pensio

Diário de Descarrego Mental

10 min

Esvazie sua mente no papel — descarregue pensamentos, preocupações e ideias para encontrar clareza.

SEÇÃO 1

Tudo que está na minha cabeça agora:

(Escreva sem parar por 5 minutos — sem editar, sem filtrar)

SEÇÃO 2

Olhando o que escrevi, o que se destaca?

SEÇÃO 3

Tem algo que posso resolver agora?

SEÇÃO 4

O que posso deixar de lado ou parar de me preocupar?

SEÇÃO 5

Uma coisa para levar adiante deste descarrego:

Gerado com Pensio
pensio.app