



## COMUNIQUE-SE ABERTAMENTE



UMA COMUNICAÇÃO ABERTA É A BASE PARA CONSTRUIR CONEXÕES MAIS SIGNIFICATIVAS E FORTALECER AS RELAÇÕES EM SUA JORNADA. AO COMPARTILHAR SUAS NECESSIDADES, DESAFIOS E ATÉ MESMO SUAS CONQUISTAS, VOCÊ CRIA UM ESPAÇO DE COMPREENSÃO MÚTUA QUE PERMITE QUE OS OUTROS ESTEJAM AO SEU LADO DE MANEIRA MAIS EFETIVA.



**EXPRESSAR SEUS SENTIMENTOS E LUTAS, ESPECIALMENTE QUANDO LIDA COM TDAH OU OUTROS DESAFIOS, PODE PARECER VULNERÁVEL NO INÍCIO. MAS É JUSTAMENTE ESSA ABERTURA QUE PERMITE QUE AS PESSOAS AO SEU REDOR OFEREÇAM O APOIO CERTO. ALÉM DISSO, AO SER HONESTO(A) SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ ENFRENTANDO, VOCÊ CRIA UM AMBIENTE ONDE A EMPATIA E O RESPEITO FLORESCEM.**



**MINHA PRÁTICA:** QUANDO SINTO NECESSIDADE DE COMUNICAR ALGO IMPORTANTE, DEDICO TEMPO PARA ORGANIZAR MEUS PENSAMENTOS. TENTO SER CLARO(A) SOBRE O QUE ESTOU SENTINDO E O TIPO DE AJUDA QUE PODE SER ÚTIL. ESSA ABORDAGEM AJUDA A EVITAR MAL-ENTENDIDOS E PROMOVE UMA CONVERSA MAIS PRODUTIVA E POSITIVA.



**A COMUNICAÇÃO ABERTA TAMBÉM REFORÇA AS RELAÇÕES, POIS DEMONSTRA CONFIANÇA. AO COMPARTILHAR O QUE ESTÁ EM SUA MENTE, VOCÊ PERMITE QUE AS PESSOAS VEJAM QUEM VOCÊ REALMENTE É – COM SEUS DESAFIOS E PONTOS FORTES. ISSO CRIA UM VÍNCULO MAIS AUTÊNTICO, BASEADO NA TRANSPARÊNCIA E NO CUIDADO MÚTUO.**



**LEMBRE-SE:** FALAR SOBRE SUAS NECESSIDADES NÃO É UM SINAL DE FRAQUEZA, MAS DE FORÇA. COMUNICAR-SE DE FORMA ABERTA AJUDA A CONSTRUIR UMA REDE DE SUPORTE QUE O IMPULSIONA EM SUA JORNADA E TORNA O CAMINHO MAIS LEVE E ENRIQUECEDOR.



**COMUNIQUE-SE ABERTAMENTE** "MANTER UMA COMUNICAÇÃO ABERTA SOBRE SUAS NECESSIDADES E LUTAS PODE AJUDAR A CONSTRUIR RELAÇÕES MAIS FORTES E SUPORTE EM SUA JORNADA."