

Um exercício simples de desabafo que organiza seus pensamentos e gera insights imediatos

Isso pode destravar situações que estão paradas há meses de forma rápida e prática. Muitos usuários relatam que "já se pagou" só com esse exercício.

Como funciona

1. Abra o Doug e Desabafe

Não se preocupe com estrutura ou clareza

- Abra o microfone ou escreva (como for melhor para você)
- Simplesmente despeje toda a sua situação
- Sem filtros, sem organização, sem se preocupar com formato

O que incluir no desabafo:

- O que está te travando
- O que está na sua cabeça
- Ideias confusas ou caminhos incertos
- Situações que você não sabe lidar
- Problemas que te incomodam
- Dúvidas sobre qual direção seguir

Quick tip: Pense nisso como um áudio de voz que você mandaria para a pessoa que você mais confia nesse mundo. Fale naturalmente sobre o que está te afetando.

2. Use o Prompt Inicial

Template de Abertura:

"Doug, vou te contar a minha situação. Quero sua visão honesta, sem filtros."

[Despeje tudo aqui]