pensio

Check-in de Autocuidado

5 min

Um check-in diário rápido sobre sua energia, limites, sono e temperatura emocional.

*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 de energia hoje (1–10):

SEÇÃO 4

Temperatura emocional (1–10):

SEÇÃO 5

Horas de sono na noite passada:

SEÇÃO 6

Comi bem hoje?

SEÇÃO 7

Bebi água suficiente?

SEÇÃO 8

Movimentei meu corpo?

SEÇÃO 9

Disse não a algo que precisava?

SEÇÃO 10

Uma vitória de autocuidado hoje:

Gerado com Pensio
pensio.app