



*Planner de  
Autoconhecimento  
Feminino*

*Uma jornada para se escutar, se acolher e se  
reconectar consigo mesma.*

**Segunda** - *“O primeiro passo para se cuidar é se escutar.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:**\_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

**Terça** - *“Seu coração sempre sabe o caminho de volta pra você.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:**\_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

**Quarta** - *“Nada é pequeno quando se trata de cuidar de si.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:**\_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

**Quinta** - *“Autoconhecimento é um presente que só você pode se dar.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:**\_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

**Sexta** - *“Hoje é o melhor dia para começar a se escolher.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:**\_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

**Sábado** - *“Cada pausa é um convite para se reconectar.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:** \_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

**Domingo** - *“Seja paciente consigo  
é assim que começa o amor-  
próprio.”*

**Palavra do Dia:**

---

**Emoção predominante hoje:**

---

**O que meu corpo está me dizendo?**

---

---

**Intenção do dia:**\_\_\_\_\_

**Uma pequena ação para mim hoje:**

- ( ) Fazer algo que me faça sorrir
- ( ) Pausar 5 minutos para respirar
- ( ) Dizer “não” se preciso

**Reflexão final:**

---

---

*“Se conhecer é se libertar. Volte sempre que precisar cuidar mais de você.”*

Acesse nosso site para mais conteúdos:  
[www.refugiodossentidos.com.br](http://www.refugiodossentidos.com.br)

Ou acesse pelo QR Code:



*“Siga-nos nas redes sociais e se refugie num mundo de bem-estar”*



<https://www.instagram.com/refugiodossentidos/>



<https://www.facebook.com/refugiodossentidosoficial/>



<https://www.tiktok.com/@refugiodossentidos>



<https://br.pinterest.com/refugiodossentidosoficial/>