

Ficha de Acompanhamento Terapêutico

Corpo em Ordem, Alma em Paz

INSTRUÇÕES

Responda com calma e sinceridade. Esta ficha é para te ajudar a identificar áreas que precisam ser reordenadas.

1. SOBRE O SONO

Você costuma dormir depois das 23h? () Sim () Não

Acorda com sensação de cansaço, mesmo dormindo muitas horas? () Sim () Não

Usa o celular até o último minuto antes de dormir? () Sim () Não

Tem dificuldade para acordar cedo e iniciar o dia com paz? () Sim () Não

2. SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Come mesmo sem fome real? () Sim () Não

Come depressa, distraída ou em pé? () Sim () Não

Repete o prato ou petisca entre refeições sem necessidade? () Sim () Não

Sente culpa ou inchaço após comer? () Sim () Não

3. SOBRE O USO DO CELULAR

Sente necessidade de checar o celular constantemente? () Sim () Não

Fica ansiosa ou improdutiva após tempo excessivo nas redes sociais? () Sim () Não

Percebe que o celular prejudica sua concentração ou oração? () Sim () Não

4. SOBRE MENTE E ESPÍRITO

Tem dificuldade para pensar com clareza ou tomar decisões? () Sim () Não

Sente sua fé enfraquecida pela falta de recolhimento? () Sim () Não

Percebe que sua desordem física afeta seu humor e relações? () Sim () Não

REFLEXÃO FINAL

Qual dessas áreas você sente mais desordenada hoje?

Lembre-se:

Cuidar do corpo é um ato de domínio de si.

É o início da verdadeira liberdade interior.

Beijos, da sua terapeuta

Yara Ribas

