



Planner Emocional 2025



CONVERSA
PSICOLÓGICA



Pertence a:





Meus dados

Nome:

Endereço:

Cidade:

Estado:

Telefone:

Email:

Em caso de emergência, avisar:

Nome:		Telefone:	
Nome:		Telefone:	



Objetivos e Metas para 2025



Objetivo 1

Meta

Prazo

Objetivo 2

Meta

Prazo

Objetivo 3

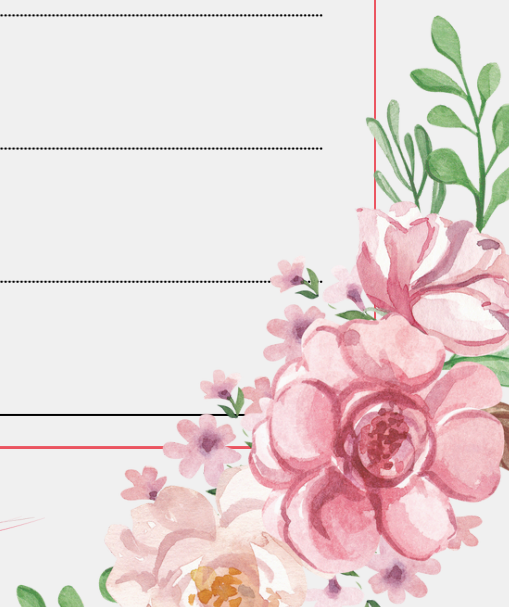
Meta

Prazo

Objetivo 4

Meta

Prazo





Calendário 2025

janeiro							fevereiro						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28		

março							abril						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

maio							junho						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
30							30						





Calendário 2025

julho							agosto						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

setembro							outubro						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

novembro							dezembro						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				



Verificação do humor Janeiro 2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

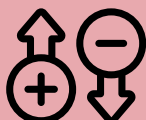
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal

Verificação do humor | fevereiro/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



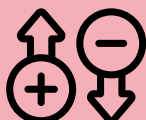
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



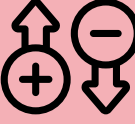
Não estou bem



Muito mal



Planejamento mensal | março/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário Felicíssimo Feliz Mais ou menos Não estou bem Muito mal					



Planejamento mensal | abril/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

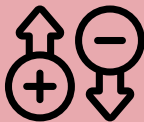
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal



Planejamento mensal | maio/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

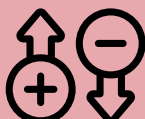
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



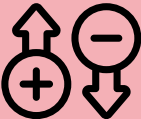
Não estou bem



Muito mal



Planejamento mensal | junho/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário					
 Felicíssimo  Feliz  Mais ou menos  Não estou bem  Muito mal						



Planejamento mensal | julho/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

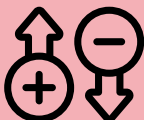
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal

Planejamento mensal | agosto/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

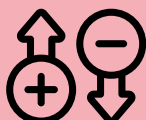
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal

Planejamento mensal | setembro/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

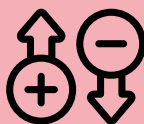
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal

Planejamento mensal | outubro/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

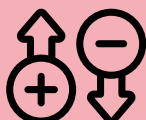
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal

Planejamento mensal | novembro/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

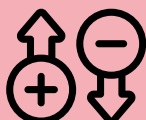
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal

Planejamento mensal | dezembro/25

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

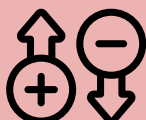
Como anda o seu humor? Marque a numeração do seu humor durante os dias da semana e o horário



Felicíssimo



Feliz



Mais ou menos



Não estou bem



Muito mal



Modelo Cognitivo e Pensamentos Automáticos

Imagine que a nossa mente funciona como um filtro. Esse filtro é feito por tudo o que a gente já viveu: experiências, aprendizados, traumas, crenças, cultura, família... E é por esse filtro que a gente interpreta tudo o que acontece ao nosso redor.

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), usamos algo chamado modelo cognitivo para entender como os nossos pensamentos afetam o que sentimos e como agimos. Ele funciona assim:

MODELO COGNITIVO

SITUAÇÃO

Situação: Você vê duas amigas conversando e rindo.

PENSAMENTO

Pensamento: "Elas estão rindo de mim."

EMOÇÃO

Emoção: Tristeza, insegurança.

COMPORTAMENTO

Comportamento: Você se afasta ou evita falar com elas.

A situação é neutra (duas pessoas conversando). O que causou a emoção foi o pensamento que você teve sobre o que estava vendo. Talvez, se o pensamento fosse diferente, como "Elas devem estar contando alguma coisa engraçada", você se sentiria tranquilo e continuaria normalmente o seu dia.



Modelo Cognitivo e Pensamentos Automáticos

Esses pensamentos que surgem de forma rápida e quase automática, sem a gente perceber direito, são chamados de pensamentos automáticos. Eles acontecem o tempo todo e, muitas vezes, nem questionamos se são verdadeiros ou não. O problema é que alguns desses pensamentos podem ser distorcidos, negativos e muito rígidos, influenciando mal nosso humor e nossas atitudes.



O que podemos fazer?

O primeiro passo é observar nossos pensamentos automáticos. Tentar identificar o que passa pela nossa cabeça nas situações em que sentimos algo muito forte (como ansiedade, raiva ou tristeza). Depois, é possível questionar esses pensamentos. Será que eles são verdadeiros? Há alguma outra forma de ver a situação?



Distorções Cognitivas e Respostas Alternativas

Baseado em: Wood, J. C. (2010). *The Cognitive Behavioral Therapy Workbook for Personality Disorders*. Oakland: New Harbinger.

Distorções Cognitivas

Essas são as armadilhas mentais que você usa, que geram pensamentos automáticos disfuncionais.

1. Filtro mental: você chega a conclusões após manter o foco nos detalhes negativos e deixar de fora de seu filtro os detalhes positivos.

2. Chegar a conclusões precipitadas: você chega a conclusões negativas, apesar de não ter evidências que as comprovem ou mesmo quando tem evidências contrárias a essas conclusões.

3. Supergenaralização: você mantém o foco nos resultados negativos de uma ou mais situações limitadas e usa esses resultados para criar regras e conclusões amplas e gerais sobre vários aspectos de sua vida.

4. Maximização e minimização: quando você pensa sobre você mesmo, sobre os outros ou sobre uma situação, você maximiza os aspectos negativos ou minimiza os aspectos positivos.

5. Personalização: quando algo ruim acontece, você assume a culpa por isso, mesmo quando a culpa não é sua.

6. Pensamento "tudo ou nada": você vê apenas duas categorias para pessoas e situações; são ou totalmente bons ou totalmente ruins, perfeitos ou defeituosos, um sucesso ou um fracasso.

7. Catastrofização: você pensa que não haverá esperança em seu futuro e que será repleto de catástrofes, sem considerar outros resultados possíveis.

8. Leitura mental: você supõe saber o que as outras pessoas estão pensando ou sentindo, sem considerar outras possibilidades.

9. Ditar as leis: você tem uma ideia fixa e particular sobre como as coisas "deveriam" ser, e você fica chateado ou com raiva quando as suas expectativas não são atingidas.

10. Raciocínio emocional: você acredita que os seus sentimentos são julgamentos verdadeiros sobre quem você é.

11. Rotulação: você atribui um julgamento ou rótulo negativo a você mesmo, aos outros e às situações, sem olhar para todos os fatos.

Respostas alternativas

Essas são as novas respostas saudáveis que você pode tentar usar cada vez que se envolver em estilos de pensamento disfuncionais ou cair em armadilhas mentais.

1. Expandir o seu foco: pergunte a si mesmo "O que eu não estou considerando?". Se você estiver focando apenas o que está dando errado, pergunte a si mesmo "O que está indo bem?" ou "O que está acontecendo e que eu estou de acordo?".

2. Ater-se aos fatos: pergunte a si mesmo "Que fatos comprovam que minha conclusão é acurada?" e "Que fatos comprovam que minha conclusão não é acurada?" Então compare os fatos para ver se sua suposição está correta.

3. Ser específico: pergunte a si mesmo "Quais são os fatos dessa situação? É mesmo tão ruim quanto estou pensando? Vai realmente afetar negativamente alguma outra área da minha vida?" Também evite usar termos amplos e absolutos, como: todos, tudo, sempre, nenhum, nunca, todo mundo e ninguém.

4. Colocando o pensamento em perspectiva: pergunte a si mesmo "A minha opinião está 100% acurada? Que outros aspectos dessa situação eu não estou olhando?".

5. Equilibrando as responsabilidades: pergunte a si mesmo "Eu sou mesmo 100% responsável por isso? Se não, com quem eu devo dividir a responsabilidade? Quem mais é, pelo menos, parcialmente responsável?".

6. Enxergar os pontos intermediários: pergunte a si mesmo "Estou sendo justo? As coisas são realmente 100% boas ou ruins? Que possibilidades estou desconsiderando quando vejo as coisas em termos de tudo ou nada?".

7. Considerar todas as possibilidades: pergunte a si mesmo "O que mais pode acontecer? Que possibilidades eu não estou considerando? A minha situação pode melhorar de alguma maneira?".

8. Pedir esclarecimentos: pergunte a si mesmo "Eu posso mesmo saber o que as outras pessoas estão pensando, sem que eles me contem?". É óbvio que não. Então, se você quiser esclarecimento, vá em frente e pergunte a pessoa ou pare totalmente de adivinhar.

9. Ser flexível: pergunte a si mesmo "Como eu posso ser flexível nessa situação para que todos fiquem um pouco mais felizes ou satisfeitos? Como posso fazer para equilibrar isso?".

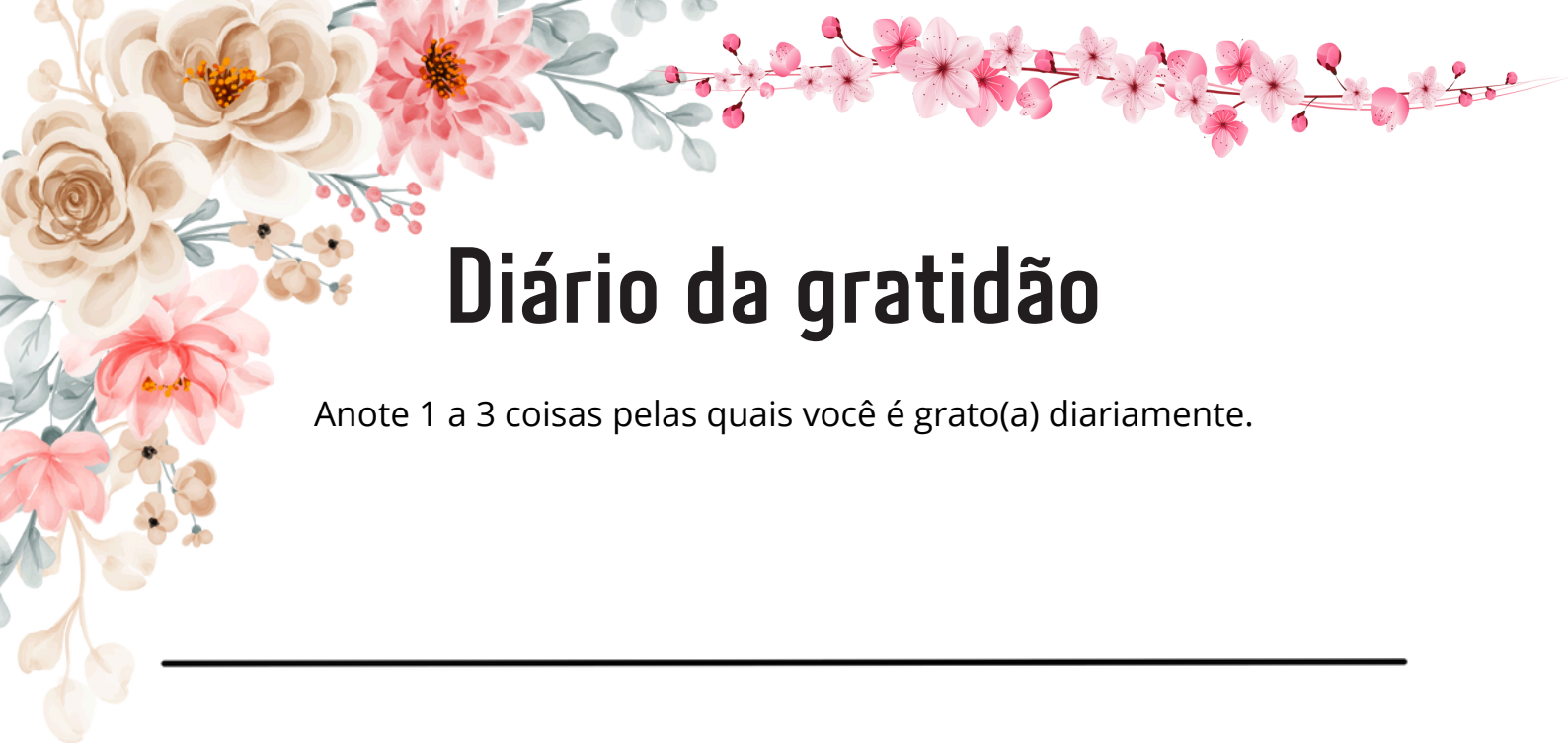
10. Pensamento racional: pergunte a si mesmo "Quais são as evidências de que meus julgamentos são 100% verdadeiros? Existe alguma outra explicação para o que eu estou sentindo?".

11. Permanecer livre de julgamentos: pergunte a si mesmo "Estou sendo justo comigo mesmo, com os outros e com a situação? De que possibilidades eu estou me deixando de fora?".



Quais são os meus pontos positivos?

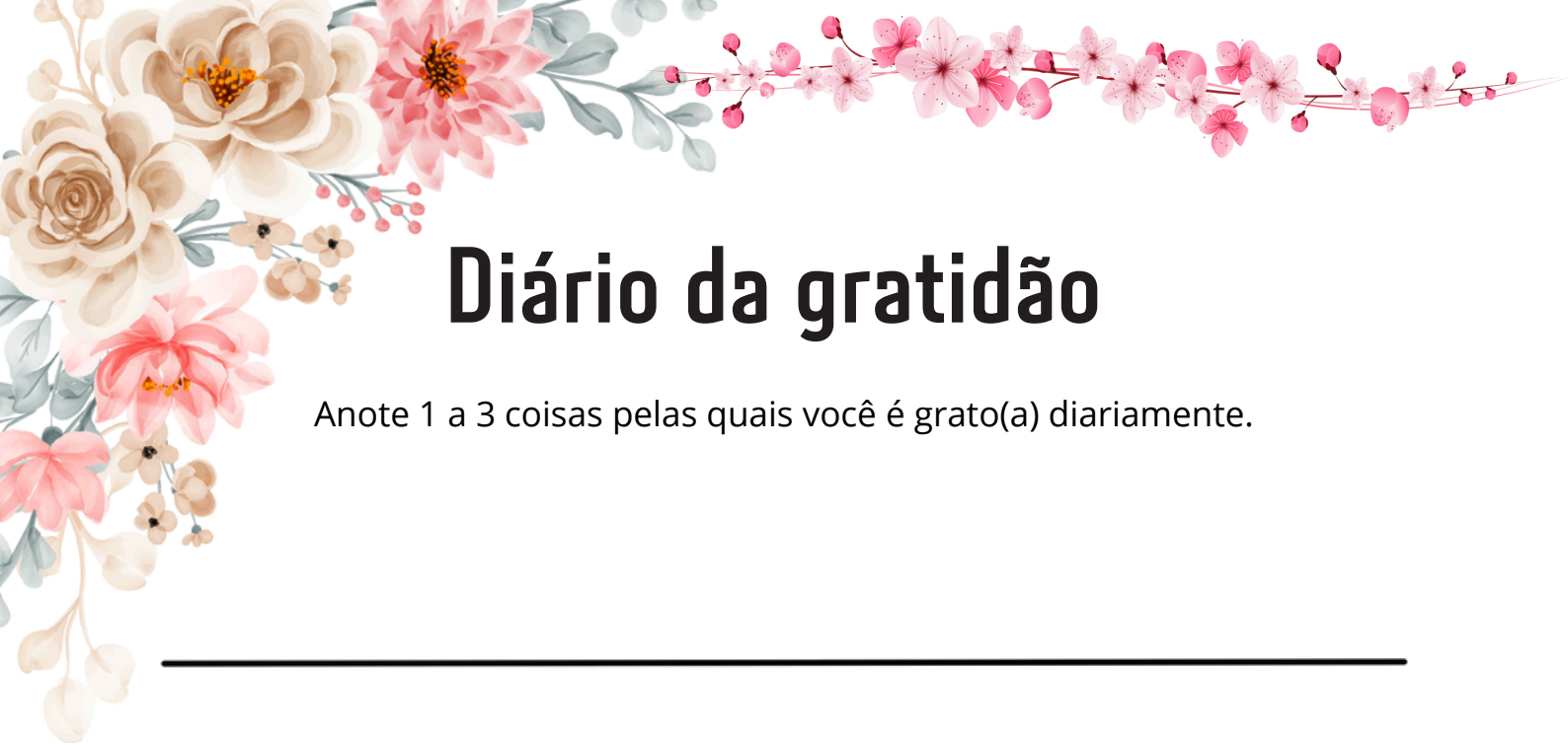
1. Resiliência – Capacidade de superar desafios.
 2. Empatia – Compreender e sentir o que os outros passam.
 3. Honestidade – Ser verdadeira consigo mesma e com os outros.
 4. Paciência – Saber esperar e lidar com situações difíceis.
 5. Criatividade – Ter ideias inovadoras e olhar as coisas de forma diferente.
 6. Bondade – Demonstrar gentileza e cuidado com os outros.
 7. Determinação – Lutar pelo que quer, mesmo com dificuldades.
 8. Inteligência – Ter raciocínio lógico e emocional bem desenvolvidos.
 9. Generosidade – Disposição para ajudar sem esperar algo em troca.
 10. Autenticidade – Ser verdadeira e não tentar ser outra pessoa.
 11. Sensibilidade – Perceber nuances emocionais e ter um olhar cuidadoso.
 12. Autoconhecimento – Conhecer suas forças e limitações.
 13. Adaptabilidade – Ajustar-se a novas situações com flexibilidade.
 14. Esperança – Manter a fé em dias melhores, mesmo quando tudo parece difícil.
 15. Coragem – Enfrentar os medos e seguir em frente.
 16. Habilidade para ouvir – Prestar atenção genuína no outro.
 17. Responsabilidade – Cumprir com seus deveres e compromissos.
 18. Independência – Ser capaz de tomar decisões por si mesma.
 19. Disciplina – Manter o foco no que é importante.
 20. Lealdade – Ser fiel a valores, princípios e relacionamentos.
 21. Senso de humor – Capacidade de rir e enxergar leveza nas situações.
 22. Compaixão – Sentir e demonstrar solidariedade pelos outros.
 23. Sinceridade – Expressar sentimentos de maneira genuína.
 24. Gratidão – Reconhecer e valorizar o que tem.
 25. Intuição – Conseguir perceber além do óbvio.
 26. Espírito colaborativo – Gostar de trabalhar e construir junto com os outros.
 27. Tolerância – Aceitar diferenças e saber lidar com opiniões diversas.
 28. Autoaceitação – Ter orgulho de quem é, com qualidades e falhas.
 29. Capacidade de aprender – Interesse em evoluir e se desenvolver.
 30. Amor próprio – Saber se cuidar e se valorizar.
- 



Diário da gratidão

Anote 1 a 3 coisas pelas quais você é grato(a) diariamente.

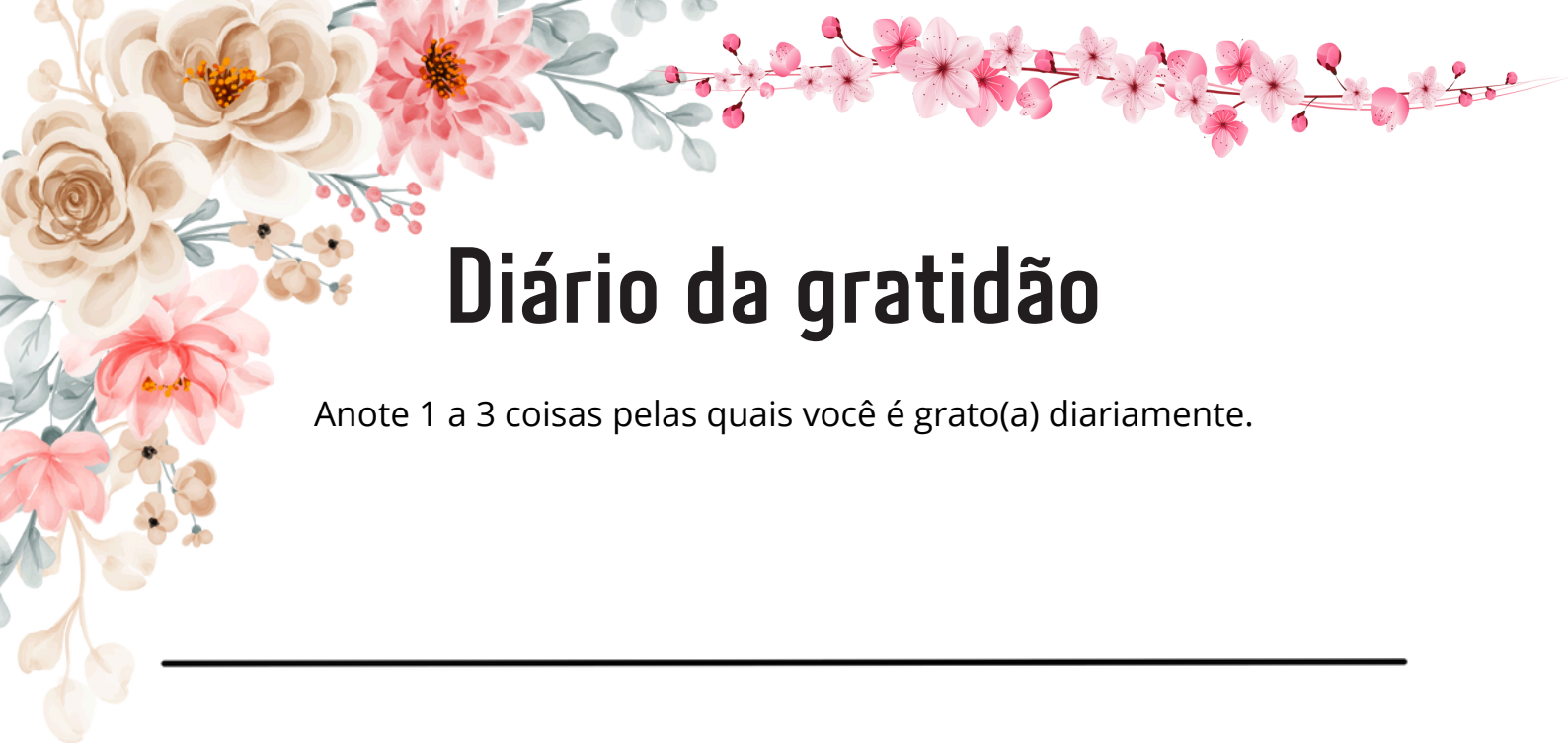




Diário da gratidão

Anote 1 a 3 coisas pelas quais você é grato(a) diariamente.

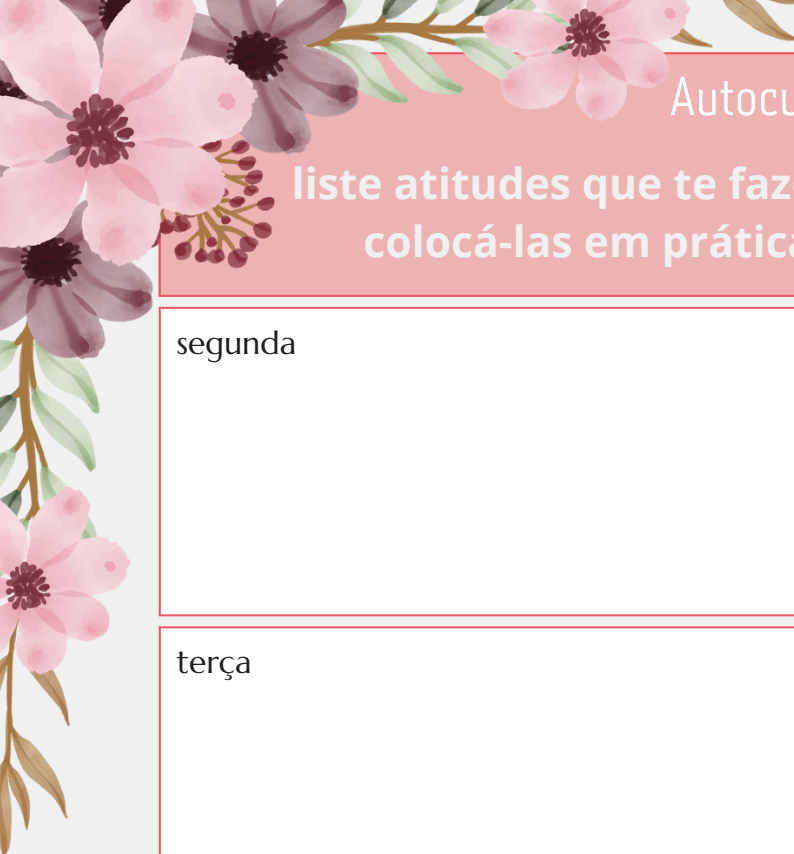




Diário da gratidão

Anote 1 a 3 coisas pelas quais você é grato(a) diariamente.





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

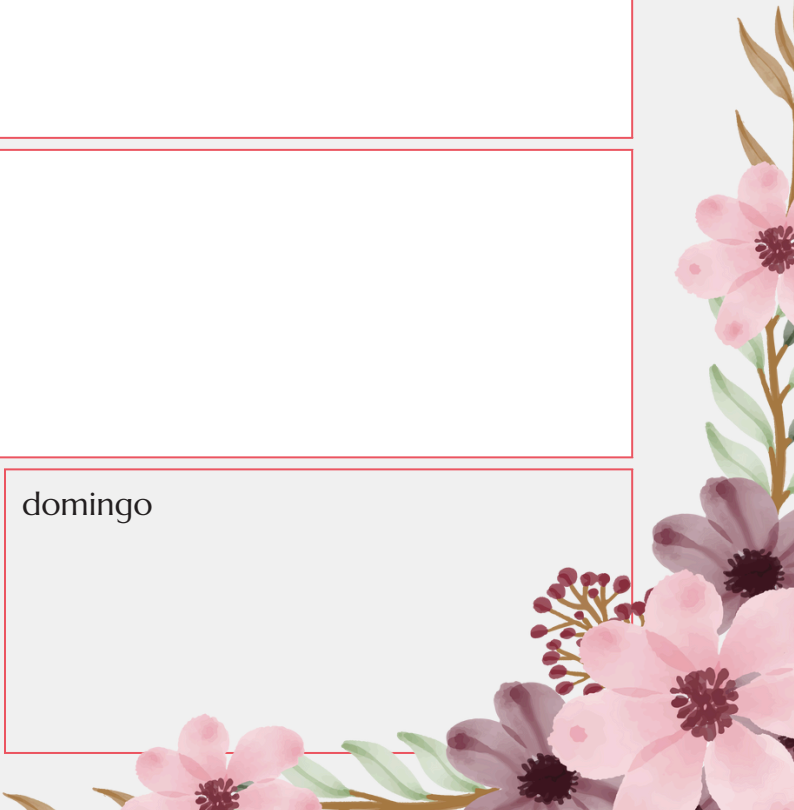
quarta

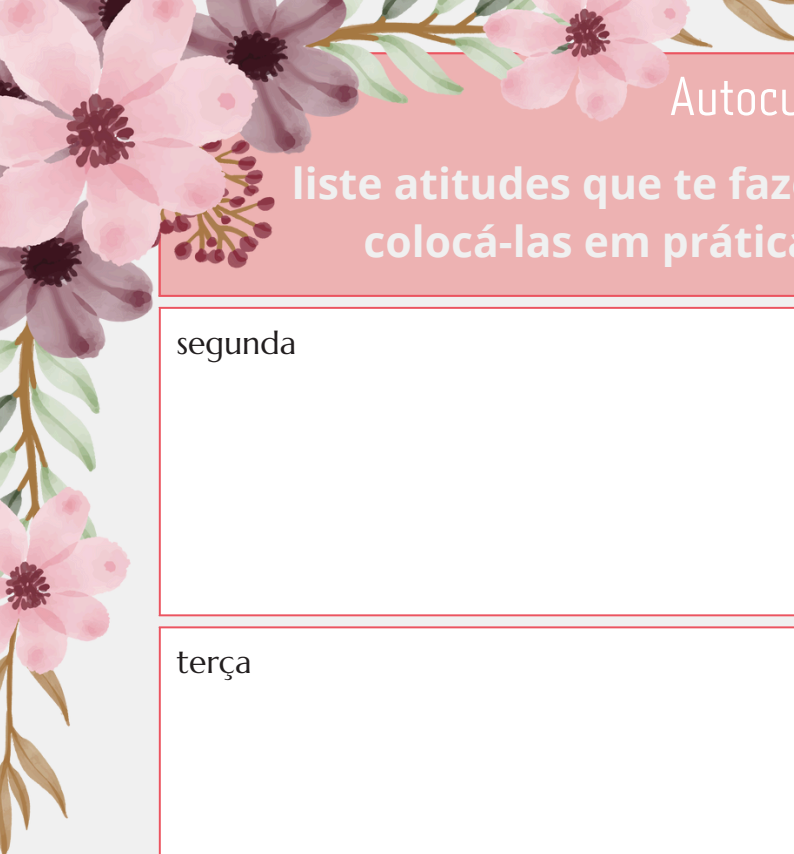
quinta

sexta

sábado

domingo





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

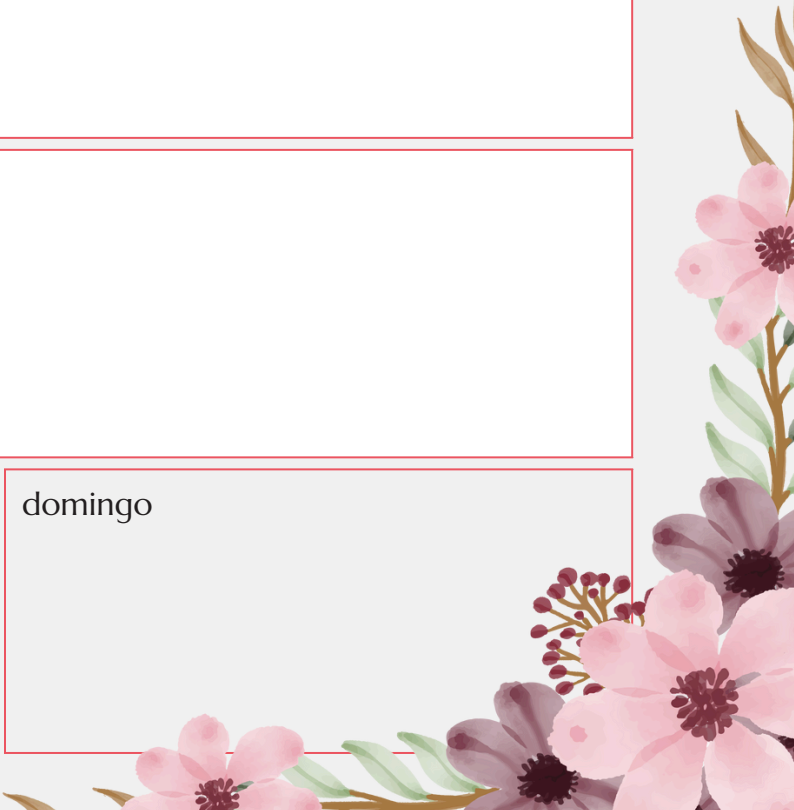
quarta

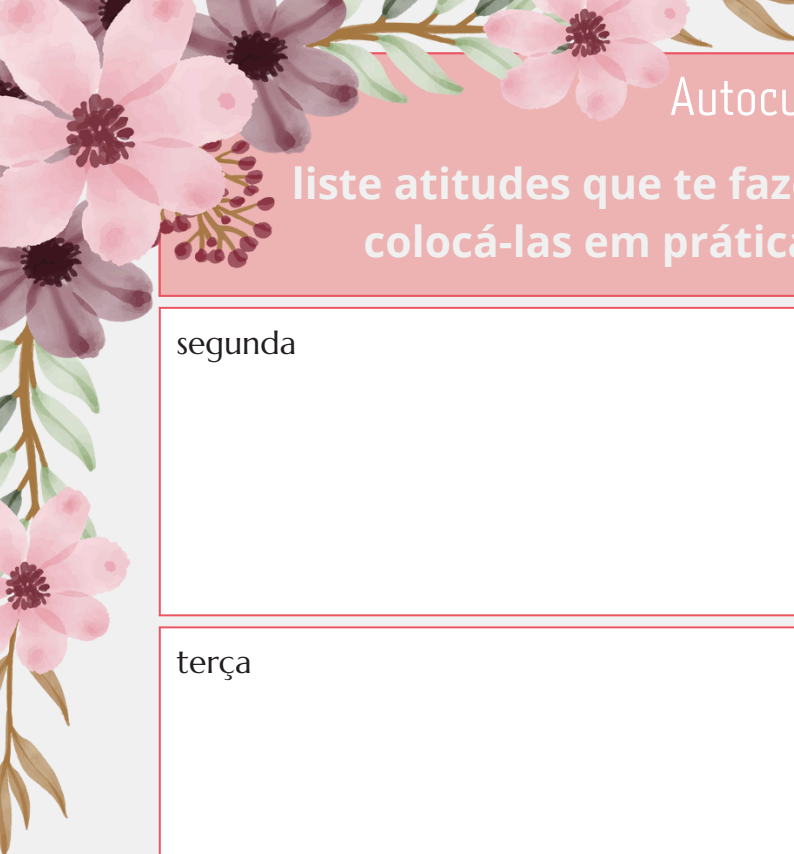
quinta

sexta

sábado

domingo





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

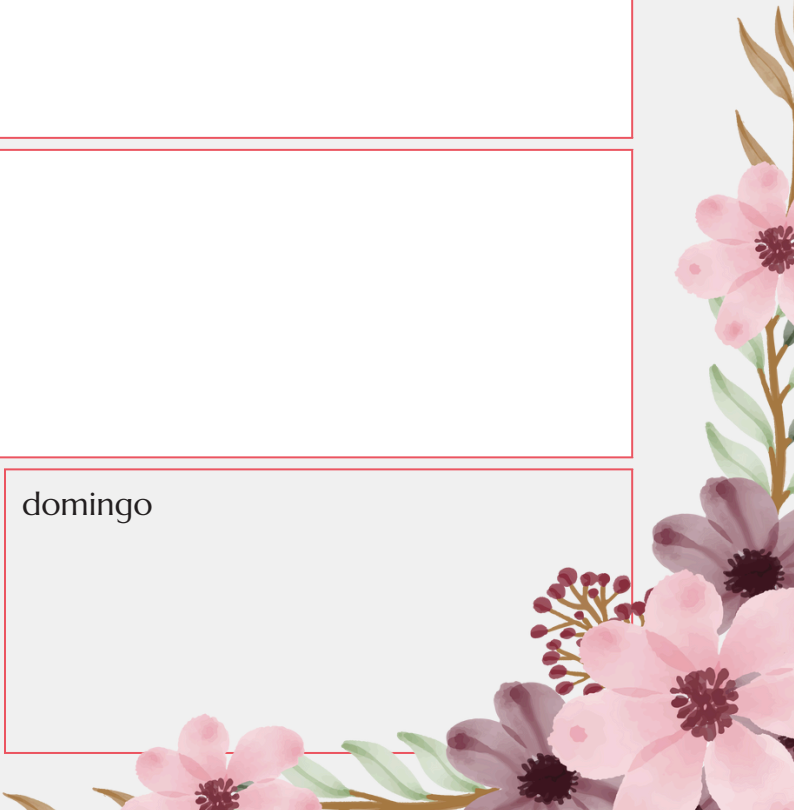
quarta

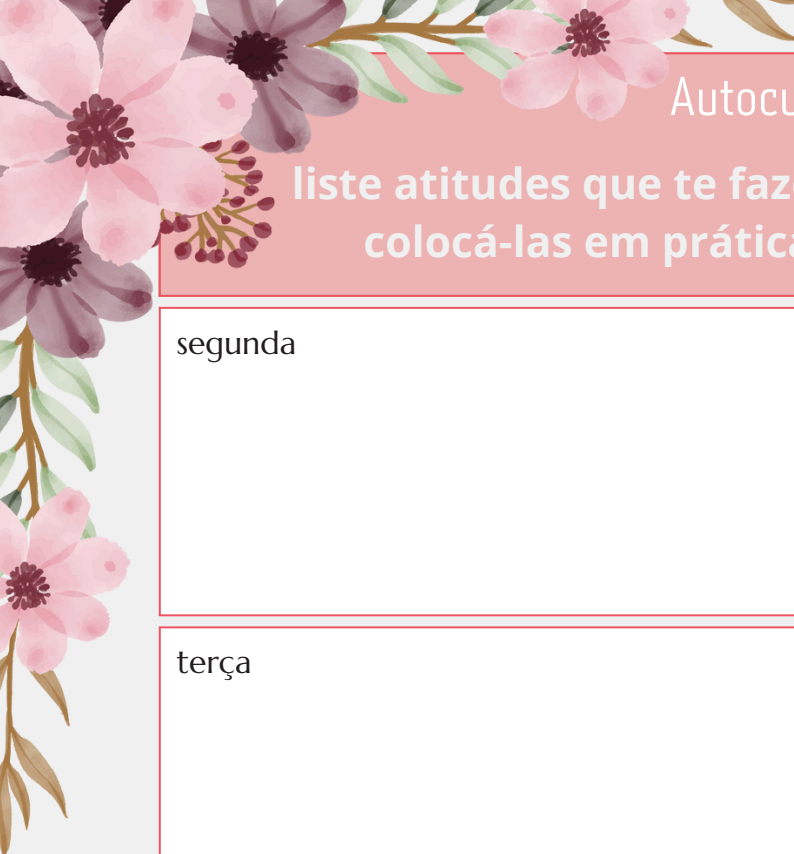
quinta

sexta

sábado

domingo





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

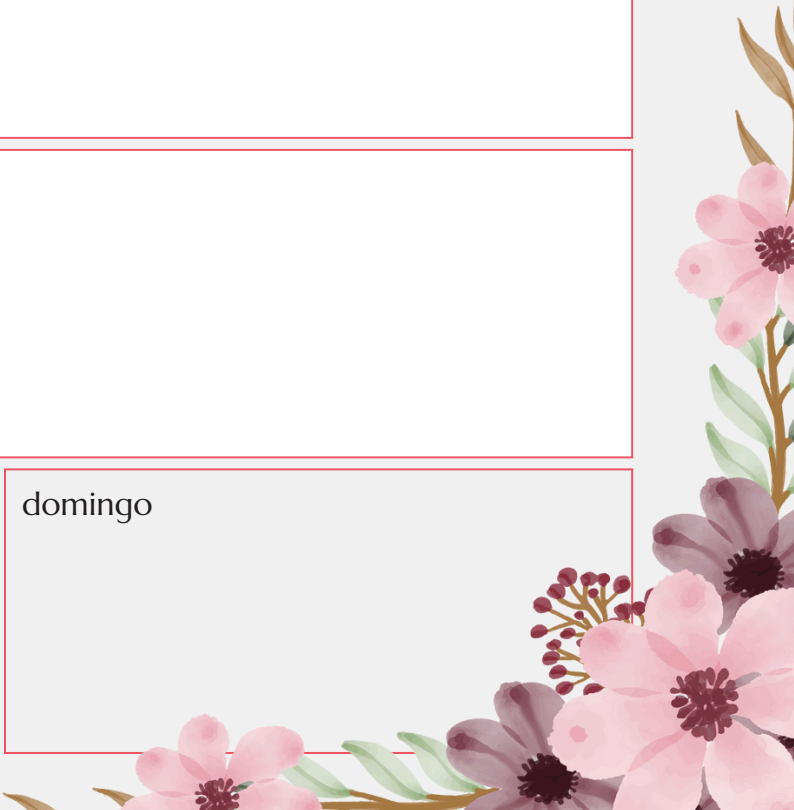
quarta

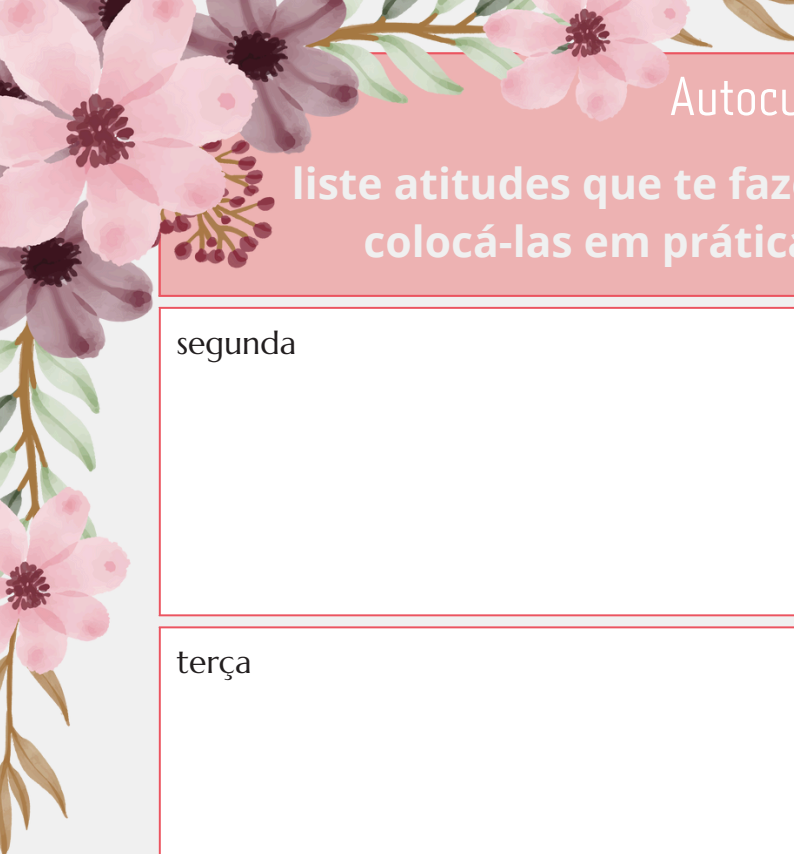
quinta

sexta

sábado

domingo





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

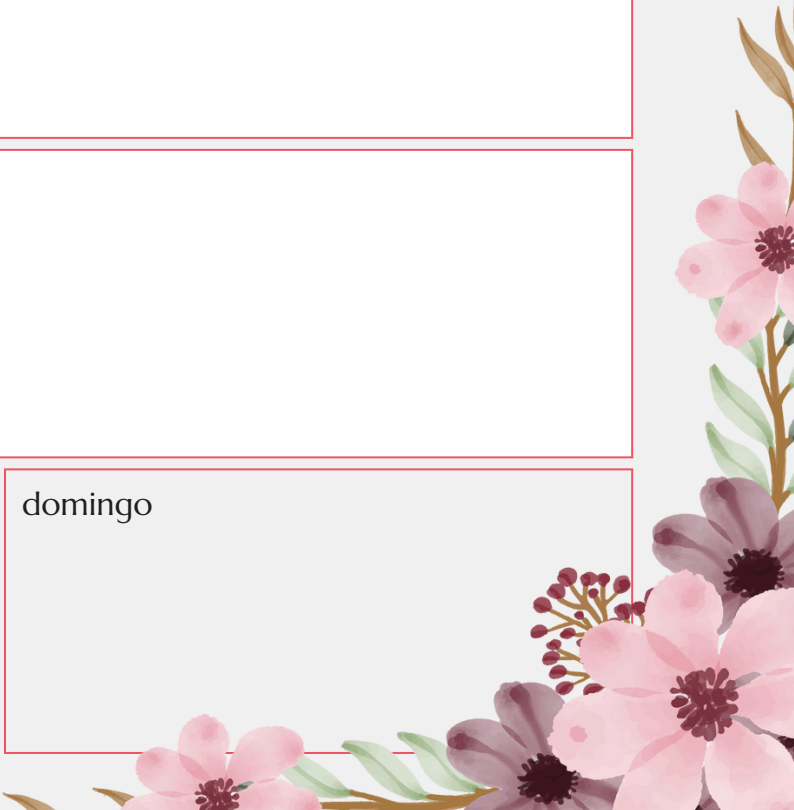
quarta

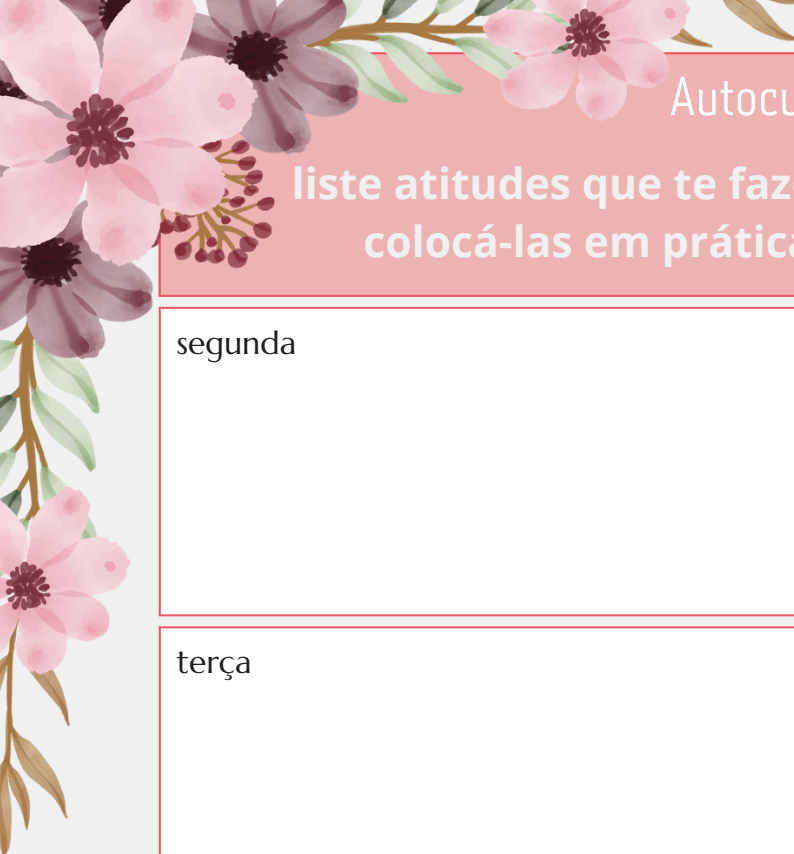
quinta

sexta

sábado

domingo





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

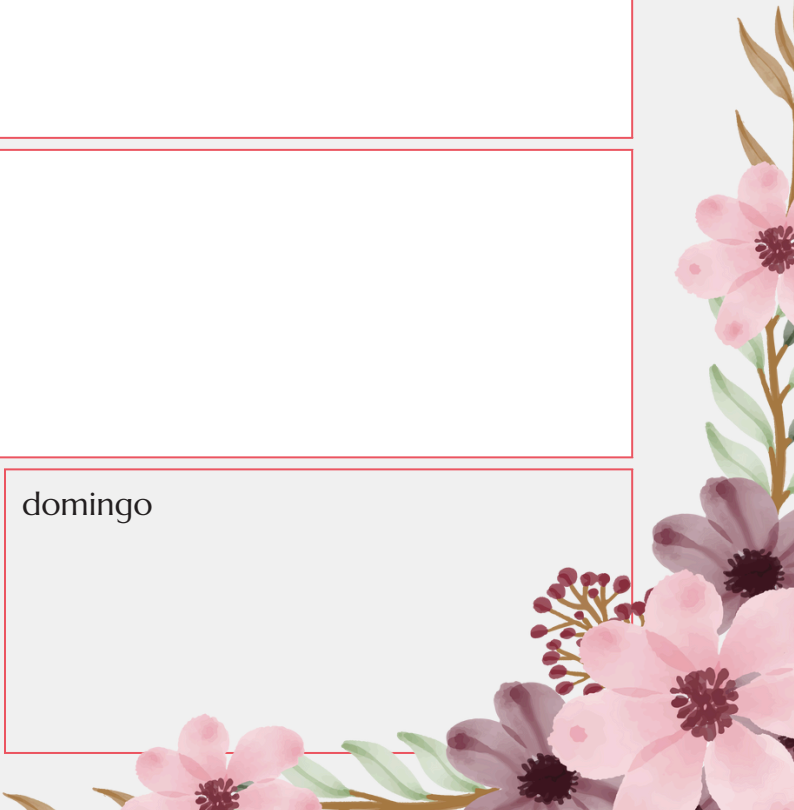
quarta

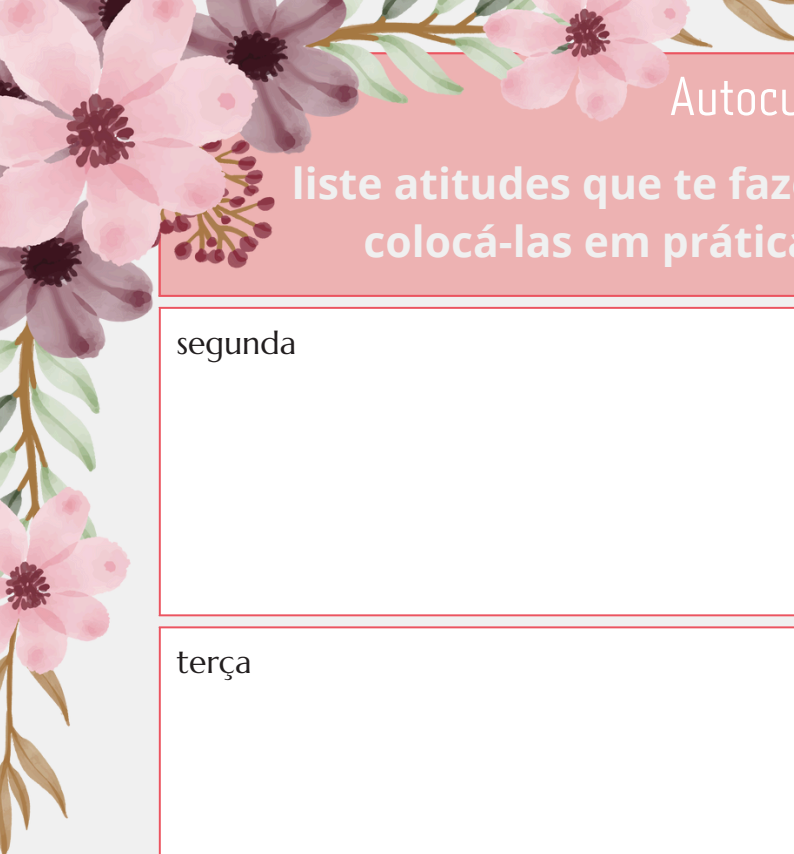
quinta

sexta

sábado

domingo





Autocuidado

liste atitudes que te fazem bem e planeje como colocá-las em prática durante a semana.

segunda

terça

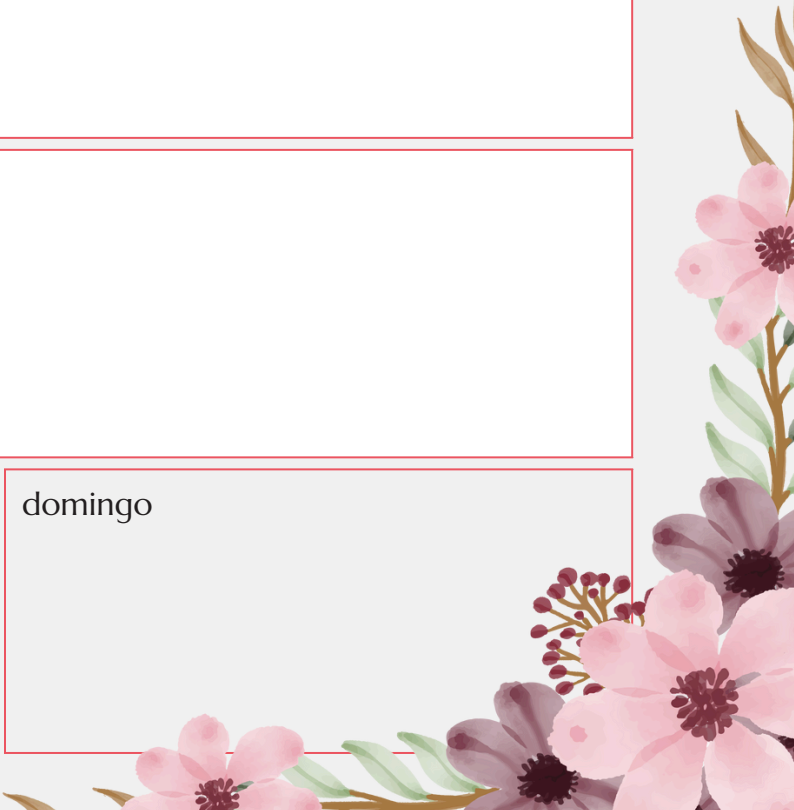
quarta

quinta

sexta

sábado

domingo





Planejamento anual

janeiro

fevereiro

março

abril

maio

junho





Planejamento anual

janeiro

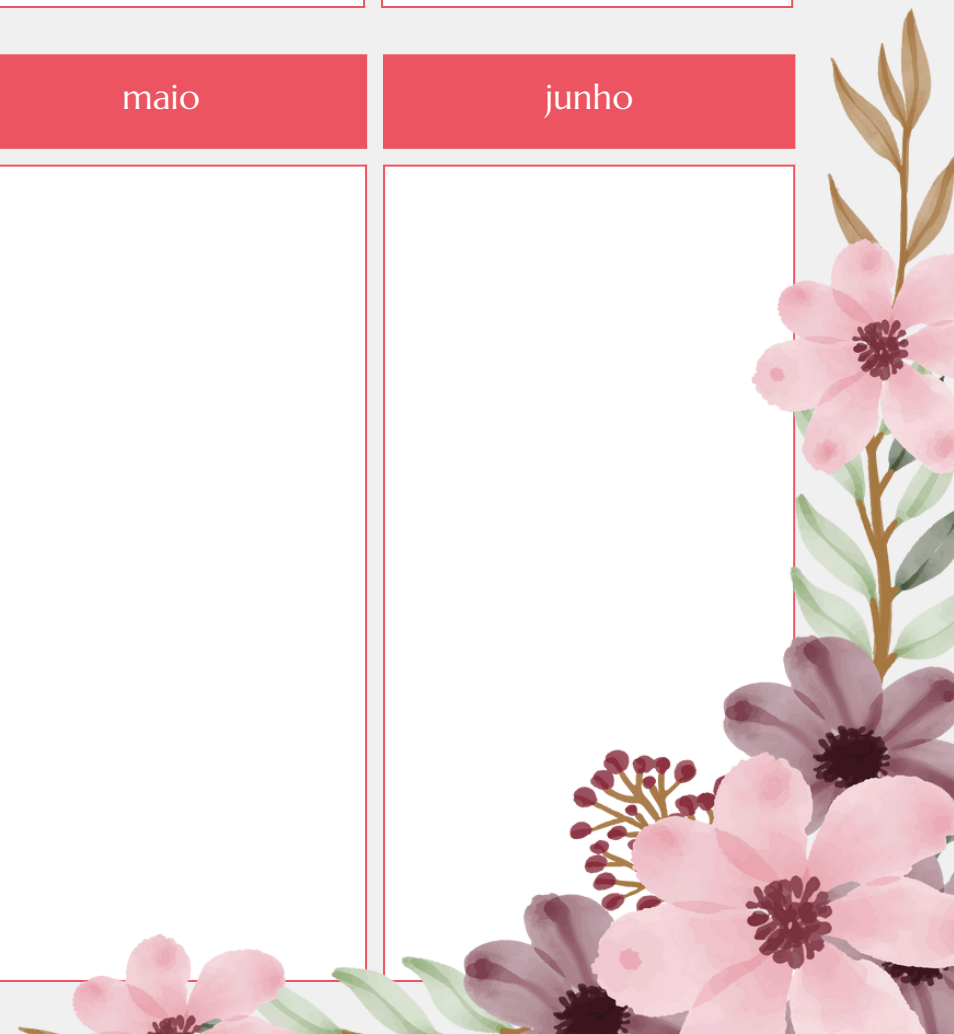
fevereiro

março

abril

maio

junho





Frases que Inspiram:

cole ou escreva frases que trazem conforto, fé ou ânimo.

“



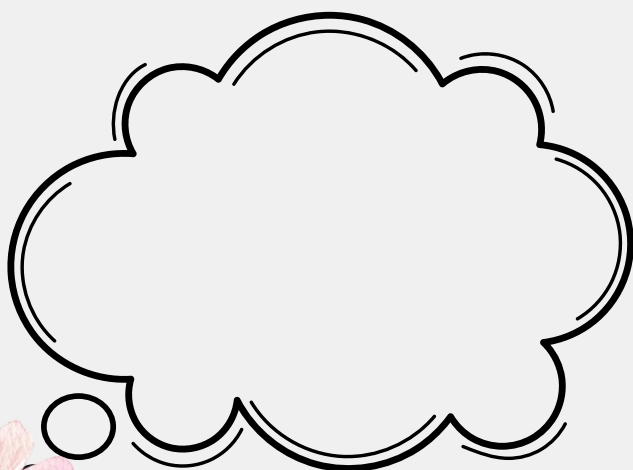
“



“

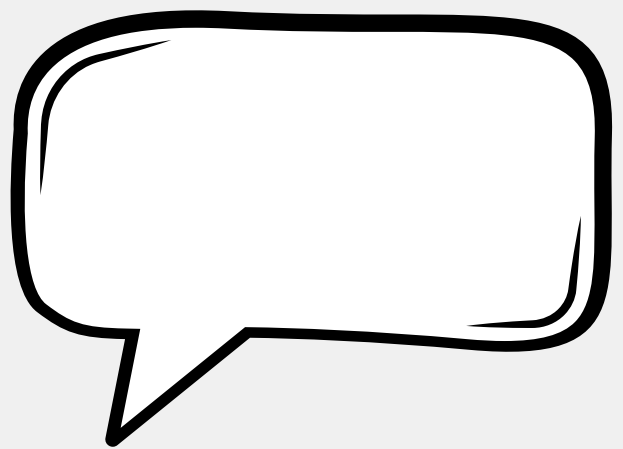
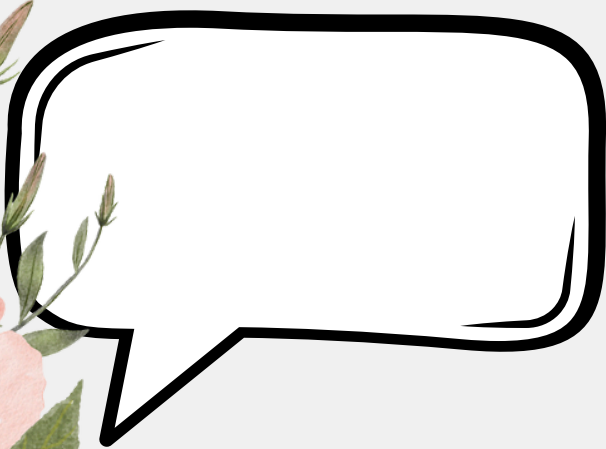
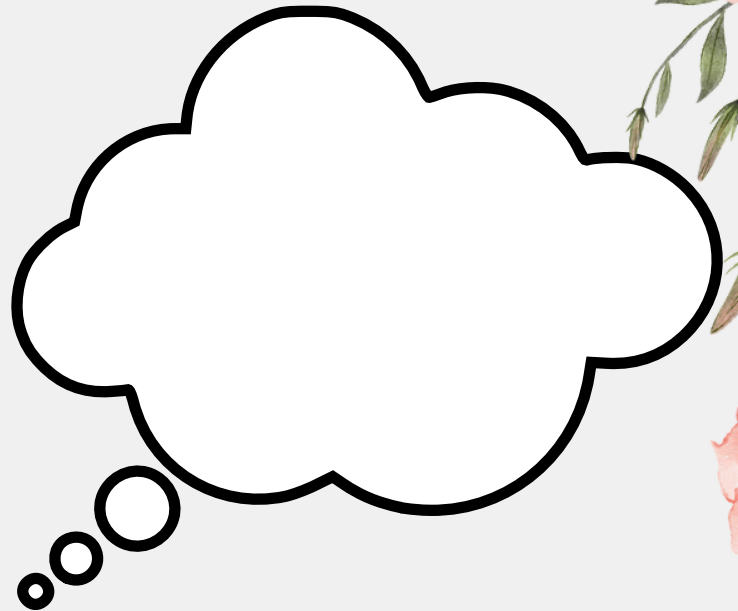


“



Frases que Inspiram:

cole ou escreva frases que trazem conforto, fé ou ânimo.





Meu dia

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

notas:





Meu dia

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

notas:





Meu dia

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

notas:





Meu dia

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

notas:





Olá, meu chamo Jonnas Vasconcelos, estudante do último ano de psicologia do UNIAENE e idealizador do site conversapsicologica.com.br acesse o nosso site e descubra um espaço feito com carinho para quem ama psicologia! Lá você encontra matérias exclusivas, reflexões sobre o comportamento humano, resenhas de livros, conteúdos sobre saúde mental, bem-estar, desenvolvimento pessoal e muito mais. Um convite para refletir, aprender e cuidar de si com leveza e profundidade.