pensio

Check-In Emocional

3 min

Uma rápida verificação emocional — nomeie, entenda e aja.

SEÇÃO 1

Como estou me sentindo agora? (1–10)

SEÇÃO 2

Qual palavra descreve melhor meu humor?

SEÇÃO 3

O que está causando esse sentimento?

SEÇÃO 4

O que me ajudaria agora?

Gerado com Pensio
pensio.app