



SUPERANDO TDAH

ESTABELEÇA LIMITES SAUDÁVEIS



CUIDAR DE SI MESMO COMEÇA COM A CAPACIDADE DE ESTABELECEER LIMITES CLAROS. ELES SÃO FUNDAMENTAIS PARA PROTEGER SUA ENERGIA E CRIAR UM ESPAÇO QUE FAVOREÇA SUA PAZ MENTAL E BEM-ESTAR. DEFINIR ESSES LIMITES NÃO É UM ATO DE REJEIÇÃO, MAS UM SINAL DE RESPEITO POR SI MESMO E PELOS SEUS OBJETIVOS.



LIMITES SAUDÁVEIS AJUDAM A GARANTIR QUE SEU FOCO PERMANEÇA NAS SUAS PRIORIDADES, SEM SOBRECARREGAR-SE COM RESPONSABILIDADES QUE PODEM DRENAR SUA ENERGIA. SEJA NO TRABALHO, NAS RELAÇÕES PESSOAIS OU NA VIDA COTIDIANA, ESTABELECEER ESSAS FRONTEIRAS PERMITE QUE VOCÊ DIGA "SIM" PARA O QUE REALMENTE IMPORTA E "NÃO" PARA AQUILO QUE NÃO ALINHA COM SEU BEM-ESTAR.



MINHA PRÁTICA: ANTES DE ESTABELECEER UM LIMITE, GOSTO DE REFLETIR SOBRE O QUE É MAIS IMPORTANTE PARA MIM E ONDE MINHAS ENERGIAS ESTÃO SENDO USADAS DE FORMA MENOS EFICIENTE. PROCURO COMUNICAR MEUS LIMITES COM CALMA E CLAREZA, EXPLICANDO DE FORMA POSITIVA POR QUE ELES SÃO NECESSÁRIOS. ISSO TORNA O PROCESSO MAIS HARMONIOSO E EVITA MAL-ENTENDIDOS.



RESPEITAR SEUS PRÓPRIOS LIMITES É TÃO IMPORTANTE QUANTO DEFINIR OS DE OUTRAS PESSOAS. LEMBRE-SE DE QUE VOCÊ NÃO ESTÁ SENDO EGOÍSTA AO PRIORIZAR SEU BEM-ESTAR – ESTÁ CONSTRUINDO UM AMBIENTE QUE FAVORECE O CRESCIMENTO E A HARMONIA.



LEMBRE-SE: LIMITES SAUDÁVEIS SÃO UM ATO DE AUTOCUIDADO E FORÇA. AO DEFINI-LOS E MANTÊ-LOS, VOCÊ CRIA UM ESPAÇO DE PROTEÇÃO E EQUILÍBRIO PARA SUA VIDA, PERMITINDO QUE SE CONCENTRE NO QUE REALMENTE IMPORTA.



ESTABELEÇA LIMITES SAUDÁVEIS "DEFINIR LIMITES CLAROS É ESSENCIAL PARA O SEU BEM-ESTAR. ELES AJUDAM A PROTEGER SUA ENERGIA E A MANTER SEU FOCO NAS PRIORIDADES."

