

# Organização Pessoal

- ✂ **Fixe na parede ou geladeira compromissos muito importantes.**
- 📅 **Escolha aplicativos que tenham alertas sonoros suaves.**
- 🍵 **Faça pequenas arrumações enquanto faz pausas.**

Viver com TDAH me ensinou a valorizar cada pequena técnica que me ajuda a manter a ordem e a calma durante o dia. Aqui estão três dicas simples que incorporo em minha rotina para maximizar minha organização e eficiência:

## ✂ **Fixe na Parede ou Geladeira Compromissos Muito Importantes**

- **Minha estratégia visual:** Eu uso post-its grandes ou ímãs para fixar lembretes de compromissos importantes em lugares que frequentemente verifico, como a geladeira ou as paredes do meu escritório.
- **Como faço isso?** Escrevo detalhes do compromisso de forma clara e concisa em um post-it colorido ou ímã e os coloco em locais estratégicos que sempre passo ou uso.
- **Por que isso funciona para mim?** Esta prática me ajuda a manter esses compromissos em destaque, reduzindo a chance de esquecê-los. O impacto visual constante é um excelente lembrete que funciona muito bem para o meu cérebro distraído.

## 📅 **Escolha Aplicativos que Tenham Alertas Sonoros Suaves**

- **Minha escolha em tecnologia:** Opto por aplicativos de gerenciamento de tarefas e calendário que ofereçam opções de alertas sonoros suaves, que são menos intrusivos e mais agradáveis ao ouvido.
- **Como seleciono esses aplicativos?** Experimento diferentes aplicativos até encontrar um cujos alertas sonoros sejam eficazes sem serem abruptos ou estressantes.
- **Por que isso me ajuda?** Os sons suaves são suficientes para captar minha atenção sem causar ansiedade, ajudando-me a manter a calma e a organização sem sobressaltos.

## 🍲 **Faça Pequenas Arrumações Enquanto Faz Pausas**

- **Minha técnica de limpeza leve:** Durante as pausas, aproveito para fazer pequenas arrumações em minha área de trabalho e em outros espaços que uso frequentemente.
- **Como implemento isso?** Em cada intervalo, escolho uma pequena área ou item para organizar, como arrumar pilhas de papéis, limpar a mesa ou organizar livros na estante.
- **Por que isso é eficaz para mim?** Essas arrumações não apenas ajudam a manter meu espaço de trabalho agradável e funcional, mas também oferecem uma atividade física leve que refresca minha mente e me prepara para voltar ao trabalho com mais foco.

*Essas dicas, apesar de simples, fazem uma grande diferença no meu dia a dia, ajudando-me a manter controle e eficiência em meio às distrações do TDAH. Espero que elas também possam ser úteis para você!*

