## O DIÁRIO DA DBT

Nos itens marcados com *, descreva em poucas palavras o que fez na coluna “Detalhes”.

| Habilidades fundamentais | Estratégias de enfrentamento | Seg. | Ter. | Qua. | Qui. | Sex. | Sáb. | Dom. | Detalhes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tolerância ao mal-estar | Parei uma ação autodestrutiva | | | | | | | | |
| | Usei a estratégia RAIA | | | | | | | | |
| | Usei a aceitação radical | | | | | | | | |
| | Me distraí da dor | | | | | | | | |
| | Me envolvi em atividades prazerosas* | | | | | | | | |
| | Me autoacalmei* | | | | | | | | |
| | Pratiquei relaxamento | | | | | | | | |
| | Me comprometi com uma ação baseada em valores* | | | | | | | | |
| | Me conectei com meu poder superior | | | | | | | | |
| | Usei pensamentos e estratégias de enfrentamento* | | | | | | | | |
| | Analisei o equilíbrio sentimento-ameaça | | | | | | | | |
| | Usei habilidades fisiológicas de enfrentamento* | | | | | | | | |
| Atenção plena | Pratiquei a desfusão cognitiva | | | | | | | | |
| | Pratiquei a respiração consciente | | | | | | | | |
| | Pratiquei a meditação da mente sábia | | | | | | | | |
| | Pratiquei a mente de principiante | | | | | | | | |
| | Pratiquei a autocompaixão | | | | | | | | |
| | Pratiquei fazer o que é eficaz | | | | | | | | |
| | Completei uma tarefa com atenção plena | | | | | | | | |
| | Pratiquei a meditação da bondade amorosa | | | | | | | | |

| Habilidades fundamentais | Estratégias de enfrentamento | Seg. | Ter. | Qua. | Qui. | Sex. | Sáb. | Dom. | Detalhes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Regulação emocional | Consegui reconhecer minhas emoções | | | | | | | | |
| | Lidei com a dor física de forma adequada* | | | | | | | | |
| | Me alimentei de maneira equilibrada | | | | | | | | |
| | Não usei drogas nem ingeri álcool | | | | | | | | |
| | Dormi o suficiente | | | | | | | | |
| | Pratiquei exercícios físicos | | | | | | | | |
| | Vivenciei acontecimentos ou emoções positivos* | | | | | | | | |
| | Me desprendi de pensamentos ou julgamentos | | | | | | | | |
| | Observei e nomeei emoções | | | | | | | | |
| | Não agi de acordo com as emoções | | | | | | | | |
| | Usei a ação oposta | | | | | | | | |
| | Usei a resolução de problemas | | | | | | | | |
| Efetividade interpessoal | Pratiquei a compaixão pelos outros | | | | | | | | |
| | Pratiquei o gerenciamento do medo – Avaliação de riscos | | | | | | | | |
| | Fiz um pedido assertivo | | | | | | | | |
| | Disse “não” de forma assertiva | | | | | | | | |
| | Negociei acordos | | | | | | | | |
| | Escutei e entendi as necessidades dos outros | | | | | | | | |
| | Legitimei as necessidades dos outros | | | | | | | | |
| Classifique seu humor geral no dia (de 1 a 10)<br>1=Muito ruim, 5=Mediano, 10=Excelente | | | | | | | | | |