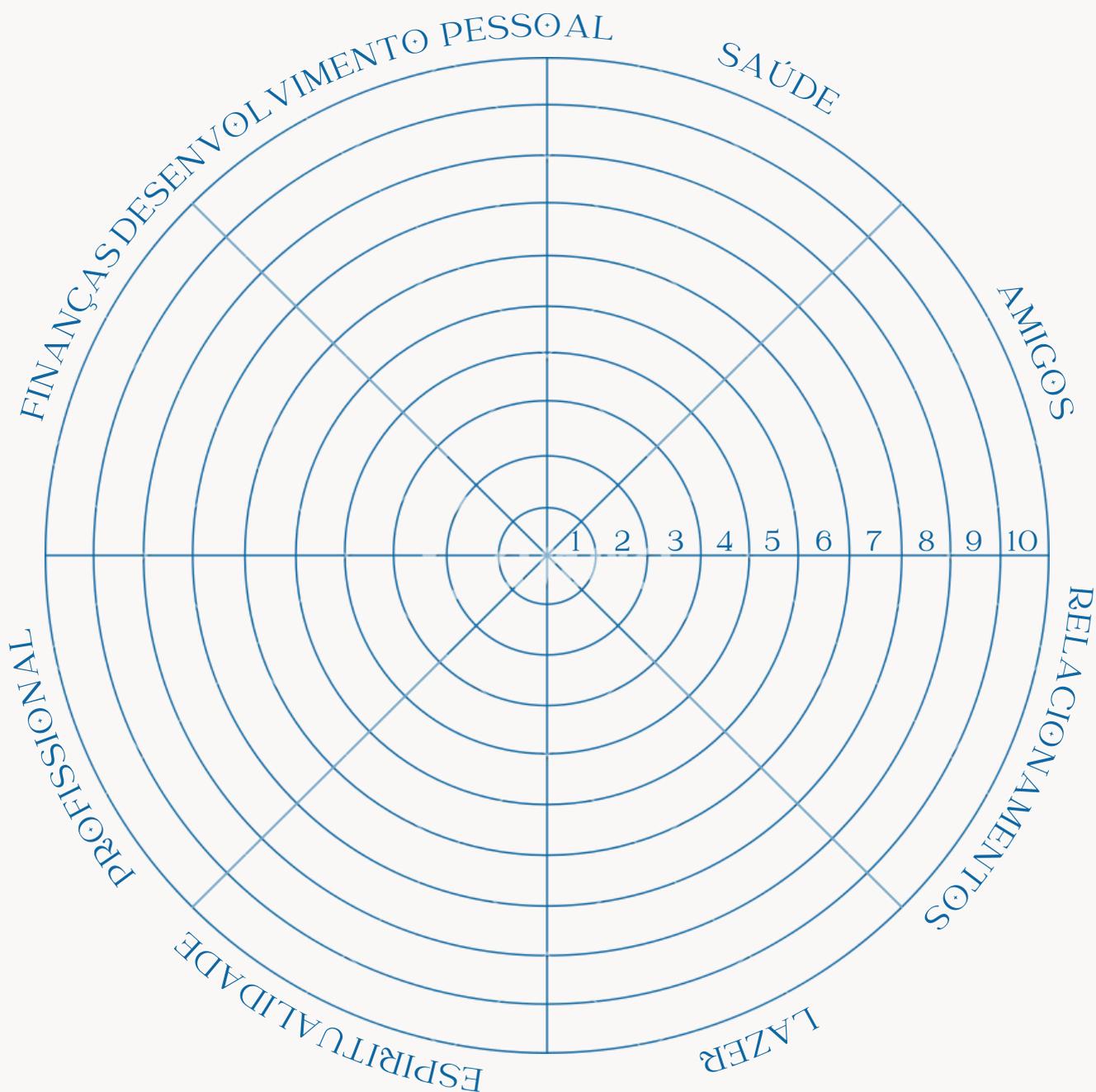
CRP 11/15075



RODA DA

VIDA

A RODA DA VIDA É UMA ÓTIMA FERRAMENTA PARA AJUDAR VOCÊ A ENTENDER MELHOR O QUE PODE FAZER PARA TORNAR SUA VIDA MAIS EQUILIBRADA. PENSE NAS 8 CATEGORIAS DE VIDA ABAIXO E AVALIE-AS DE 1 A 10 EM COMO ELA ESTÁ NESTE MOMENTO.



Vivian Araújo
Neuropsicóloga

CRP 11/15075

OBJETIVOS DE

VIDA

PARA CADA UMA DAS CATEGORIAS ABAIXO, ESCREVA COISAS QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO BEM E ONDE PRECISA MELHORAR. RESERVE UM TEMPO PARA REFLETIR SOBRE ISSO E ESCREVA UMA META PARA CADA CATEGORIA.

CATEGORIA	O QUE ESTOU FAZENDO BEM	ONDE EU PRECISO MELHORAR	MEUS OBJETIVOS
FAMÍLIA			
AMIGOS			
PROFISSIONAL/ACADÊMICO			
CORPO			
SAÚDE MENTAL			
ESPiritUALIDADE			



SMART

OBJETIVOS

AO DEFINIR METAS, CERTIFIQUE-SE DE SEGUIR A ESTRUTURA SMART.
USE AS PERGUNTAS ABAIXO PARA CRIAR SEUS OBJETIVOS.

S	<p><u>ESPECÍFICO</u></p> <p>O QUE EU QUERO REALIZAR?</p>	
M	<p><u>MENSURÁVEL</u></p> <p>COMO SABEREI QUANDO ISSO FOR REALIZADO?</p>	
A	<p><u>ALCANÇÁVEL</u></p> <p>COMO O OBJETIVO PODE SER ALCANÇADO?</p>	
R	<p><u>RELEVANTE</u></p> <p>ISSO PARECE VALER A PENA?</p>	
T	<p><u>TEMPO LIMITE</u></p> <p>QUANDO POSSO ATINGIR ESSE OBJETIVO?</p>	



DESTRINCHANDO

METAS

PERCORRA CADA SEÇÃO E MARQUE A CAIXA DE SELEÇÃO DE CADA AFIRMAÇÃO ASSIM QUE A TAREFA FOR CONCLUÍDA.

FÍSICO

<input type="checkbox"/>	-----

PSÍQUICO

<input type="checkbox"/>	-----

SOCIAL

<input type="checkbox"/>	-----

ESPIRITUAL

<input type="checkbox"/>	-----



AUTOUIDADO DIÁRIO

CHECKLIST

PREENCHA OS ESPAÇOS DA LISTA DE VERIFICAÇÃO ABAIXO COM ATIVIDADES DE AUTOUIDADO QUE VOCÊ PODE REALIZAR DE MANHÃ E À NOITE.

MANHÃ

<input type="checkbox"/>	_____

NOITE

<input type="checkbox"/>	_____

AUTOCUIDADO DIÁRIO

MENTAL

PREENCHA OS ESPAÇOS DA LISTA DE VERIFICAÇÃO ABAIXO COM SITUAÇÕES QUE OCORRERAM NO SEU DIA E QUE GERARAM PENSAMENTOS E CRENÇAS DISFUNCIONAIS. AO LADO DE CADA UMA, IDENTIFIQUE UMA NOVA FORMA DE PENSAR MAIS REALISTAS, FLEXÍVEL E FUNCIONAL.

PENSAMENTOS

<input type="checkbox"/>	_____

CRENÇAS ENVOLVIDAS

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____