

# Registro de Domínios e Prazeres

Ao final de cada dia dedique um minuto para pensar e anotar no quadro de Registro de Domínios e Prazeres qual foi seu grau de:

D= DOMÍNIO (0 a 5),

P= PRAZER (0 a 5) e

S= COMO SE SENTIU

ao realizar cada uma das ações diárias propostas no Calendário da Action For Happiness.

Clique aqui para saber mais.

Agora, observando os resultados reflita a quantidade de coisas agradáveis que você conseguiu fazer, os desafios à qual se propôs, quais ações lhe produziram melhora, quais ações não tem tanto efeito entre outros que você poderá conversar melhor com um

Psicólogo(a) ou um profissional da saúde de sua confiança.

Quer conhecer outros recursos?

Encontre uma variedade de recursos para baixar gratuitamente.

Aproveite para se cadastrar na newsletter e receber atualizações no seu email.

É só clicar aqui:

<http://>

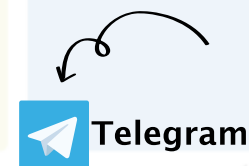


WhatsApp



Instagram

@JULIANA.PSICOLOGA



Telegram



# Registro de Domínios e Prazeres

## Dezembro da Gentileza - 2022



01

D=

P=

S=

02

D=

P=

S=

03

D=

P=

S=

04

D=

P=

S=

05

D=

P=

S=

06

D=

P=

S=

07

D=

P=

S=

08

D=

P=

S=

09

D=

P=

S=

10

D=

P=

S=

11

D=

P=

S=

12

D=

P=

S=

13

D=

P=

S=

14

D=

P=

S=

15

D=

P=

S=

16

D=

P=

S=

17

D=

P=

S=

18

D=

P=

S=

19

D=

P=

S=

20

D=

P=

S=

21

D=

P=

S=

22

D=

P=

S=

23

D=

P=

S=

24

D=

P=

S=

25

D=

P=

S=

26

D=

P=

S=

27

D=

P=

S=

28

D=

P=

S=

29

D=

P=

S=

30

D=

P=

S=

31

D=

P=

S=

