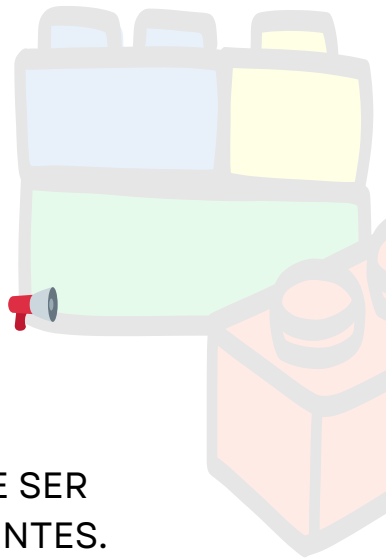


SUPERANDO TDAH



📢 COMO EVITAR INTERRUPÇÕES 📢 AO TRABALHAR OU ESTUDAR

PARA QUEM TEM TDAH, MANTER A CONCENTRAÇÃO PODE SER DESAFIADOR, ESPECIALMENTE COM DISTRAÇÕES FREQUENTES. ALGUMAS ESTRATÉGIAS SIMPLES PODEM AJUDAR A PROTEGER SEU FOCO:

📌 DICAS PRÁTICAS PARA REDUZIR INTERRUPÇÕES:

- ✅ **USE FONES DE OUVIDO COM MÚSICA INSTRUMENTAL OU RUÍDO BRANCO:** ESSES SONS BLOQUEIAM DISTRAÇÕES EXTERNAS E AJUDAM A CRIAR UM AMBIENTE PROPÍCIO PARA A CONCENTRAÇÃO.
- ✅ **AVISE ÀS PESSOAS PRÓXIMAS** QUE VOCÊ PRECISA DE UM TEMPO SEM INTERRUPÇÕES. UM SIMPLES "ESTOU ME CONCENTRANDO AGORA" PODE FAZER DIFERENÇA.
- ✅ **DEFINA HORÁRIOS ESPECÍFICOS** PARA CHECAR O CELULAR E MANTENHA AS NOTIFICAÇÕES DESATIVADAS ENQUANTO TRABALHA.
- ✅ **ORGANIZE SEU ESPAÇO:** UM AMBIENTE FUNCIONAL E VISUALMENTE LIMPO REDUZ DISTRAÇÕES E FACILITA O FOCO.
- ✅ **EXPERIMENTE A TÉCNICA POMODORO:** TRABALHE EM BLOCOS DE TEMPO CONCENTRADOS (25 MINUTOS), SEGUIDOS DE PAUSAS CURTAS PARA RECARREGAR A ENERGIA.
- ✅ **RECOMPENSE-SE AO FINAL DAS TAREFAS:** PEQUENAS CELEBRAÇÕES AUMENTAM A MOTIVAÇÃO E REFORÇAM O HÁBITO DE MANTER O FOCO. ESSAS PRÁTICAS SIMPLES AJUDAM A MELHORAR SUA PRODUTIVIDADE ENQUANTO RESPEITAM SEU RITMO NATURAL DE TRABALHO! 🚀🌟

🚀 **EXPERIMENTE ESSAS ESTRATÉGIAS** 🚀
HOJE E VEJA COMO SEU FOCO MELHORA!

