

Mente Calma: Estratégias e Imagens para Aliviar Ansiedade e TDAH

Introdução

Este e-book é um guia prático e direto para quem convive com ansiedade ou TDAH. Aqui, você encontrará explicações simples, estratégias úteis e prompts para gerar imagens inspiradoras. Tudo pensado para te ajudar no dia a dia.

Mente Calma: Estratégias e Imagens para Aliviar Ansiedade e TDAH

O que é Ansiedade?

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaçadoras. Ela pode ser útil em alguns casos, mas em excesso atrapalha nossa rotina e bem-estar. Neste capítulo, você vai entender como ela se manifesta e o que pode ser feito para lidar melhor com ela.

Mente Calma: Estratégias e Imagens para Aliviar Ansiedade e TDAH

O que é TDAH?

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) afeta o foco, a organização e o controle da impulsividade. É comum sentir frustração e cansaço por não conseguir manter a atenção por muito tempo. Aqui, explicamos como ele age e como começar a se organizar melhor.

Mente Calma: Estratégias e Imagens para Aliviar Ansiedade e TDAH

Prompts para gerar imagens (Ansiedade)

- Uma pessoa sentada num quarto escuro, mãos na cabeça.
- Cérebro envolto em nuvens cinzas.
- Um lugar calmo com vela acesa e diário sobre a mesa.

Mente Calma: Estratégias e Imagens para Aliviar Ansiedade e TDAH

Prompts para gerar imagens (TDAH)

- Escrivadinha cheia de objetos com pensamentos flutuando.
- Relógio derretendo simbolizando perda de tempo.
- Planner colorido sendo usado com alegria.

Mente Calma: Estratégias e Imagens para Aliviar Ansiedade e TDAH

Conclusão

A informação certa, no momento certo, pode mudar tudo. Use este conteúdo aos poucos, sem pressa. Volte sempre que precisar. E lembre-se: o cuidado com a mente é um ato de coragem e amor-próprio.