1. Volcado de cabeza

Escribe todo lo que tienes dando vueltas, sin orden y sin filtrar. 5 minutos, sin parar.

Ahora márcalo sin pensarlo mucho

🔴 hoy 🟡 esta semana 🟢 cuando pueda ⚪ lo suelto (no pasa nada)

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.