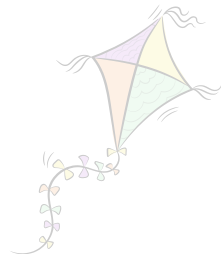


# **SUPERANDO TDAH**



## **O PODER DE ESCOLHER SUA REAÇÃO.**



SABE, LIDAR COM O TDAH PODE SER CHEIO DE ALTOS E BAIXOS, MAS TEM UMA COISA PODEROSA QUE VOCÊ NUNCA PODE PERDER DE VISTA: VOCÊ TEM O PODER DE ESCOLHER COMO REAGIR A CADA DESAFIO.

**ÀS VEZES, A GENTE SENTE AQUELA FRUSTRAÇÃO, OU ATÉ MEDO, BATENDO FORTE.**

ISSO É NORMAL. MAS É IMPORTANTE LEMBRAR QUE ESSES SENTIMENTOS NÃO PRECISAM CONTROLAR SUAS AÇÕES.

QUANDO VOCÊ PARA, RESPIRA FUNDO E DECIDE REAGIR DE FORMA DIFERENTE — COM PACIÊNCIA, CRIATIVIDADE E PERSEVERANÇA — ALGO INCRÍVEL ACONTECE. VOCÊ TOMA O CONTROLE DA SITUAÇÃO. NÃO ESTOU DIZENDO QUE É FÁCIL, MAS SIM QUE É POSSÍVEL.

**E ACREDITE, ESSA ESCOLHA FAZ TODA A DIFERENÇA.**

**SUA REAÇÃO É O QUE MOLDA O CAMINHO.**

ENTÃO, MESMO NOS DIAS MAIS COMPLICADOS, CONFIE NO SEU PODER DE DECIDIR COMO AVANÇAR.

VOCÊ É CAPAZ DE TRANSFORMAR DESAFIOS EM OPORTUNIDADES. EU ESTOU AQUI PARA LEMBRAR QUE VOCÊ PODE E PARA TE APOIAR NISSO. ✨

**VAMOS ESCOLHER AS  
MELHORES REAÇÕES JUNTOS!**