

Quadro de Prática Semanal - Plano de Transformação CBT 🧡🌿🧡🌿

Semana de Prática (Exemplo)

Dia	Competência Principal	Tempo	Notas de Prática Rápida
Segunda	Respiração 4-7-8	10 min	Respirar fundo antes de começar o dia.
Terça	Diário de Gratidão	15 min	Listar 3 coisas pelas quais estou grato(a).
Quarta	Relaxamento Progressivo	10 min	Relaxar músculo a músculo antes de dormir.
Quinta	Mindfulness: Focar num Objeto	10 min	Observar um objeto simples durante 5 minutos.
Sexta	Ensaio Mental (Cognitive Rehearsal)	15 min	Visualizar situação desafiante e aplicar habilidade.
Sábado	Pequenos Atos de Bondade	Livre	Fazer 1 a 3 pequenos gestos de bondade.
Domingo	Saborear Memória Feliz + Planeamento	15 min	Reviver uma memória boa + planear a semana.

Inspiração Diária

- **Segunda:** "Cada respiração é um novo começo."
- **Terça:** "A gratidão transforma o que temos em suficiente."
- **Quarta:** "Ao relaxar o corpo, liberto a mente."
- **Quinta:** "Ver o simples com olhos de maravilha."
- **Sexta:** "Eu tenho o poder de mudar como me sinto."
- **Sábado:** "Bondade gera bondade."
- **Domingo:** "As boas memórias são sementes de alegria futura."

◇ Sugestões de Personalização

- Troca os dias conforme o que te fizer mais sentido!
- Mantém a prática leve e sem perfeccionismo: **consistência > perfeição**.
- Celebra cada pequena vitória! 🎉

Pronto(a) para viver uma semana com mais leveza, poder e alegria? Vamos! 🚀💫

Luis Simões da Cunha, PhD (Carteira Profissional #189, OPP). Especialista em Psicologia Clínica

