

Diário de sonhos

Um modelo simples para anotar, lembrar mais e perceber padrões.

Como usar

- 1 Deixe o diário e uma caneta ao lado da cama.
- 2 Ao acordar, fique parado alguns segundos, de olhos fechados, e repasse a cena.
- 3 Anote primeiro o que lembrar, mesmo em pedaços: uma palavra já ajuda.
- 4 Depois complete pessoas, lugares, objetos e a emoção ao acordar.
- 5 Imprima a página de registro quantas vezes quiser: uma por sonho.
- 6 No fim do mês, use a página de revisão para ver o que se repete.

O que registrar

- ☐ data e hora
- ☐ cenas
- ☐ pessoas
- ☐ lugares
- ☐ objetos
- ☐ emoção ao acordar
- ☐ intensidade
- ☐ o que aconteceu no dia

Um diário de sonhos é um registro pessoal, não um diagnóstico nem uma previsão. Se os pesadelos forem frequentes, atrapalharem o sono ou o dia, converse com um profissional de saúde.

Leia o guia completo em conectarhoje.blog/artigos/diario-de-sonhos-como-fazer-e-modelo-para-imprimir.html



DATA

HORA EM QUE ACORDEI

HORAS DE SONO (APROX.)

O SONHO, DO JEITO QUE LEMBREI

PESSOAS

LUGARES

OBJETOS E SÍMBOLOS

EMOÇÃO AO ACORDAR

☐ medo

☐ alegria

☐ tristeza

☐ raiva

☐ calma

☐ confusão

☐ saudade

☐ outra

INTENSIDADE

fraca ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 forte

CLAREZA DA LEMBRANÇA

fraca ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 forte

FOI PESADELO?

☐ sim

☐ não

JÁ SONHEI ALGO PARECIDO?

O QUE ACONTECEU ONTEM QUE PODE TER LIGAÇÃO?



MÊS

O QUE SE REPETIU	QUANTAS VEZES	COM QUE EMOÇÃO
Pessoas		
Lugares		
Situações		
Objetos e símbolos		
Pesadelos		
QUE TEMA APARECEU MAIS NESTE MÊS?		
EM QUE SEMANA OS SONHOS FICARAM MAIS INTENSOS? O QUE ESTAVA ACONTECENDO?		
ALGUM SONHO TROUXE UMA IDEIA OU UM SENTIMENTO QUE VALE LEVAR PARA O DIA?		