




Dia 10

Organização Pessoal

-  Faça uma limpeza rápida das suas pastas e gavetas.
-  Faça as tarefas mais rápidas primeiro para gerar motivação.
-  Risque da lista as tarefas realizadas imediatamente após concluir.

Navegar pelo dia a dia com TDAH pode ser um desafio, mas ao longo dos anos, desenvolvi algumas estratégias que transformaram minha maneira de trabalhar e viver. Aqui estão três dicas práticas que me ajudaram a manter a ordem e a produtividade:

Faça uma Limpeza Rápida das Suas Pastas e Gavetas

- **Minha técnica de desintoxicação de espaço:** Regularmente, faço uma rápida limpeza em minhas pastas de trabalho e gavetas. Isso envolve descartar papéis desnecessários e reorganizar os itens essenciais.
- **Como faço isso?** Dedico cerca de 10 minutos no final de cada semana para essa tarefa. É surpreendente como uma pequena limpeza pode liberar espaço físico e mental.
- **Por que isso funciona para mim?** Manter um espaço de trabalho limpo e organizado me ajuda a pensar mais claramente e reduz o estresse. É como resetar meu ambiente de trabalho para a próxima semana.

Faça as Tarefas Mais Rápidas Primeiro para Gerar Motivação

- **Minha estratégia de produtividade inicial:** Começo meu dia com tarefas rápidas e fáceis. Completá-las dá um impulso imediato na minha motivação e me prepara para desafios maiores.
- **Como implemento isso?** Planejo minha lista de tarefas de modo que as primeiras sejam rápidas de concluir, como responder e-mails simples ou organizar minha mesa.
- **Por que isso me ajuda?** Essa abordagem cria um senso de realização logo cedo, e essa energia positiva me motiva a enfrentar tarefas mais complexas ao longo do dia.

Risque da Lista as Tarefas Realizadas Imediatamente Após Concluir

- **Minha técnica de satisfação visual:** Há algo profundamente satisfatório em riscar uma tarefa concluída da minha lista.
- **Como faço isso?** Mantenho uma lista de tarefas em papel ou digital e faço questão de marcá-las como concluídas assim que as termino.
- **Por que isso é eficaz para mim?** Visualizar o progresso em tempo real mantém minha motivação elevada e me dá uma clara visão do que ainda precisa ser feito, ajudando a manter o foco e a direção durante o dia.

Essas práticas me ajudaram a transformar os desafios do TDAH em oportunidades para desenvolver sistemas que funcionam bem para minha maneira de pensar e trabalhar. Compartilhar essas dicas é uma maneira de oferecer a outros que possam estar lutando as ferramentas que os ajudarão a encontrar seu próprio caminho para o sucesso e a satisfação.

