

Dia 09

Organização Pessoal

- 🔑 Coloque itens importantes sempre no mesmo local.
- 📅 Escolha um aplicativo leve e intuitivo para gerenciar tarefas.
- 📅 Revise rapidamente compromissos todas as manhãs.

Como alguém que convive com TDAH, descobri algumas maneiras eficazes de simplificar a vida diária e reduzir a bagunça mental. Aqui estão três dicas que realmente mudaram minha rotina para melhor:

🔑 Coloque Itens Importantes Sempre no Mesmo Local

- **Minha regra de ouro:** Manter itens essenciais sempre no mesmo lugar me salva de perder tempo procurando por eles. Isso inclui chaves, carteira e meu telefone.
- **Como faço isso?** Designei lugares específicos em minha casa e no trabalho onde esses itens devem ser guardados, como um prato na entrada para as chaves e um suporte na mesa para o telefone.
- **Por que isso funciona para mim?** Essa consistência elimina a necessidade de lembrar onde as coisas estão, o que pode ser um desafio com TDAH, e ajuda a começar e terminar o dia de forma mais tranquila.

📅 Escolha um Aplicativo Leve e Intuitivo para Gerenciar Tarefas

- **Minha escolha em tecnologia:** Encontrar um aplicativo de gerenciamento de tarefas que seja fácil de usar e que não me sobrecarregue com muitas funcionalidades foi crucial.
- **Como escolho?** Opto por aplicativos com interfaces limpas e funções claras. Experimento vários até encontrar um que se encaixe bem na minha rotina diária.
- **Por que isso me ajuda?** Um bom app de tarefas simplifica o planejamento do meu dia e me permite acompanhar compromissos sem me sentir oprimido. Ele age como uma extensão do meu cérebro, organizando pensamentos e responsabilidades de forma eficiente.

- **Minha rotina matinal:** Cada manhã, eu dedico alguns minutos para revisar minha agenda. Isso me dá uma visão clara do que esperar do dia e me ajuda a priorizar minhas atividades.
- **Como faço isso?** Logo após o café da manhã, antes de começar qualquer trabalho, sento com meu café e passo pela minha agenda no celular ou computador.
- **Por que isso é eficaz para mim?** Esta revisão matinal ajuda a preparar minha mente para o dia, ajustando meu foco e assegurando que eu esteja mentalmente e logisticamente preparado para os desafios do dia.

Adotar essas práticas ajudou-me imensamente a navegar pelos desafios do TDAH com mais confiança e menos estresse. Compartilhar essas dicas é uma forma de eu ajudar outros que podem estar lutando com problemas semelhantes. Espero que você encontre nelas a mesma utilidade que eu encontrei

