

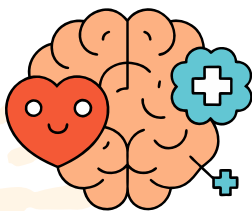
SUPERANDO TDAH

🔥 COMO EVITAR A FRUSTRAÇÃO 🔥 POR NÃO CONCLUIR TAREFAS

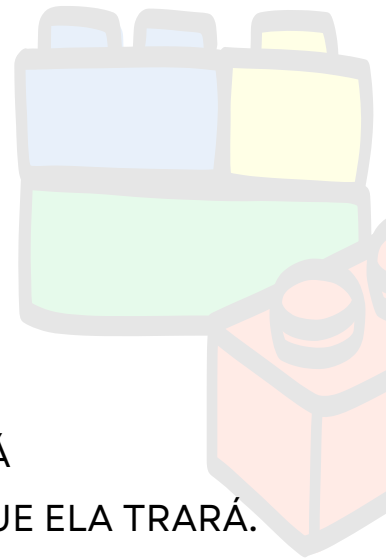
PARA QUEM TEM TDAH, INICIAR PROJETOS COM ENTUSIASMO E VER A MOTIVAÇÃO DIMINUIR AO LONGO DO CAMINHO É ALGO MUITO COMUM. ESSA FRUSTRAÇÃO PODE SER DESAFIADORA, MAS EXISTEM FORMAS DE ABORDAR AS TAREFAS QUE AJUDAM A MANTER A MOTIVAÇÃO E O PROGRESSO CONSTANTES.

✦ ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA CONCLUIR TAREFAS COM MAIS SATISFAÇÃO:

- ✓ **DIVIDA PARA CONQUISTAR:** QUEBRE TAREFAS MAIORES EM ETAPAS MENORES E GERENCIÁVEIS. CADA ETAPA CONCLUÍDA TRAZ UM SENSO DE PROGRESSO QUE ALIMENTA A MOTIVAÇÃO PARA CONTINUAR.
- ✓ **BLOCOS DE TEMPO PARA FOCO:** USE CRONÔMETROS PARA TRABALHAR EM BLOCOS CURTOS, COMO 25 MINUTOS (CONHECIDO COMO TÉCNICA POMODORO). ISSO AJUDA A EVITAR O CANSAÇO MENTAL E MANTÉM O RITMO DE PRODUTIVIDADE.
- ✓ **RECONHEÇA CADA VITÓRIA:** DÊ VALOR A CADA PEQUENO AVANÇO. CADA ETAPA CONCLUÍDA, MESMO QUE PAREÇA INSIGNIFICANTE, É UMA CONQUISTA QUE MERECE SER CELEBRADA.
- ✓ **USE LEMBRETES VISUAIS PARA MANTER O FOCO:** POST-ITS, LISTAS VISÍVEIS OU APLICATIVOS DE ORGANIZAÇÃO PODEM AJUDAR A ACOMPANHAR O PROGRESSO E LEMBRAR VOCÊ DO PROPÓSITO MAIOR DE CADA TAREFA.



SUPERANDO TDAH



✓ **PENSE NO IMPACTO POSITIVO:** VISUALIZE COMO SERÁ SATISFATÓRIO CONCLUIR A TAREFA E OS BENEFÍCIOS QUE ELA TRARÁ. ESSE ESTÍMULO MENTAL AJUDA A VENCER MOMENTOS DE DESÂNIMO.

✓ **PERMITA-SE PAUSAS:** INTERCALE PERÍODOS DE TRABALHO COM BREVES MOMENTOS DE DESCANSO. ESSAS PAUSAS RENOVAM SUA ENERGIA E EVITAM A EXAUSTÃO.

LEMBRE-SE, CONCLUIR TAREFAS NÃO É APENAS SOBRE FINALIZÁ-LAS, MAS TAMBÉM SOBRE APRENDER A TRANSFORMAR O PROCESSO EM ALGO MAIS LEVE E EFICAZ. HOJE, ESCOLHA UMA PEQUENA PARTE DE ALGO QUE JÁ COMEÇOU E CONCENTRE-SE EM COMPLETÁ-LA. CADA PASSO É UM AVANÇO EM DIREÇÃO AO SEU OBJETIVO. VOCÊ ESTÁ NO CAMINHO CERTO! 🚀🌟

SUPERANDO

🚀 **HOJE, TENTE CONCLUIR APENAS** 🚀
UMA PEQUENA PARTE DE ALGO !

