

# SUPERANDO TDAH

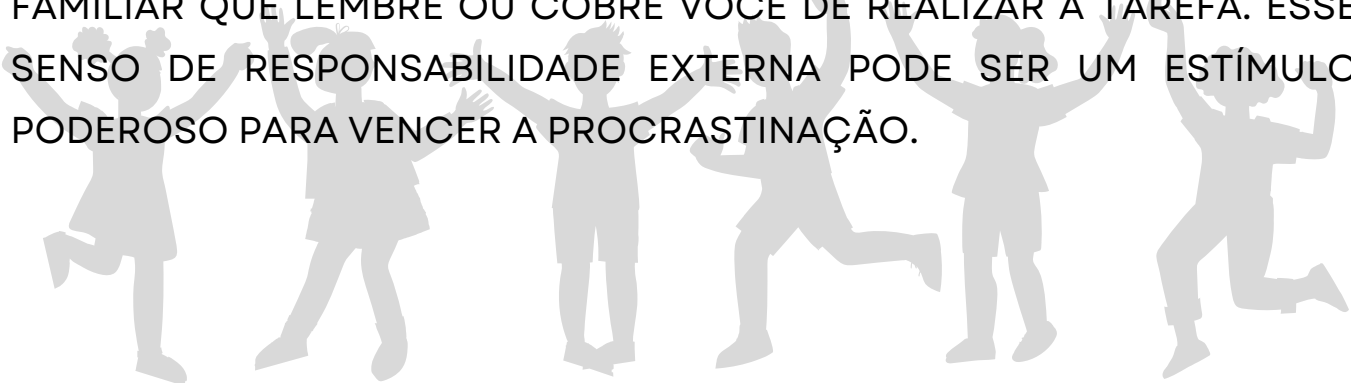


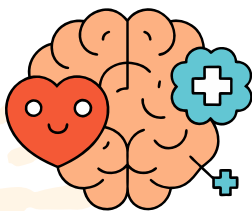
## COMO PARAR DE ADIAR TAREFAS IMPORTANTES

**A PROCRASTINAÇÃO É UMA BATALHA COMUM PARA QUEM TEM TDAH, ESPECIALMENTE QUANDO AS TAREFAS PARECEM ENTEDIANTES OU DESAFIADORAS. FELIZMENTE, EXISTEM MÉTODOS EFICAZES PARA SUPERAR ESSE BLOQUEIO INICIAL E AVANÇAR COM MAIS FACILIDADE.**

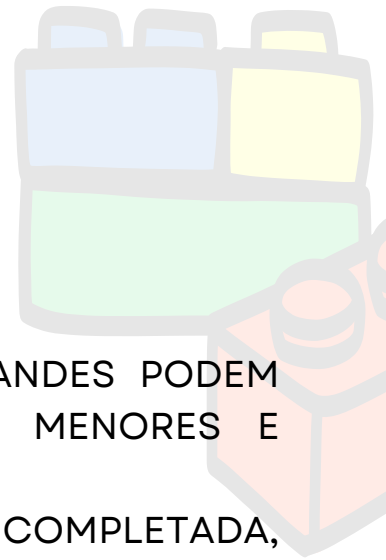
### **ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA COMBATER A PROCRASTINAÇÃO:**

- ✓ **COMECE COM O FAMOSO “SÓ 5 MINUTOS”:** PROMETA A SI MESMO QUE VAI TRABALHAR NA TAREFA POR APENAS 5 MINUTOS. MUITAS VEZES, COMEÇAR É A PARTE MAIS DIFÍCIL, E ESSE PEQUENO EMPURRÃO REDUZ A RESISTÊNCIA INICIAL. UMA VEZ QUE VOCÊ COMEÇA, É MAIS FÁCIL CONTINUAR.
- ✓ **ADICIONE ELEMENTOS DE DIVERSÃO:** TORNE A TAREFA MAIS INTERESSANTE E AGRADÁVEL, INCLUINDO MÚSICA DE FUNDO, UM PODCAST OU ATÉ CRIANDO PEQUENOS DESAFIOS PESSOAIS, COMO "POSSO TERMINAR ESTA ETAPA ANTES QUE A MÚSICA ACABE?".
- ✓ **CONTE COM APOIO EXTERNO:** PEÇA A UM AMIGO, COLEGA OU FAMILIAR QUE LEMBRE OU COBRE VOCÊ DE REALIZAR A TAREFA. ESSE SENSO DE RESPONSABILIDADE EXTERNA PODE SER UM ESTÍMULO PODEROSO PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO.





# SUPERANDO TDAH



✓ **DIVIDA E SIMPLIFIQUE AS ETAPAS:** TAREFAS GRANDES PODEM PARECER ESMAGADORAS. DIVIDA-AS EM PEDAÇOS MENORES E ATACÁVEIS PARA TORNÁ-LAS MAIS GERENCIÁVEIS.

✓ **RECOMPENSE SEU PROGRESSO:** APÓS CADA ETAPA COMPLETADA, DÊ-SE UMA PEQUENA RECOMPENSA. ISSO AJUDA A MANTER A MOTIVAÇÃO E FAZ COM QUE O PROCESSO PAREÇA MAIS GRATIFICANTE.

✓ **USE CRONÔMETROS PARA FOCAR EM BLOCOS CURTOS:** A TÉCNICA POMODORO É ÚTIL PARA TRABALHAR DE FORMA CONCENTRADA POR CURTOS PERÍODOS, COM INTERVALOS REGULARES PARA EVITAR A EXAUSTÃO MENTAL.

**HOJE, ESCOLHA UMA TAREFA** QUE VOCÊ VEM ADIANDO E EXPERIMENTE UMA DESSAS ESTRATÉGIAS. UM PEQUENO PASSO PODE TRANSFORMAR SUA PERSPECTIVA E IMPULSIONAR SUA PRODUTIVIDADE DE FORMA SURPREENDENTE. VOCÊ ESTÁ NO CONTROLE! 🚀🌟

**🚀 ESCOLHA UMA TAREFA QUE TEM ADIADO  
EXPERIMENTE UMA DESSAS TÉCNICAS! 🚀**

