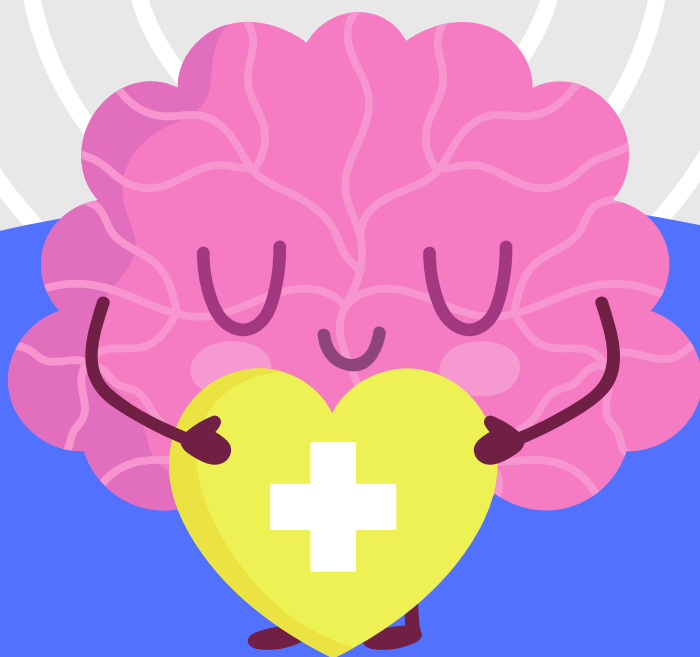


CHECKLIST DIÁRIA

*para ajudar a identificar e
reduzir gatilhos de ansiedade*



Manhã

comece o dia com equilíbrio

Dormiu bem?



- Avalie a qualidade do sono (7-8 horas são ideais).
- Se não dormiu bem, identifique possíveis causas (ex.: uso de celular antes de dormir, preocupações).

Respire fundo antes de começar o dia:

- Pratique 2 minutos de respiração profunda (inspire por 4 segundos, segure por 4 segundos, expire por 6 segundos).



Planeje o dia:



- Liste as tarefas prioritárias.
- Evite sobrecarregar a agenda; reserve tempo para pausas.



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

Durante o dia:

fique atento(a) aos sinais

Como está seu corpo?



- Observe tensões musculares, batimentos cardíacos acelerados ou respiração curta.
- Faça alongamentos rápidos a cada 2 horas.

Como está sua mente?

- Identifique pensamentos repetitivos ou preocupações excessivas.
- Anote em um papel os pensamentos que estão causando ansiedade.



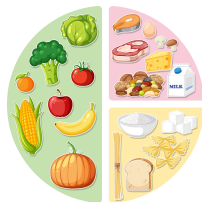
Fez pausas?



- A cada 1-2 horas, levante-se, caminhe ou beba água.
- Evite almoçar na mesa de trabalho; reserve um momento para descontrair.

Como está sua alimentação?

- Evite excesso de café, açúcar ou alimentos pesados.
- Opte por refeições leves e nutritivas.



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

Tarde/Noite:

desacelere e avalie



Como foi seu dia?

- Reflita sobre o que causou estresse ou ansiedade.
- Identifique padrões (ex.: reuniões tensas, prazos curtos).

Pratique uma técnica de relaxamento:

- Meditação guiada (5-10 minutos).
- Relaxamento muscular progressivo (tensionar e relaxar cada parte do corpo).



Desconecte-se:



- Evite checar e-mails ou mensagens de trabalho após o horário.
- Reserve um tempo para atividades prazerosas (ler, ouvir música, conversar com familiares).



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

Antes de dormir:

prepare-se para um sono reparador

Desligue os estímulos:



- Reduza o uso de telas (celular, TV) pelo menos 1 hora antes de dormir.
- Crie um ritual relaxante (ex.: tomar um chá, ler um livro).

Anote preocupações:

- Escreva em um diário o que está tirando sua paz.
- Mentalize que você pode resolver esses problemas no dia seguinte.



Respire fundo novamente:



- Pratique a técnica 4-7-8 (inspirar por 4 segundos, segurar por 7 segundos, expirar por 8 segundos).



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

DICAS EXTRAS

LEVANDO A CONSCIÊNCIA PLENA A SUAS ROTINAS DIÁRIAS

Tomar banho. Preste atenção nas experiências sensoriais durante o banho, como a sensação da água em seu corpo, o som da água, a temperatura e a umidade do ar, a sensação de seus pés no box ou na banheira e o cheiro do sabonete ou do xampu.

Arrumar-se. Pratique tarefas como fazer a barba, pentear o cabelo ou escovar os dentes sem pressa, como se fosse a primeira vez.

Estar ao ar livre. Imagine (ou perceba) que você é um visitante no planeta Terra. Veja o céu, ouça os pássaros e testemunhe as árvores como se nunca tivesse experimentado este lugar estranho e impressionante.

Comer. Note a comida que está ingerindo - sua cor e aroma, seu gosto e textura em sua boca, a sensação de mastigar e engolir. Saboreie a experiência como se nunca tivesse comido antes.

Ouvir alguém. Note os olhos da pessoa enquanto ela fala, a entonação da voz, a variação nas emoções. Pratique ouvir e ver essa pessoa como se fosse a primeira vez.



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

Checklist

☀️ Manhã: Comece o dia com equilíbrio

- ☐ Dormi bem e me senti descansado(a) ao acordar
- ☐ Fiz algumas respirações profundas para me centrar
- ☐ Planejei meu dia, definindo prioridades realistas
- ☐ Movimentei meu corpo (alongamento, caminhada, exercício leve)
- ☐ Tomei um café da manhã nutritivo e sem pressa

🕒 Durante o dia: Fique atento aos sinais

- ☐ Fiz pausas regulares para respirar e me reconectar
- ☐ Observei se meu corpo estava tensionado (ombros, mandíbula, respiração)
- ☐ Cuidei da minha alimentação (evitei excesso de açúcar e cafeína)
- ☐ Me hidratei adequadamente
- ☐ Evitei multitarefas, focando em uma coisa por vez
- ☐ Conversei ou me conectei com alguém que me faz bem

🌃 Tarde/Noite: Desacelere e avalie

- ☐ Percebi se fiquei ansioso(a) ou estressado(a) em algum momento
- ☐ Notei se padrões ou gatilhos emocionais se repetiram
- ☐ Fiz algo para relaxar (leitura, música, meditação, banho quente)
- ☐ Desliguei telas e redes sociais pelo menos 30 minutos antes de dormir

❤️ Antes de dormir: Prepare-se para um sono reparador

- ☐ Fiz meu ritual relaxante (ex.: chá, meditação, respiração profunda)
- ☐ Agradei por algo positivo que aconteceu no meu dia
- ☐ Preparei um ambiente tranquilo para dormir (luz baixa, temperatura agradável)
- ☐ Me desconectei de pensamentos negativos ou preocupações (anotei ou deixei para amanhã)

👉 **Dica:** Se você marcar com frequência itens como “Fiquei ansioso(a) ou estressado(a)” ou “Padrões se repetiram”, pode ser útil explorar esses sentimentos mais profundamente e buscar estratégias de enfrentamento.



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

CHECKLIST

COMO UTILIZAR?

- Imprima ou mantenha a checklist em um local visível (ex.: agenda, celular).
- Marque os itens concluídos ao longo do dia.
- No final da semana, avalie o que funcionou e o que pode ser ajustado.

Essa checklist é uma ferramenta simples, mas poderosa, para promover autoconhecimento e hábitos saudáveis, ajudando a gerenciar a ansiedade no dia a dia.



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br