pensio

Diário de Mindfulness

10 min

Ancore-se no momento presente — observe seus pensamentos, corpo e arredores sem julgamento.

SEÇÃO 1

Agora mesmo, eu percebo...

Descreva o que você vê, ouve e sente neste momento.

SEÇÃO 2

Escaneamento corporal — onde estou guardando tensão?

SEÇÃO 3

Que pensamento continua voltando hoje?

SEÇÃO 4

Consigo observar esse pensamento sem reagir a ele?

SEÇÃO 5

Uma coisa pela qual sou grato(a) neste exato momento:

SEÇÃO 6

Minha intenção para o resto do dia:

Gerado com Pensio
pensio.app