



DIÁRIO DAS SITUAÇÕES DE RISCO

Descreva com detalhamento as situações de risco de seu dia. Identifique os sentimentos e os pensamentos envolvidos na situação vivenciada. Em seguida, registre qual o comportamento decorrente da situação de risco, e se resultou em uma estratégia eficaz ou não no manejo do risco.

SEGUNDA-FEIRA

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____

TERÇA-FEIRA

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____

QUARTA-FEIRA

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____



QUINTA-FEIRA

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____

SEXTA-FEIRA

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____

SÁBADO

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____

DOMINGO

SENTIMENTO _____

PENSAMENTO _____

COMPORTAMENTO _____