pensio

Diário de Recuperação de Burnout

15 min

Mapeie o que drena e o que recarrega sua energia — reconheça padrões de esgotamento e recupere seus limites.

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

Nível atual de esgotamento (1–10):

SEÇÃO 4

O que drenou minha energia esta semana?

SEÇÃO 5

O que me deu energia esta semana?

SEÇÃO 6

Onde preciso de um limite que não tenho?

SEÇÃO 7

Estou dizendo sim a coisas que deveria dizer não?

SEÇÃO 8

Como está meu sono? Meu apetite? Minha paciência?

SEÇÃO 9

Uma coisa pequena que posso deixar de fazer ou delegar:

SEÇÃO 10

Como seria a recuperação se eu me permitisse descansar?

Gerado com Pensio
pensio.app