



SUPERANDO TDAH



⌚ COMO O TEMPO PARECE ⌚ DIFERENTE PARA QUEM TEM TDAH

PESSOAS COM TDAH FREQUENTEMENTE ENFRENTAM DESAFIOS NA PERCEPÇÃO DO TEMPO. A SENSÇÃO DE QUE O DIA "VOA", ENQUANTO TAREFAS SE ACUMULAM, É BASTANTE COMUM, MAS EXISTEM ESTRATÉGIAS QUE AJUDAM A CRIAR MAIS ORGANIZAÇÃO E CONTROLE.

📌 DICAS PARA GERENCIAR MELHOR O TEMPO:

- ✓ USE TEMPORIZADORES E CRONÔMETROS: FERRAMENTAS SIMPLES COMO APLICATIVOS OU ALARMES AJUDAM A MEDIR O TEMPO DE TAREFAS, AUMENTANDO A CONSCIÊNCIA DO TEMPO GASTO E MANTENDO O RITMO.
- ✓ ESTABELEÇA LEMBRETES IMPORTANTES: UTILIZE ALARMES PARA MOMENTOS-CHAVE E COMPROMISSOS. ELES DIMINUEM ATRASOS E FACILITAM O PLANEJAMENTO DA ROTINA.
- ✓ VISUALIZE SEU DIA COM FERRAMENTAS PRÁTICAS: PLANNERS, QUADROS BRANCOS OU APLICATIVOS DIVIDEM SEU TEMPO EM BLOCOS CLAROS, TORNANDO A GESTÃO MAIS EFICIENTE.
- ✓ CRIE ROTINAS CONSISTENTES: ESTABELEÇA HORÁRIOS FIXOS PARA ATIVIDADES IMPORTANTES, CRIANDO UM RITMO NATURAL E PREVISÍVEL PARA SUA ROTINA.
- ✓ REFLITA E AJUSTE DIARIAMENTE: NO FIM DO DIA, AVALIE COMO USOU O TEMPO E FAÇA PEQUENAS ALTERAÇÕES PARA MELHORAR NO DIA SEGUINTE.
- ✓ VALORIZE SEU PROGRESSO: RECONHEÇA CADA PASSO PARA MELHORAR SUA GESTÃO DO TEMPO. PEQUENAS VITÓRIAS ACUMULAM GRANDES RESULTADOS.

ESCOLHA UMA DESSAS ESTRATÉGIAS HOJE E VEJA COMO SUA RELAÇÃO COM O TEMPO PODE MUDAR. PEQUENAS AÇÕES FAZEM UMA GRANDE DIFERENÇA! 🕒 ✨

🚀 GERENCIE MELHOR SEU TEMPO 🚀

