

SUPERANDO TDAH

A IMPORTÂNCIA DE CELEBRAR PEQUENAS CONQUISTAS

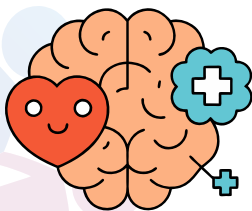
PARA QUEM TEM TDAH, A TENDÊNCIA DE SE COBRAR EXCESSIVAMENTE PODE OBSCURECER OS PEQUENOS PASSOS QUE REPRESENTAM PROGRESSOS VALIOSOS. RECONHECER E CELEBRAR CADA AVANÇO É FUNDAMENTAL PARA MANTER A MOTIVAÇÃO E CONSTRUIR UMA RELAÇÃO POSITIVA COM SUAS CONQUISTAS.

DICAS PRÁTICAS PARA VALORIZAR SUAS VITÓRIAS DIÁRIAS:

✓ **REGISTRE SUAS CONQUISTAS AO FINAL DO DIA:** DEDIQUE ALGUNS MINUTOS PARA LISTAR TRÊS COISAS QUE VOCÊ CONSEGUIU REALIZAR, MESMO QUE PAREÇAM SIMPLES. ESSE HÁBITO AJUDA A REFORÇAR A PERCEPÇÃO DE PROGRESSO E A MOTIVAÇÃO.

✓ **RECOMPENSE-SE DE MANEIRA SIGNIFICATIVA:** APÓS CONCLUIR TAREFAS DIFÍCEIS OU DESAFIADORAS, CELEBRE COM UMA RECOMPENSA QUE VOCÊ GOSTE, COMO UM CAFÉ ESPECIAL, UMA PAUSA RELAXANTE OU QUALQUER ATIVIDADE QUE TRAGA ALEGRIA.

✓ **RECONHEÇA SEU AVANÇO DIÁRIO:** FAÇA UMA PAUSA PARA REFLETIR E APRECIAR QUE CADA ESFORÇO CONTRIBUI PARA O SEU CRESCIMENTO. PEQUENAS VITÓRIAS CONSTROEM GRANDES RESULTADOS AO LONGO DO TEMPO.



SUPERANDO TDAH

✓ **CRIE UM ESPAÇO PARA CELEBRAÇÃO VISUAL:** CONSIDERE USAR UM QUADRO OU PLANNER PARA REGISTRAR SUAS CONQUISTAS E DEIXÁ-LAS VISÍVEIS. ISSO INCENTIVA A CONTINUIDADE E PERMITE REVISITAR MOMENTOS DE PROGRESSO.

✓ **COMPARTILHE SUAS VITÓRIAS COM QUEM IMPORTA:** DIVIDA SUAS CONQUISTAS COM AMIGOS OU FAMILIARES. O APOIO E RECONHECIMENTO DELES PODEM TRAZER AINDA MAIS MOTIVAÇÃO.

HOJE, OLHE PARA TRÁS E VEJA TUDO O QUE VOCÊ JÁ CONQUISTOU. POR MENOR QUE SEJA O PROGRESSO, ELE É UM REFLEXO DE SUA DEDICAÇÃO E ESFORÇO. VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO UM CAMINHO DE SUPERAÇÃO E SUCESSO, TODOS OS DIAS! ✨

✨ **OLHE PARA TRÁS E VEJA TUDO QUE VOCÊ
JÁ CONSEGUIU, VOCÊ PODE IR MAIS LONGE!** ✨