@NIGHTWIRING · PROTOCOLO FECHAR

Checklist de Descarga Mental em 3 Minutos

Protocolo baseado no Efeito Zeigarnik (Masicampo & Baumeister, 2011) — @nightwiring PT-BR

Passo 1 (60s) — Esvazie os loops em aberto

Escreva em papel ou bloco offline todas as tarefas inacabadas que voltaram à mente hoje. Não organize ainda; apenas tire da memória de trabalho.

✍ Liste até 5 pendências abertas agora:

Passo 2 (60s) — Converta cada item na próxima ação física

O cérebro continua disparando alertas quando o plano é vago. Substitua intenções genéricas por hora + local + primeira ação de 2 minutos.

✍ Amanhã às ____h, no ____, vou abrir ____ e fazer ____.

Passo 3 (60s) — Feche abas e defina ponto de corte

Feche abas soltas e marque uma confirmação visível ('próximo passo salvo'). Quando há plano concreto, a interferência cognitiva cai imediatamente.

✍ Hora de corte digital hoje: ____h____

Quer os 7 protocolos completos contra travamento mental e insônia noturna?

Acesse o guia completo passo a passo (Kiwify / Hotmart):

Acessar Manual Completo na Kiwify (R$ 47) →