



🌿 Não se Cobre Demais 🌿

É fácil cair na armadilha de se cobrar demais, mas lembre-se de que ninguém é completamente perfeito.

O TDAH pode trazer desafios extras, e não há problema em não ser perfeito o tempo todo. Dê a si mesmo permissão para errar e aprender com os erros.

O importante é continuar tentando e crescer com cada experiência. A pressão que você coloca sobre si mesmo pode ser maior do que o próprio desafio. 🌿💨

**Venha para nosso canal de apoio no Telegram.
Aqui encontre apoio e compreensão.**