

DATA \_ \_ / \_ \_ / \_ \_

**CPDJ**

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

TÍTULO DO DIA

-----

3 COISAS POSITIVAS QUE ACONTECERAM HOJE

1 -----

2 -----

3 -----

3 COISAS A MELHORAR AMANHÃ

1 -----

2 -----

3 -----

PROTAGONISTA DO DIA

-----

COM QUEM GOSTAVAS DE TER FICADO AINDA MAIS TEMPO?

-----

O QUE GOSTAVAS DE TER FICADO A FAZER AINDA MAIS TEMPO?

-----

DATA \_ \_ / \_ \_ / \_ \_

**CPDJ**

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

TÍTULO DO DIA

-----

3 COISAS POSITIVAS QUE ACONTECERAM HOJE

1 -----

2 -----

3 -----

3 COISAS A MELHORAR AMANHÃ

1 -----

2 -----

3 -----

PROTAGONISTA DO DIA

-----

COM QUEM GOSTAVAS DE TER FICADO AINDA MAIS TEMPO?

-----

O QUE GOSTAVAS DE TER FICADO A FAZER AINDA MAIS TEMPO?

-----

PONTOS DE BÔNUS POR:

*AJUDAR ALGUÉM* [ ]

*FAZER SORRIR* [ ]

*TENTAR ALGO NOVO* [ ]

*TENTAR ALGO DE NOVO* [ ]

*APRENDER ALGO NOVO* [ ]

*AGRADECER* [ ]

*PEDIR DESCULPA* [ ]

*ACEITAR UM DESAFIO* [ ]

[ ]

PONTOS DE BÔNUS POR:

*AJUDAR ALGUÉM* [ ]

*FAZER SORRIR* [ ]

*TENTAR ALGO NOVO* [ ]

*TENTAR ALGO DE NOVO* [ ]

*APRENDER ALGO NOVO* [ ]

*AGRADECER* [ ]

*PEDIR DESCULPA* [ ]

*ACEITAR UM DESAFIO* [ ]

[ ]

## ASSIM FOI O MEU DIA

NÃO TE ESQUEÇAS QUE DEVE TER 3 PARTES: (INTRODUÇÃO+DESENVOLVIMENTO+CONCLUSÃO.

INTRODUÇÃO = COM QUEM? ONDE? COMO TE SENTIAS?

DESENVOLVIMENTO = O QUE ACONTECEU DE ESPECIAL? QUAIS AS SENSações?

CONCLUSÃO = QUAL FOI A SOLUÇÃO QUE ENCONTRASTE? SENTES ORGULHO?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

COMO FORAM AS TUAS EMOÇÕES? POSITIVAS OU NEM SEMPRE?

+

-

ACORDAR

MANHÃ

ALMOÇO

TARDE

JANTAR

NOITE

*É NORMAL QUE AO  
LONGO DO DIA AS  
EMOÇÕES VARIEM.  
TENTA DESCOBRIR  
COMO ACABAR BEM!*

## ASSIM FOI O MEU DIA

NÃO TE ESQUEÇAS QUE DEVE TER 3 PARTES: (INTRODUÇÃO+DESENVOLVIMENTO+CONCLUSÃO.

INTRODUÇÃO = COM QUEM? ONDE? COMO TE SENTIAS?

DESENVOLVIMENTO = O QUE ACONTECEU DE ESPECIAL? QUAIS AS SENSações?

CONCLUSÃO = QUAL FOI A SOLUÇÃO QUE ENCONTRASTE? SENTES ORGULHO?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

COMO FORAM AS TUAS EMOÇÕES? POSITIVAS OU NEM SEMPRE?

+

-

ACORDAR

MANHÃ

ALMOÇO

TARDE

JANTAR

NOITE

*É NORMAL QUE AO  
LONGO DO DIA AS  
EMOÇÕES VARIEM.  
TENTA DESCOBRIR  
COMO ACABAR BEM!*