

Mini Guia **BRAIN DUMP**

Mente leve, Vida Produtiva

Liberta a tua mente

A tua mente não foi feita para guardar tudo. Foi feita para criar, planear e focar-se no que realmente importa.

O problema é que, no dia a dia, acumulamos tarefas, ideias, preocupações e projetos que ficam a ocupar espaço mental. Resultado? Stress, distrações e dificuldade em organizar prioridades.

É aqui que entra o Brain Dump: um processo simples para esvaziars a tua mente e colocares tudo num só lugar seguro.

Com o **Brainbase**, tens uma área dedicada no Notion para fazer este processo de forma digital, rápida e organizada. Assim, consegues libertar espaço mental, reduzir a ansiedade e começar cada semana com mais clareza.

01

O que é?

Um Brain Dump é literalmente um “despejo mental”. Consiste em tirar todas as ideias, tarefas, preocupações e notas que tens na cabeça e colocá-las num local central.

Benefícios de usar o Brainbase para o Brain Dump:

- Tudo fica registado de forma organizada.
- Podes aceder em qualquer dispositivo (telemóvel, tablet, computador).
- É fácil pesquisar e recuperar informações quando precisares.
- Consegues transformar rapidamente ideias soltas em tarefas, projetos ou planos.

Faz sentido fazeres um brain dump quando:

- Sentes que tens demasiadas coisas na cabeça.
- Estás a iniciar uma nova semana.
- Antes de começar um grande projeto.
- Quando sentes que estás com falta de foco.

02

Como fazer?

O objetivo de um brain dump é simples: tirar tudo da cabeça e colocar num lugar seguro. Não há forma “certa ou errada”, mas este passo a passo ajuda:

1. Reserva um **momento tranquilo**. Pode ser 10–15 minutos, de preferência sem distrações.
2. Escolhe o **formato que preferires**. Pode ser digital (Notion, app de notas, Word, Google Docs) ou físico (caderno, agenda, folhas soltas).
3. **Escreve tudo o que te vier à mente**. Tarefas, ideias, preocupações, lembretes, sonhos — tudo vale.
4. **Não julgues nem organizes**. O objetivo não é arrumar, é despejar.
5. Continua até sentires **alívio mental**. Quando a tua mente fica mais leve, já cumpriste o propósito.

SUGESTÃO

Não te preocupes com a forma como escreves, apenas com o fluxo.

03 E Depois?

Depois de despejares a mente, é importante não deixar o brain dump esquecido. O próximo passo é transformar o que escreveste em algo útil:

- **Revisão rápida:** lê o que registaste.
- **Ações imediatas:** identifica tarefas que podes fazer já.
- **Agendar:** transfere compromissos ou prazos para a tua agenda ou calendário.
- **Delegar:** passa tarefas que não dependem de ti para as pessoas certas.
- **Guardar:** mantém ideias e inspirações num espaço dedicado, para consultar mais tarde.

SUGESTÃO

Faz deste processo um hábito semanal. Liberta a tua mente!

04 Mantém o ritmo

- Faz o brain dump sempre que sentires a **mente confusa ou cheia**.
- Mantém o brain dump **simples**. Não é um diário, não precisa de ser bonito, só tem de **ser útil**.
- **Define** um “momento oficial” da semana (ex.: domingo à noite ou segunda de manhã) para libertar a mente e começar fresco.

Um brain dump é um exercício simples, mas poderoso. Ajuda-te a libertar a mente do caos diário e a criar espaço para a clareza e foco.

Liberta a tua mente e abre caminho para novas ideias