



## O MAIOR OBSTÁCULO É O 🌟💪 MEDO DE NÃO SER BOM O BASTANTE 💪🌟

VIVER COM TDAH PODE TRAZER DESAFIOS INTERNOS QUE SE MANIFESTAM COMO DÚVIDAS, INSEGURANÇAS E AQUELA VOZ PERSISTENTE QUE TENTA CONVENCÊ-LO(A) DE QUE VOCÊ NÃO É BOM O SUFICIENTE. ESSES MEDOS,

NO ENTANTO, NÃO SÃO VERDADES — SÃO ILUSÕES CRIADAS PELA MENTE QUE QUEREM MANTÊ-LO(A) EM SUA ZONA DE CONFORTO. MAS AQUI ESTÁ A GRANDE REVELAÇÃO: VOCÊ É MUITO MAIS CAPAZ DO QUE IMAGINA.

A CADA PASSO DADO, VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO ALGO MAIOR. MESMO NOS DIAS EM QUE TUDO PARECE DIFÍCIL, O FATO DE CONTINUAR TENTANDO É UMA PROVA DO SEU POTENCIAL E DA SUA FORÇA INTERIOR. NÃO PERMITA QUE O MEDO ROUBE SUAS OPORTUNIDADES OU LIMITE SUAS CONQUISTAS. ENFRENTA-O COM CORAGEM E LEMBRE-SE DE QUE SUA JORNADA É ÚNICA E CHEIA DE VALOR. 🌱🌟

**MINHA PRÁTICA:** SEMPRE QUE SOU CONFRONTADO(A) POR ESSA VOZ INTERNA DUVIDOSA, FAÇO UMA PAUSA PARA RECONHECER O ESFORÇO E AS VITÓRIAS, POR MENORES QUE SEJAM. PERGUNTO A MIM MESMO(A): POR QUE ESTOU DESVALORIZANDO O PROGRESSO QUE JÁ FIZ? ESSAS REFLEXÕES AJUDAM A SILENCIAR OS MEDOS E A REFORÇAR MINHA CONFIANÇA. 🌟

***O MEDO É PODEROSO, MAS ELE NUNCA SERÁ MAIOR DO QUE SUA DETERMINAÇÃO PARA AVANÇAR. CADA DIFICULDADE VENCIDA, CADA PEQUENO PROGRESSO E CADA NOVO APRENDIZADO SÃO PROVAS VIVAS DE QUE VOCÊ ESTÁ MAIS DO QUE PREPARADO(A) PARA MOLDAR SEU FUTURO.***

***O MEDO NÃO DEFINE SUA HISTÓRIA — VOCÊ DEFINE. 🌈💖***

**LEMBRE-SE:** VOCÊ TEM TUDO O QUE PRECISA PARA ALCANÇAR O QUE DESEJA. CONFIE NA SUA FORÇA, IGNORE AS DÚVIDAS E TRANSFORME OS DESAFIOS EM DEGRAUS PARA O SUCESSO. VOCÊ É MAIS QUE SUFICIENTE E MERECE CELEBRAR CADA CONQUISTA! 🚀🌟

**O APOIO É A CHAVE PARA ENFRENTARMOS O MEDO.**