



# SUPERANDO TDAH

## FOCO NO PRESENTE



MANTER O FOCO NO PRESENTE É UMA HABILIDADE TRANSFORMADORA, ESPECIALMENTE PARA QUEM VIVE COM TDAH. EMBORA O DESAFIO DAS DISTRAÇÕES SEJA CONSTANTE, CONCENTRAR-SE NO AGORA É UMA FERRAMENTA PODEROSA PARA REDUZIR O ESTRESSE E AUMENTAR SUA PRODUTIVIDADE. APRENDER A VIVER NO MOMENTO PRESENTE NÃO APENAS APRIMORA SUA ATENÇÃO, MAS TAMBÉM ABRE CAMINHO PARA QUE VOCÊ APRECIE VERDADEIRAMENTE CADA INSTANTE DA SUA VIDA.



**QUANDO VOCÊ SE CONECTA AO PRESENTE, DIMINUI O PESO DAS PREOCUPAÇÕES COM O FUTURO E DEIXA DE REMOER O PASSADO. ISSO CRIA UM ESPAÇO MENTAL MAIS CLARO E PRODUTIVO, IDEAL PARA LIDAR COM QUALQUER TAREFA OU SITUAÇÃO. TÉCNICAS COMO MINDFULNESS – PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E RESPIRAÇÃO CONSCIENTE – SÃO EXCELENTES ALIADAS NESSE PROCESSO. AO TRAZER SUA MENTE DE VOLTA PARA O AGORA, VOCÊ DESCOBRE QUE HÁ MUITO MAIS TRANQUILIDADE E FOCO À SUA DISPOSIÇÃO.**



**MINHA PRÁTICA:** ANTES DE INICIAR UMA TAREFA IMPORTANTE, DEDICO ALGUNS MINUTOS PARA RESPIRAR PROFUNDAMENTE E OBSERVAR MEUS PENSAMENTOS, SEM JULGÁ-LOS. DURANTE O TRABALHO, QUANDO PERCEBO QUE MINHA MENTE ESTÁ VAGANDO, USO O MÉTODO DE "RECONHECER E REDIRECIONAR": IDENTIFICO A DISTRAÇÃO, ACEITO QUE ELA SURTIU E GENTILMENTE VOLTO MINHA ATENÇÃO À TAREFA.



**COM PRÁTICA, FOCAR NO PRESENTE TORNA-SE MAIS NATURAL. CADA VEZ QUE VOCÊ ESCOLHE CONSCIENTEMENTE PERMANECER NO AGORA, FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ATENÇÃO E AUTOCONTROLE. MAIS DO QUE APENAS UMA TÉCNICA PARA PRODUTIVIDADE, É UMA FORMA DE VIVER DE MANEIRA MAIS PLENA E SATISFATÓRIA.**



**LEMBRE-SE:** O PRESENTE É ONDE SUA ENERGIA É MAIS PODEROSA. AO DOMINAR A HABILIDADE DE FOCAR NO AGORA, VOCÊ NÃO SÓ MELHORA SUA PRODUTIVIDADE, MAS TAMBÉM EXPERIMENTA MAIS PAZ E APRECIÇÃO PELA JORNADA.



**FOCO NO PRESENTE** "MANTER O FOCO NO PRESENTE PODE SER UM DESAFIO QUANDO SE TEM TDAH, MAS É UMA HABILIDADE PODEROSA PARA REDUZIR O ESTRESSE E AUMENTAR A PRODUTIVIDADE. TENHA TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA AJUDÁ-LO A SE CONCENTRAR NA TAREFA EM MÃOS E MINIMIZAR AS DISTRAÇÕES. COM PRÁTICA, VOCÊ PODE ACHAR MAIS FÁCIL MANTER O FOCO E APRECIAR CADA MOMENTO."