

pensio

Inmersión profunda

20 min

Una exploración más larga de un tema, sentimiento o suceso que traes en la mente.

SECCIÓN 1

¿Qué traigo en la mente?

SECCIÓN 2

¿Por qué me importa esto?

SECCIÓN 3

¿Qué emociones aparecen cuando pienso en esto?

SECCIÓN 4

¿Qué le diría a un amigo en esta situación?

SECCIÓN 5

¿Cuál es un pequeño paso que puedo dar?

Generado con Pensio
pensio.app