

SUPERANDO TDAH

COMO SER MAIS PACIENTE COM SEU PRÓPRIO RITMO

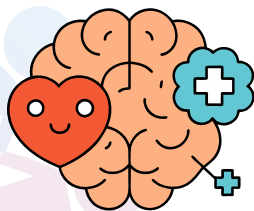
PARA QUEM VIVE COM TDAH, A COMPARAÇÃO COM OS OUTROS PODE SER DESMOTIVADORA E AUMENTAR A SENSACÃO DE ESTAR "FICANDO PARA TRÁS". NO ENTANTO, É FUNDAMENTAL LEMBRAR QUE CADA PESSOA TEM SEU PRÓPRIO RITMO, E RESPEITAR ESSE PROCESSO ÚNICO É PARTE ESSENCIAL DO AUTOCUIDADO E DO PROGRESSO.

✦ DICAS PARA ACEITAR E VALORIZAR SEU PRÓPRIO RITMO:

✓ **FOQUE NO PROGRESSO JÁ ALCANÇADO:** EM VEZ DE SE CONCENTRAR NO QUE AINDA FALTA FAZER, OLHE PARA TUDO O QUE VOCÊ JÁ CONSEGUIU. CADA AVANÇO É UM REFLEXO DO SEU ESFORÇO E MERECE SER RECONHECIDO.

✓ **COMPARE-SE CONSIGO MESMO:** SUBSTITUA A COMPARAÇÃO EXTERNA POR UMA ANÁLISE DO SEU PRÓPRIO PROGRESSO. PERGUNTE-SE: "O QUE EU MELHOREI NOS ÚLTIMOS MESES OU SEMANAS?" ESSE FOCO INTERNO AJUDA A VALORIZAR O SEU DESENVOLVIMENTO.





SUPERANDO TDAH

✓ **PRIORIZE A DIREÇÃO SOBRE A VELOCIDADE:** O IMPORTANTE É ESTAR CAMINHANDO NA DIREÇÃO CERTA, MESMO QUE DE FORMA GRADUAL. LEMBRE-SE DE QUE CADA PASSO CONTA E QUE A CONSISTÊNCIA TEM MAIS IMPACTO DO QUE A PRESSA.

✓ **CELEBRE CADA ETAPA:** RECONHEÇA E COMEMORE SUAS PEQUENAS CONQUISTAS. ESSES MOMENTOS REFORÇAM A SUA CONFIANÇA E MOTIVAÇÃO PARA CONTINUAR.

✓ **DESENVOLVA UMA MENTALIDADE DE AUTOCUIDADO:** LEMBRE-SE DE QUE RESPEITAR SEU RITMO É UMA FORMA DE CUIDAR DE SI MESMO E DE SUA SAÚDE. SEJA GENTIL CONSIGO AO LONGO DO PROCESSO.

HOJE, PERMITA-SE RESPIRAR FUNDO E RECONHECER O QUANTO VOCÊ JÁ AVANÇOU EM SUA JORNADA. VOCÊ ESTÁ SEGUINDO EM FRENTE, E ISSO É MAIS DO QUE SUFICIENTE PARA CELEBRAR! 💖✨

SUPERANDO

💖 **RECONHEÇA: VOCÊ ESTÁ PROGREDINDO!
E ISSO É INCRÍVEL!**