



PRESENTE DO @APP.FLUIR

Kit Anti-Neblina

*5 socorros para o dia em que o
cérebro não liga*



*Anti-Fog Kit — 5 rescues for the day your
brain won't turn on*



*Kit Anti-Niebla — 5 rescates para el día en
que el cerebro no arranca*



@app.fluir



1

Comece por 5 minutos

Escolha UMA coisa e faça só 5 minutos.
Ligue um timer. Se quiser parar depois,
pode.

*Pick ONE thing and do just 5 minutes. Set a timer.
You can stop after — that's allowed.*

*Elige UNA cosa y haz solo 5 minutos. Pon un
temporizador. Puedes parar después.*

*Começar já é vencer a parte mais
difícil.*





2

Uma coisa na tela

Esconda o resto. Escreva só a **PRÓXIMA** ação — nunca a lista inteira.

Hide the rest. Write only the NEXT action — never the whole list.

Esconde el resto. Escribe solo la PRÓXIMA acción — nunca toda la lista.

Sua cabeça não precisa segurar tudo de uma vez.





3

Corpo primeiro

Água, luz natural e 2 minutos de movimento. O cérebro TDAH liga pelo corpo.

Water, daylight, and 2 minutes of movement. The ADHD brain boots up through the body.

Agua, luz natural y 2 minutos de movimiento. El cerebro TDAH arranca por el cuerpo.

Cuidar do corpo é cuidar do foco.





4

Baixe a régua

Hoje o "suficiente" vale. Defina o mínimo aceitável e pare nele — sem culpa.

Today, "good enough" counts. Set the minimum and stop there — no guilt.

Hoy el "suficiente" vale. Define el mínimo y párate ahí — sin culpa.

Feito imperfeito vale mais que perfeito que não sai.





5

Tire da cabeça

Papel, alarme, nota de voz. Externalize tudo. A memória de trabalho não é falha sua.

*Paper, alarms, voice notes. Externalize everything.
Working memory isn't your fault.*

*Papel, alarmas, notas de voz. Externaliza todo. La
memoria de trabajo no es culpa tuya.*

*O que está anotado, o cérebro pode
soltar.*





Quando a neblina passar,
o Fluir te espera.



*O Fluir reúne rotina, remédios, humor,
foco e finanças num só lugar — uma coisa
de cada vez, no seu ritmo, sem culpa.*



O app está chegando.

*Segue o @app.fluir e ativa as notificações
pra ser um dos primeiros a usar.*

@app.fluir · fluir.web.app