

DIA 20

DATA:

AFIRMAÇÃO

EU ESTOU ME TORNANDO.

CITAÇÃO

"A CORAGEM NEM SEMPRE RUGE. ÀS VEZES É A VOZ BAIXA NO FINAL DO DIA DIZENDO: 'VOU TENTAR DE NOVO AMANHÃ.' " - MARY ANNE RADMACHE

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
- ____ DIARREIA
- ____ NÁUSEA
- ____ DOR DE ESTÔMAGO

DORMIR

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

HUMOR

- ____ IRRITABILIDADE
- ____ ANSIEDADE
- ____ ESTRESSE IRRACIONAL / INCONTROLÁVEL
- ____ FLUTUAÇÕES DE HUMOR

FUNÇÃO COGNITIVA

- ____ CONFUSÃO MENTAL
- ____ DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- ____ ESQUECIMENTO
- ____ FALTA DE MOTIVAÇÃO

OUTRO

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