

# DIA 3

DATA:

## AFIRMAÇÃO

VALE A PENA.

## CITAÇÃO

“DESISTIR DE SEU OBJETIVO POR CAUSA DE UM CONTRATEMPO É COMO CORTAR SEUS OUTROS TRÊS PNEUS PORQUE VOCÊ FUROU UM”. - MEL ROBBINS

## EXERCÍCIO ESCRITO

EM UMA ESCALA DE 0-3 (ONDE 0 = NUNCA, 1 = RARAMENTE, 2 = OCASIONALMENTE E 3 = FREQUENTEMENTE), COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ NORMALMENTE EXPERIMENTA O SEGUINTE:

### DIGESTÃO

- INCHAÇO OU PLENITUDE
- PRISÃO DE VENTRE
- DIARRÉIA
- NÁUSEA
- DOR DE ESTÔMAGO

### DORMIR

- DIFICULDADE EM DORMIR
- DIFICULDADE EM CONTINUAR DORMINDO
- SONO LEVE / NÃO RESTAURADOR
- FADIGA DIURNA

### HUMOR

- IRRITADO
- ANSIEDADE
- ESTRESSE IRRACIONAL/INCONTROLÁVEL
- HUMOR VARIADO

### FUNÇÃO COGNITIVA

- NÉVOA CEREBRAL
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- ESQUECIMENTO
- DESMOTIVAÇÃO

### OUTRAS

- PELE SECA OU OLEOSA
- DORES DE CABEÇA
- DORES MUSCULARES, ÓSSEAS OU ARTICULARES