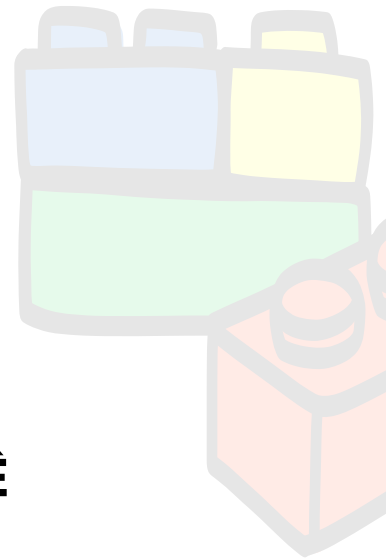



# SUPERANDO TDAH




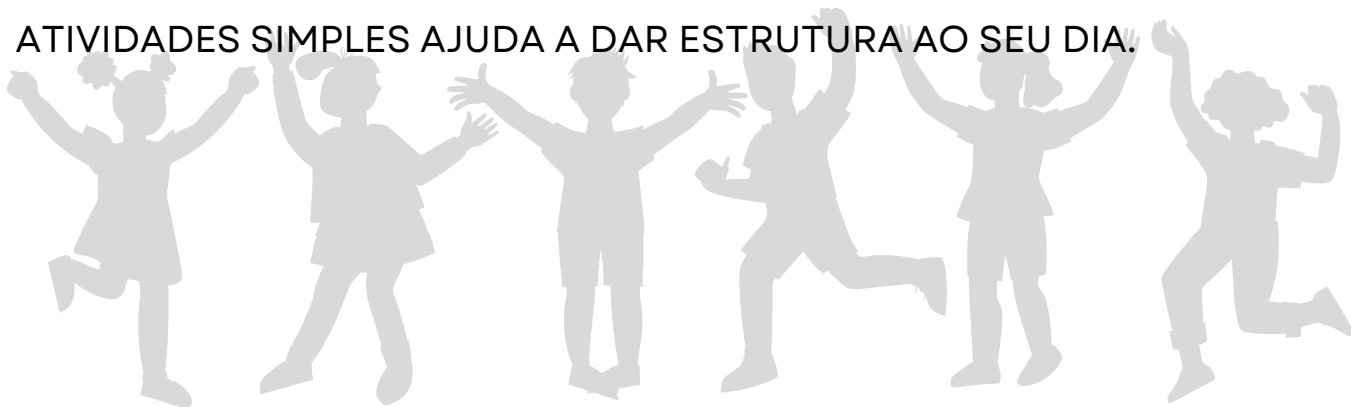
## COMO CRIAR SISTEMAS QUE FUNCIONAM PARA VOCÊ

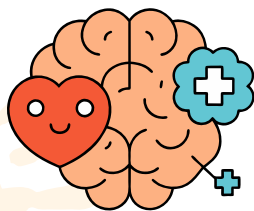
**CADA PESSOA COM TDAH POSSUI NECESSIDADES E FORMAS ÚNICAS DE LIDAR COM A ORGANIZAÇÃO. EM VEZ DE SE PRENDER A MÉTODOS RÍGIDOS, O FOCO DEVE ESTAR EM ENCONTRAR ESTRATÉGIAS FLEXÍVEIS E PERSONALIZADAS QUE SE AJUSTEM AO SEU ESTILO E ROTINA.**

### **DICAS PRÁTICAS PARA CRIAR UM SISTEMA EFICIENTE E ADAPTADO:**

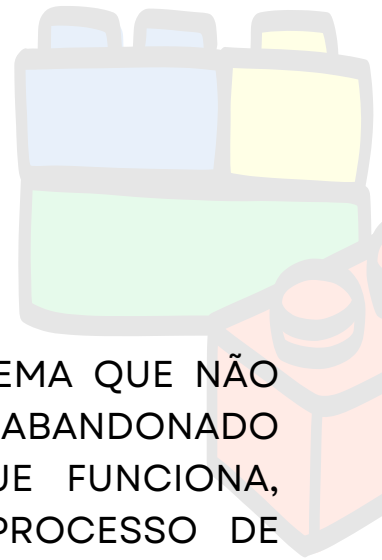
 **EXPLORE DIFERENTES FERRAMENTAS DE ORGANIZAÇÃO:** TESTE MÉTODOS VARIADOS COMO LISTAS SIMPLES, PLANNERS FÍSICOS, APLICATIVOS DIGITAIS OU ATÉ QUADROS BRANCOS. EXPERIMENTE CADA UM ATÉ DESCOBRIR QUAL FUNCIONA MELHOR PARA SEU JEITO DE PENSAR E TRABALHAR.

 **ESTABELEÇA RITUAIS PARA INÍCIO E FIM DO DIA:** CRIE PEQUENAS ROTINAS DIÁRIAS, COMO REVISAR AS TAREFAS PELA MANHÃ OU ORGANIZAR O ESPAÇO DE TRABALHO À NOITE. CONSISTÊNCIA EM ATIVIDADES SIMPLES AJUDA A DAR ESTRUTURA AO SEU DIA.





# SUPERANDO TDAH



✓ **REAVALIE E ADAPTE CONSTANTEMENTE:** UM SISTEMA QUE NÃO ESTÁ FUNCIONANDO NÃO PRECISA SER ABANDONADO COMPLETAMENTE, MAS AJUSTADO. OBSERVE O QUE FUNCIONA, DESCARTE O QUE ATRAPALHA E MANTENHA UM PROCESSO DE ADAPTAÇÃO CONTÍNUO.

✓ **VISUALIZE SUA ORGANIZAÇÃO:** USE CORES, DIVISÓRIAS OU CATEGORIAS CLARAS PARA TORNAR SEU SISTEMA VISUALMENTE INTUITIVO E MOTIVADOR.

✓ **SIMPLIFIQUE SUAS ESTRATÉGIAS:** EVITE MÉTODOS COMPLEXOS OU CHEIOS DE ETAPAS. SISTEMAS SIMPLES SÃO MAIS FÁCEIS DE SEGUIR E CAUSAM MENOS SOBRECARGA MENTAL.

✓ **CELEBRE PEQUENOS AVANÇOS:** QUANDO PERCEBER QUE UMA NOVA ESTRATÉGIA OU FERRAMENTA ESTÁ FUNCIONANDO, VALORIZE ISSO! O SUCESSO GRADUAL É UM SINAL DE PROGRESSO IMPORTANTE.

**HOJE, ESCOLHA** UMA PEQUENA MUDANÇA EM SUA ROTINA E IMPLEMENTE UM TESTE DE ORGANIZAÇÃO ADAPTADO AO SEU ESTILO. CADA PEQUENA TENTATIVA LEVA VOCÊ A UM SISTEMA MAIS EFICIENTE E ALINHADO COM SUAS NECESSIDADES. VOCÊ ESTÁ CONSTRUINDO ALGO GRANDE E ÚNICO! ✨🔧

SUPERANDO

🔧 **EXPERIMENTE MUDAR ALGO EM SUA ROTINA  
E VEJA COMO SE ADAPTA MELHOR.** 🔧

