REGISTRO DO REGULADOR SEMANAL

Gerenciando a vulnerabilidade física

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Dei passos proativos para lidar com minha doença/dor física.							
Segui uma dieta balanceada.							
Não usei drogas nem ingeri álcool.							
Dormi o suficiente.							
Pratiquei atividade física.							
Usei relaxamento ou atenção plena para lidar com o estresse e a tensão.							

Gerenciando a vulnerabilidade cognitiva

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Observei pensamentos de gatilho.							
Usei pensamentos de enfrentamento.							
Percebi pelo menos um acontecimento positivo.							

Acontecimentos positivos desta semana

Segunda-feira

1. _____

2. _____

3. _____

Terça-feira

1. _____

2. _____

3. _____

Quarta-feira

1. _____

2. _____

3. _____

Quinta-feira

1. _____

2. _____

3. _____

Sexta-feira

1. _____

2. _____

3. _____

Sábado

1. _____

2. _____

3. _____

Domingo

1. _____

2. _____

3. _____

Observando e aceitando emoções

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Observei a emoção.							
Não agi de acordo com a emoção.							
Não julguei a emoção.							

Lidando com as emoções

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Usei a ação oposta.							
Usei a análise comportamental.							
Usei a resolução de problemas.							