



# **Diário de Ansiedade**

**Escreva hoje. Encontre calma agora**

**Versão Pocket**



# CARTA DE BOAS VINDAS

---



Querida(o) leitora(o),

Este diário é um espaço seguro para você se ouvir, se acalmar e se reencontrar.

Aqui não existe certo ou errado. Existe apenas você, sua caneta e o tempo que se permite dedicar a si mesma.

Use estas páginas para transformar o peso da ansiedade em palavras leves.

Que cada linha seja um abraço silencioso, cada reflexão um sopro de serenidade.

Com carinho,

Equipe Book Boss

# Como usar



Escolha um horário fixo do seu dia (5 minutos já são suficientes).

Escreva sem filtros. Não se preocupe com a gramática, apenas sinta.

Respeite seu ritmo. Se um dia não quiser escrever, respire, leia uma frase e volte no próximo.

Revisite suas palavras. De tempos em tempos, volte às páginas anteriores e perceba sua evolução.

Seja gentil consigo mesma. Cada página é progresso.



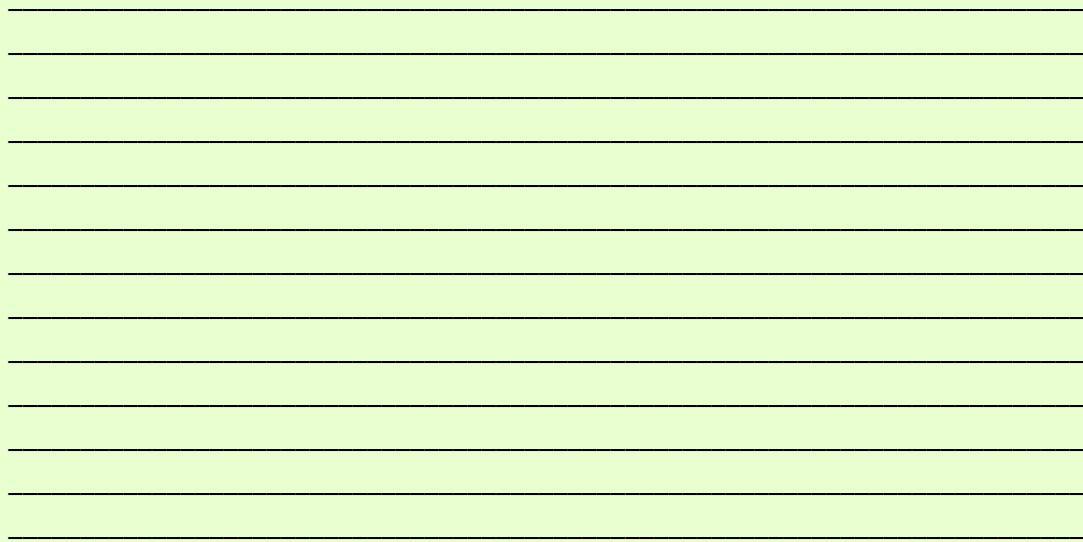




## Exercício 4: Soltando à Noite

**Escreva:**

"Hoje, eu agradeço por..."



A light green rounded rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

"Hoje, eu deixo ir..."



A light purple rounded rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

# Dicas rápidas anti-ansiedade



Caminhe 5 minutos ao ar livre

Desconecte-se das redes por 30 minutos

Coloque música calma ao escrever

## **Dicas Rápidas para Dias Difíceis**

- Respire fundo por 1 minuto, apenas observando o ar entrar e sair.
- Escreva 3 gratidões antes de dormir.
- Lembre-se: a ansiedade é uma onda, ela vem... mas também vai embora.
- Saia para caminhar 10 minutos e observe o que vê ao redor.
- Repita mentalmente: “Eu sou maior que a minha ansiedade.”

# Convite final

---



Sua jornada não termina aqui.  
Este pocket é apenas o começo.

Se deseja aprofundar sua prática e realmente transformar sua relação com a ansiedade, conheça o guia completo:

 **“Reescreva sua história e aprenda a controlar sua ansiedade em 21 dias”**

Nele, cada dia traz uma reflexão, uma prática de escrita e um exercício de serenidade.

É como ter uma bússola emocional para atravessar dias turbulentos.

 [Clique aqui para conhecer o guia completo](#)