

# DIÁRIO EMOCIONAL

## **DIA 1**

Como você se sente em relação ao principal bloqueio da sua vida?

## **DIA 2**

O que você faz que prejudica seus relacionamentos? Por que? Quando começou?

## **DIA 3**

Quais são as suas forças? Você as valoriza? Como se sente em relação a elas?

## **DIA 4**

O que e a quem você agradece? Como é expressar gratidão para você?

## **DIA 5**

O que você mais ama em si mesmo? O que é amor para você?

## **DIA 6**

Quem você ama? Quais emoções você quer cultivar em seus relacionamentos?