pensio

Diário de Trabalho com a Sombra

20 min

Explore as partes de si que costuma evitar — crenças ocultas, emoções reprimidas e padrões inconscientes.

*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

Que emoção tenho evitado ultimamente?

SEÇÃO 4

Quando foi a última vez que algo me provocou? O que realmente estava por trás disso?

SEÇÃO 5

Que padrão continua se repetindo na minha vida?

SEÇÃO 6

O que eu nunca diria em voz alta? (Escreva aqui.)

SEÇÃO 7

Como seria aceitar essa parte de mim?

SEÇÃO 8

Uma coisa que quero liberar hoje:

Gerado com Pensio
pensio.app