

# SUPERANDO TDAH

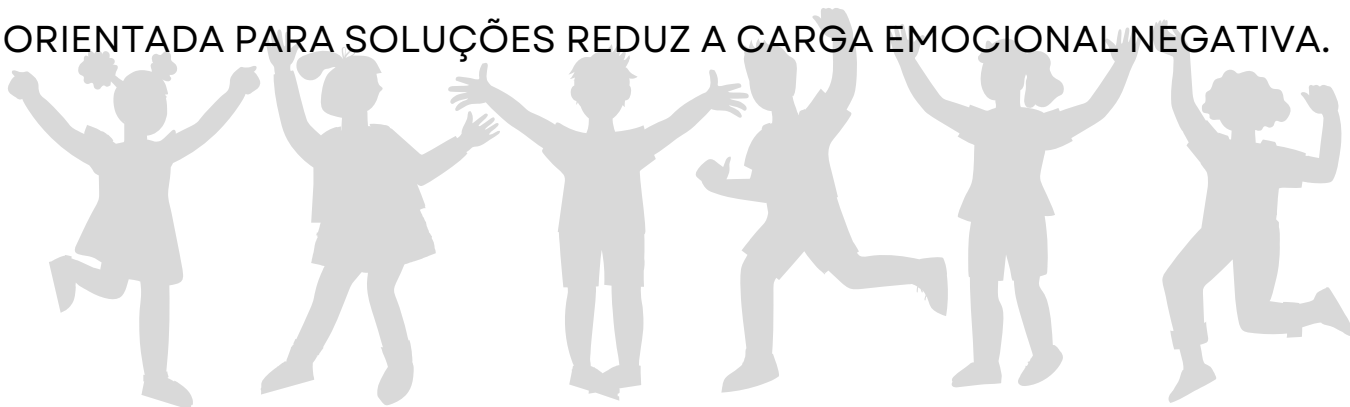
## COMO SAIR DO CICLO DE AUTOSSABOTAGEM

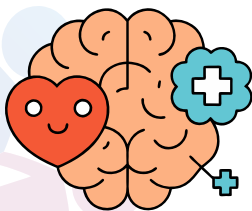
O CICLO DE AUTOSSABOTAGEM PODE SER ESPECIALMENTE DESAFIADOR PARA QUEM VIVE COM TDAH, JÁ QUE ELE MISTURA PROCRASTINAÇÃO, CULPA E ESTAGNAÇÃO. FELIZMENTE, É POSSÍVEL QUEBRAR ESSE PADRÃO COM ESTRATÉGIAS QUE AJUDAM A RECUPERAR O CONTROLE E AVANÇAR COM MAIS CONFIANÇA.

### DICAS PRÁTICAS PARA SUPERAR A AUTOSSABOTAGEM E RETOMAR O PROGRESSO:

✓ **DÊ O PRIMEIRO PASSO COM "MICROAÇÕES":** NÃO ESPERE PELA MOTIVAÇÃO PARA COMEÇAR. EM VEZ DISSO, COMPROMETA-SE A REALIZAR APENAS 2 MINUTOS DA TAREFA. MUITAS VEZES, DAR ESSE PEQUENO IMPULSO INICIAL É SUFICIENTE PARA GANHAR RITMO E CONTINUAR.

✓ **TRANSFORME CULPA EM APRENDIZADO:** REFLITA SOBRE O QUE ACONTECEU SEM SE JULGAR. PERGUNTE-SE: "O QUE EU PODERIA FAZER DE DIFERENTE NA PRÓXIMA VEZ?" ESSA ABORDAGEM ORIENTADA PARA SOLUÇÕES REDUZ A CARGA EMOCIONAL NEGATIVA.





# SUPERANDO TDAH

- ✓ **CONCENTRE-SE NAS SENSações POSITIVAS:** LEMBRE-SE DE COMO VOCÊ SE SENTE BEM APÓS CONCLUIR UMA TAREFA. USE ESSA SENSÇÃO COMO UMA FONTE DE INSPIRAÇÃO PARA COMEÇAR E FINALIZAR OUTRAS ATIVIDADES.
- ✓ **DIVIDA TAREFAS GRANDES EM PARTES MENORES:** GRANDES DESAFIOS PODEM SER OPRESSORES, ENTÃO SEPRE-OS EM PASSOS SIMPLES E ATINGÍVEIS. CADA PEQUENA VITÓRIA GERA IMPULSO PARA CONTINUAR.
- ✓ **CRIE UM AMBIENTE DE APOIO:** COMPARTILHE SEUS PLANOS COM ALGUÉM DE CONFIANÇA PARA GERAR UMA SENSÇÃO DE RESPONSABILIDADE EXTERNA. ÀS VEZES, UM INCENTIVO OU LEMBRETE EXTERNO FAZ TODA A DIFERENÇA.
- ✓ **CELEBRE CADA AVANÇO, POR MENOR QUE SEJA:** VALORIZE O PROGRESSO, MESMO QUE PEQUENO. CADA PASSO DADO É UMA VITÓRIA CONTRA A AUTOSSABOTAGEM.

**HOJE, ESCOLHA UMA PEQUENA AÇÃO,** MESMO QUE SIMPLES, PARA SAIR DA ESTAGNAÇÃO. ESSES PASSOS INICIAIS TÊM O PODER DE CRIAR UM GRANDE IMPACTO NO LONGO PRAZO. VOCÊ É CAPAZ DE AVANÇAR E ALCANÇAR SUAS METAS! ✨

⚡ **ESCOLHA UMA PEQUENA AÇÃO PARA SAIR DA ESTAGNAÇÃO E PODER AVANÇAR!** ⚡