

SUPERANDO TDAH

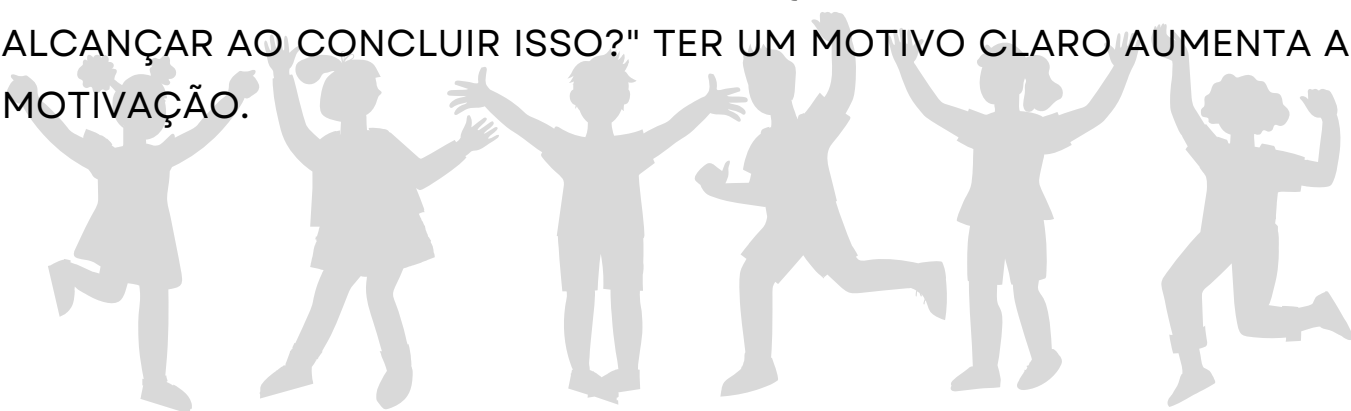
COMO MANTER A MOTIVAÇÃO EM TAREFAS DIFÍCEIS

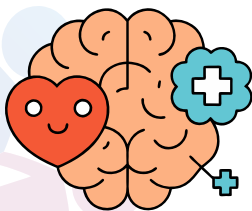
PARA QUEM VIVE COM TDAH, TAREFAS QUE PARECEM CHATAS OU COMPLEXAS FREQUENTEMENTE SE TORNAM FONTES DE DESMOTIVAÇÃO. NO ENTANTO, É POSSÍVEL TRANSFORMAR ESSAS ATIVIDADES EM EXPERIÊNCIAS MAIS ENVOLVENTES E GERENCIÁVEIS COM ESTRATÉGIAS INTELIGENTES.

DICAS PARA TORNAR TAREFAS DIFÍCEIS MAIS MOTIVADORAS:

✓ **TRANSFORME TAREFAS EM DESAFIOS PESSOAIS:** ACRESCENTE UMA DOSE DE COMPETIÇÃO CONSIGO MESMO. POR EXEMPLO, DETERMINE UM OBJETIVO COMO "VOU TERMINAR ESTA ETAPA ANTES DO RELÓGIO MARCAR 12H". O ELEMENTO DE DESAFIO PODE TRAZER ENERGIA E FOCO À TAREFA.

✓ **CONECTE-SE AO PROPÓSITO POR TRÁS DA TAREFA:** REFLITA SOBRE A IMPORTÂNCIA PESSOAL DELA. PERGUNTE A SI MESMO: "POR QUE ISSO É SIGNIFICATIVO PARA MIM? QUAIS BENEFÍCIOS EU VOU ALCANÇAR AO CONCLUIR ISSO?" TER UM MOTIVO CLARO AUMENTA A MOTIVAÇÃO.





SUPERANDO TDAH

- ✓ **DIVIDA EM PARTES MENORES E ALCANÇÁVEIS:** FRAGMENTAR TAREFAS GRANDES EM PEQUENOS PASSOS REDUZ A SENSACÃO DE SOBRECARGA E TORNA O PROCESSO MAIS ACESSÍVEL. CADA ETAPA CONCLUÍDA ALIMENTA O SENSO DE PROGRESSO.
- ✓ **CRIE UM AMBIENTE PROPÍCIO À MOTIVAÇÃO:** USE MÚSICA, MINIMIZE DISTRAÇÕES OU TRANSFORME O ESPAÇO DE TRABALHO EM ALGO AGRADÁVEL PARA TORNAR O MOMENTO MAIS LEVE.
- ✓ **DEFINA PEQUENAS RECOMPENSAS PARA AVANÇOS:** APÓS COMPLETAR PARTES DA TAREFA, CELEBRE O PROGRESSO COM ALGO QUE VOCÊ GOSTE, COMO UM LANCHE OU UM DESCANSO CURTO. AS RECOMPENSAS CRIAM ASSOCIAÇÕES POSITIVAS COM O PROCESSO.
- ✓ **PEÇA APOIO OU COMPANHIA:** TRABALHAR EM GRUPO OU CONTAR COM O ESTÍMULO DE ALGUÉM PRÓXIMO PODE AUMENTAR O COMPROMETIMENTO E TORNAR A ATIVIDADE MAIS DINÂMICA.

HOJE, ESCOLHA UMA DESSAS TÉCNICAS E APLIQUE EM UMA TAREFA DESAFIADORA QUE ESTÁ PENDENTE. ESSE PRIMEIRO PASSO PODE TRANSFORMAR COMPLETAMENTE A MANEIRA COMO VOCÊ ENCARA TAREFAS DIFÍCEIS. VOCÊ PODE SUPERAR QUALQUER OBSTÁCULO COM CRIATIVIDADE E FOCO! 🏽🌟

💡 **ESCOLHA UMA TAREFA DIFÍCIL E ESCOLHA UMA DESSAS TÉCNICAS PARA CONCLUI-LA.** 💡