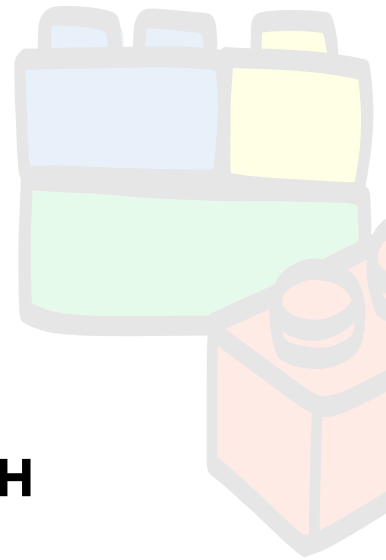


SUPERANDO TDAH

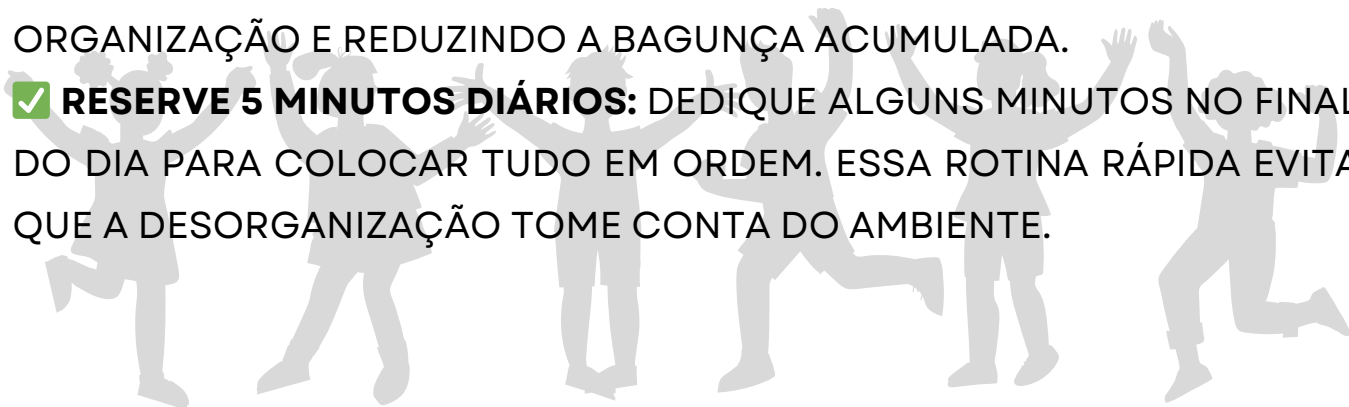


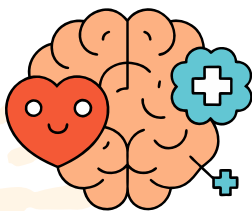
❧ COMO A BAGUNÇA ❧ IMPACTA O CÉREBRO DO TDAH

PARA QUEM TEM TDAH, UM AMBIENTE DESORGANIZADO PODE INTENSIFICAR A ANSIEDADE E DIFICULTAR O FOCO. ISSO ACONTECE PORQUE A MENTE JÁ TENDE A SER HIPERATIVA E, AO LIDAR COM UMA SOBRECARGA VISUAL, SENTE AINDA MAIS DIFICULDADE PARA PRIORIZAR E ORGANIZAR PENSAMENTOS. PORÉM, COM PEQUENOS AJUSTES, É POSSÍVEL TRANSFORMAR O AMBIENTE E TRAZER MAIS LEVEZA PARA O DIA A DIA.

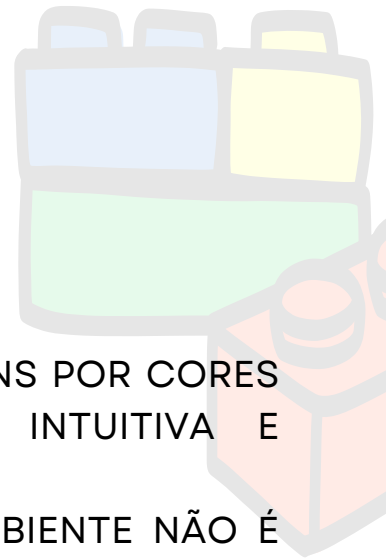
✦ **DICAS PRÁTICAS PARA EVITAR SOBRECARGA VISUAL E MANTER UM ESPAÇO ORGANIZADO:**

- ✓ **COMECE PELO PEQUENO:** ESCOLHA APENAS UMA ÁREA PARA ORGANIZAR, COMO SUA MESA DE TRABALHO OU UMA GAVETA. PEQUENOS PROGRESSOS TÊM UM GRANDE IMPACTO NA CLAREZA MENTAL.
- ✓ **USE DIVISÓRIAS E CAIXAS:** ESSAS FERRAMENTAS AJUDAM A CRIAR COMPARTIMENTOS CLAROS PARA CADA ITEM, FACILITANDO A ORGANIZAÇÃO E REDUZINDO A BAGUNÇA ACUMULADA.
- ✓ **RESERVE 5 MINUTOS DIÁRIOS:** DEDIQUE ALGUNS MINUTOS NO FINAL DO DIA PARA COLOCAR TUDO EM ORDEM. ESSA ROTINA RÁPIDA EVITA QUE A DESORGANIZAÇÃO TOME CONTA DO AMBIENTE.





SUPERANDO TDAH



✓ **ESTABELEÇA UM SISTEMA VISUAL:** CATEGORIZE ITENS POR CORES OU ETIQUETAS PARA TORNAR A ORGANIZAÇÃO INTUITIVA E FUNCIONAL.

✓ **ENCARE COMO AUTOCUIDADO:** ORGANIZAR O AMBIENTE NÃO É APENAS UMA TAREFA, MAS TAMBÉM UMA FORMA DE CUIDAR DA SUA MENTE E BEM-ESTAR.

✓ **CELEBRE CADA PASSO:** VALORIZE OS PEQUENOS AVANÇOS NA ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO. ELES SÃO ESSENCIAIS PARA CRIAR UM AMBIENTE QUE APOIE SUA PRODUTIVIDADE E TRANQUILIDADE.

HOJE, ESCOLHA UMA ÁREA PARA APLICAR ESSAS ESTRATÉGIAS E PERCEBA COMO SEU ESPAÇO ORGANIZADO AJUDA SUA MENTE A SE SENTIR MAIS LEVE E FOCADA. CADA PASSO É UM PROGRESSO RUMO A UM AMBIENTE MAIS FUNCIONAL E ACOLHEDOR! 🌟📦

📦 **ESCOLHA UM ESPAÇO PARA ORGANIZAR**
E VEJA COMO SUA MENTE FICA MAIS LEVE. 📦

