



SUPERANDO TDAH



🎯 COMO DEFINIR 🎯 METAS REALISTAS E ALCANÇÁVEIS

PESSOAS COM TDAH PODEM ENFRENTAR FRUSTRAÇÕES AO LIDAR COM METAS MAL ESTRUTURADAS, MAS ALGUMAS ESTRATÉGIAS SIMPLES AJUDAM A TORNÁ-LAS PRÁTICAS E MOTIVADORAS:

📌 DICAS ESSENCIAIS:

- ✓ **TORNE A META CONCRETA:** TRANSFORME METAS GENÉRICAS EM OBJETIVOS CLAROS, COMO "FOCAR 30 MINUTOS SEM CHECAR O CELULAR".
 - ✓ **DIVIDA OBJETIVOS GRANDES:** FRAGMENTAR METAS EM ETAPAS MENORES FACILITA O PROGRESSO E REDUZ A SOBRECARGA.
 - ✓ **USE A TÉCNICA SMART:** CERTIFIQUE-SE DE QUE SUA META SEJA ESPECÍFICA, MENSURÁVEL, ALCANÇÁVEL, RELEVANTE E COM LIMITE DE TEMPO.
 - ✓ **CELEBRE CADA AVANÇO:** VALORIZE PEQUENOS PROGRESSOS PARA FORTALECER A MOTIVAÇÃO.
 - ✓ **PLANEJE DE FORMA VISUAL:** UTILIZE PLANNERS OU QUADROS PARA MANTER METAS ORGANIZADAS E ACOMPANHAR O PROGRESSO.
 - ✓ **REAVALIE E AJUSTE SEMPRE:** METAS DESAFIADORAS PODEM SER REFORMULADAS PARA SE TORNAREM MAIS ALCANÇÁVEIS.
- DEFINIR METAS É UM EXERCÍCIO CONTÍNUO. ESCOLHA UMA PEQUENA META HOJE E DÊ O PRIMEIRO PASSO COM CONFIANÇA! ✨

✈️ **ESCREVA UMA PEQUENA META** ✈️
REALISTA PARA O SEU DIA.

