

# SUPERANDO TDAH



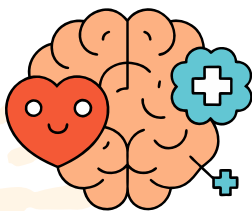
## 📌 COMO CRIAR 📌 LEMBRETES VISUAIS EFICIENTES

**PARA PESSOAS COM TDAH, ESQUECIMENTOS FREQUENTES PODEM ATRAPALHAR A ROTINA. NO ENTANTO, LEMBRETES VISUAIS SÃO ALIADOS PODEROSOS PARA MANTER COMPROMISSOS E TAREFAS EM ORDEM DE FORMA SIMPLES E PRÁTICA.**

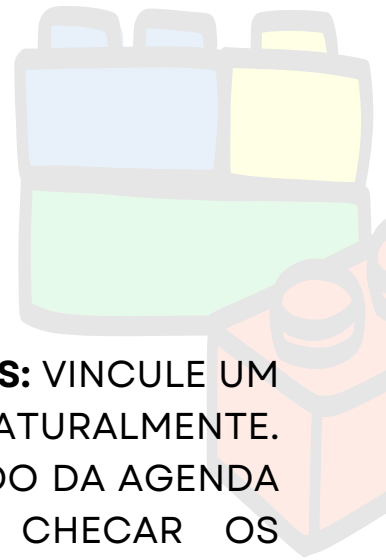
### 📌 DICAS PARA USAR LEMBRETES VISUAIS DE MANEIRA EFICAZ:

- ✅ **APOSTE NOS POST-ITS COLORIDOS:** COLOQUE-OS EM LOCAIS ESTRATÉGICOS, COMO ESPELHOS, PORTAS OU A MESA DE TRABALHO, PARA LEMBRAR DE COMPROMISSOS IMPORTANTES. O USO DE CORES DIFERENTES PODE AJUDAR A CATEGORIZAR PRIORIDADES.
- ✅ **DEIXE OBJETOS À VISTA COMO LEMBRETES NATURAIS:** POSICIONE ITENS RELACIONADOS ÀS SUAS TAREFAS EM LOCAIS ESTRATÉGICOS. POR EXEMPLO, COLOCAR A GARRAFA DE ÁGUA PERTO DO COMPUTADOR PARA LEMBRAR DE SE HIDRATAR OU DEIXAR UM LIVRO VISÍVEL PARA INCENTIVÁ-LO À LEITURA.





# SUPERANDO TDAH



✓ **COMBINE LEMBRETES COM HÁBITOS ESTABELECIDOS:** VINCULE UM LEMBRETE A UMA ATIVIDADE QUE VOCÊ JÁ REALIZA NATURALMENTE. POR EXEMPLO, MANTENHA A CHAVE DO CARRO AO LADO DA AGENDA PARA GARANTIR QUE VOCÊ NÃO ESQUEÇA DE CHECAR OS COMPROMISSOS ANTES DE SAIR.

✓ **USE ETIQUETAS OU QUADROS BRANCOS:** FERRAMENTAS VISUAIS COMO QUADROS BRANCOS OU ETIQUETAS PODEM AJUDAR A ORGANIZAR INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE FORMA CLARA E ACESSÍVEL.

✓ **CRIE LEMBRETES NO CELULAR COMO REFORÇO:** EMBORA SEJA UMA DICA DIGITAL, REFORÇAR OS LEMBRETES VISUAIS COM ALARMES OU NOTIFICAÇÕES NO CELULAR PODE SER AINDA MAIS EFICIENTE.

✓ **ATUALIZE E RENOVE OS LEMBRETES:** EVITE QUE OS LEMBRETES FIQUEM "INVISÍVEIS" APÓS MUITO TEMPO NO MESMO LOCAL. RENOVE AS CORES, LOCAIS OU MENSAGENS PERIODICAMENTE.

**HOJE, EXPERIMENTE CRIAR** UM LEMBRETE VISUAL PARA ALGO IMPORTANTE E PERCEBA COMO ISSO PODE FACILITAR SUA ROTINA. PEQUENAS MUDANÇAS PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA NA ORGANIZAÇÃO DO DIA A DIA! ✨👁️

📦 **EXPERIMENTE CRIAR UM LEMBRETE VISUAL E VEJA COMO ISSO FACILITA SUA ROTINA.** 📦

