



SUPERANDO
TDAH

O Valor da Autocompaixão

Muitas vezes, somos rápidos demais em nos criticar.

O TDAH pode nos fazer sentir que não estamos fazendo o suficiente, mas o importante é ser gentil consigo mesmo.

A autocompaixão é fundamental para seguir em frente, mesmo nos dias mais difíceis. 🌈

Não se compare com os outros, pois cada pessoa tem seu próprio ritmo e desafios. 💪

Participe do nosso canal no Telegram.
Descubra a força da autocompaixão.