

pensio

Diario de descarga mental

10 min

Vacía tu mente en el papel: saca pensamientos, preocupaciones e ideas para encontrar claridad.

SECCIÓN 1

Todo lo que traigo en la mente ahora mismo:

(Escribe sin parar durante 5 minutos: sin editar, sin filtrar)

SECCIÓN 2

Viendo lo que escribí, ¿qué destaca?

SECCIÓN 3

¿Hay algo que pueda resolver ahora mismo?

SECCIÓN 4

¿Qué puedo soltar o dejar de preocuparme?

SECCIÓN 5

Algo que me llevo de esta descarga:

Generado con Pensio
pensio.app