**Quadro de Prática Semanal - Plano de Transformacão 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! 🚀✨**