

SUPERANDO TDAH

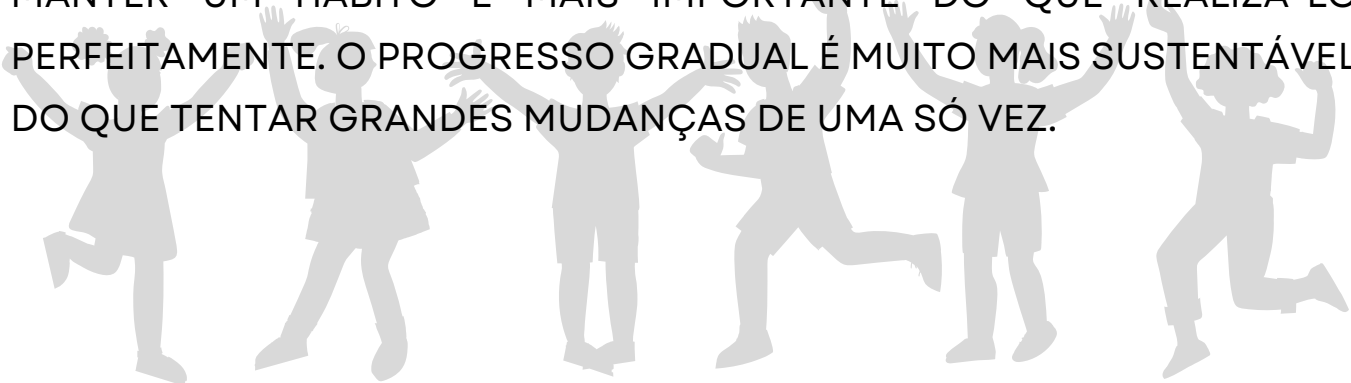


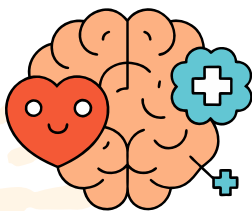
🕒 O PODER DOS PEQUENOS 🕒 HÁBITOS PARA CRIAR ROTINAS FORTES

DESENVOLVER NOVOS HÁBITOS PODE SER UM GRANDE DESAFIO PARA QUEM TEM TDAH, MAS COMEÇAR COM PASSOS SIMPLES E FÁCEIS PODE FAZER TODA A DIFERENÇA. PEQUENOS HÁBITOS CONSISTENTES TÊM O PODER DE CONSTRUIR ROTINAS MAIS FORTES E FACILITAR A ORGANIZAÇÃO DO DIA A DIA.

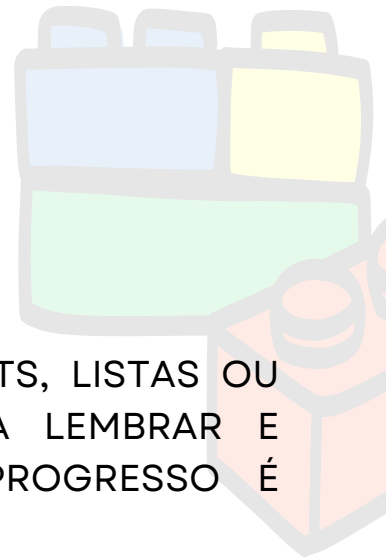
✦ ESTRATÉGIAS PARA CRIAR HÁBITOS DE FORMA LEVE E EFICIENTE:

- ✅ **ESCOLHA HÁBITOS SIMPLES E ACESSÍVEIS:** FOCHE EM AÇÕES FÁCEIS DE IMPLEMENTAR, COMO BEBER UM COPO D'ÁGUA AO ACORDAR OU DEDICAR 5 MINUTOS PARA ORGANIZAR SUA MESA.
- ✅ **ASSOCIE NOVOS HÁBITOS A ATIVIDADES JÁ EXISTENTES:** COMBINE O NOVO HÁBITO COM ALGO QUE VOCÊ JÁ FAZ DIARIAMENTE, COMO ANOTAR UMA META PARA O DIA LOGO APÓS ESCOVAR OS DENTES. ESSAS ASSOCIAÇÕES CRIAM "GATILHOS" NATURAIS QUE AJUDAM NA ADESAO.
- ✅ **VALORIZE A CONSISTÊNCIA, NÃO A PERFEIÇÃO:** LEMBRE-SE DE QUE MANTER UM HÁBITO É MAIS IMPORTANTE DO QUE REALIZÁ-LO PERFEITAMENTE. O PROGRESSO GRADUAL É MUITO MAIS SUSTENTÁVEL DO QUE TENTAR GRANDES MUDANÇAS DE UMA SÓ VEZ.





SUPERANDO TDAH



✓ **USE LEMBRETES VISUAIS PARA REFORÇO:** POST-ITS, LISTAS OU APLICATIVOS DE ORGANIZAÇÃO PODEM AJUDAR A LEMBRAR E MONITORAR O NOVO HÁBITO. VISUALIZAR SEU PROGRESSO É MOTIVADOR.

✓ **CELEBRE PEQUENOS AVANÇOS:** CADA VEZ QUE REPETIR O HÁBITO, RECONHEÇA E VALORIZE SUA CONQUISTA. REFORÇAR O COMPORTAMENTO POSITIVO AUMENTA AS CHANCES DE MANTÊ-LO.

✓ **INICIE COM METAS DIÁRIAS:** ESTABELEÇA PEQUENOS OBJETIVOS QUE PODEM SER REPETIDOS TODOS OS DIAS, COMO DEFINIR UMA META PARA BEBER ÁGUA OU REALIZAR UM EXERCÍCIO LEVE.

LEMBRE-SE, CRIAR ROTINAS SÓLIDAS É UM PROCESSO QUE EXIGE PACIÊNCIA E PRÁTICA. ESCOLHA HOJE UM PEQUENO HÁBITO PARA COMEÇAR E VEJA COMO ELE PODE TRANSFORMAR SUA ROTINA AO LONGO DO TEMPO. VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO ALGO GRANDE, PASSO A PASSO! ✨

SUPERANDO

🚀 **HOJE, ESCOLHA UM HÁBITO SIMPLES** 🚀
E TENHA REPETI-LO TODOS OS DIAS!

