



SUPERANDO TDAH

RECONHEÇA SEU CRESCIMENTO



NO TURBILHÃO DAS METAS E DESAFIOS DIÁRIOS, É FÁCIL ESQUECER DE OLHAR PARA TRÁS E PERCEBER O QUANTO VOCÊ JÁ EVOLUIU. NO ENTANTO, RECONHECER SEU CRESCIMENTO É UMA PARTE ESSENCIAL PARA MANTER A MOTIVAÇÃO VIVA E VALORIZAR SUA JORNADA. CADA EXPERIÊNCIA, SEJA UM SUCESSO OU UMA LIÇÃO APRENDIDA, CONTRIBUIU PARA MOLDAR A PESSOA QUE VOCÊ É HOJE.



AO OBSERVAR SUAS CONQUISTAS PASSADAS, MESMO AS MENORES, VOCÊ GANHA PERSPECTIVA E FORÇA PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS FUTUROS. ESSE RECONHECIMENTO NÃO APENAS REFORÇA SUA AUTOCONFIANÇA, MAS TAMBÉM OFERECE UMA SENSÇÃO DE GRATIDÃO PELO ESFORÇO E RESILIÊNCIA QUE O TROUXERAM ATÉ AQUI. CADA PASSO DADO É UM MARCO QUE MERECE SER CELEBRADO.



MINHA PRÁTICA: GOSTO DE RESERVAR UM MOMENTO SEMANAL PARA REFLETIR SOBRE MEU PROGRESSO. ESCREVO EM UM DIÁRIO AS CONQUISTAS RECENTES, AS BARREIRAS SUPERADAS E O QUE APRENDI COM ELAS. ESSA PRÁTICA ME AJUDA A ENXERGAR MEU CAMINHO COM MAIS CLAREZA E A RECONHECER QUE, MESMO QUANDO PARECE QUE ESTOU AVANÇANDO DEVAGAR, ESTOU SEMPRE CRESCENDO.



RECONHECER SEU CRESCIMENTO É UM GESTO PODEROSO DE AUTOCUIDADO E MOTIVAÇÃO. ELE O LEMBRA DE QUE CADA ESFORÇO VALEU A PENA E QUE VOCÊ É CAPAZ DE CONTINUAR PROGREDINDO, PASSO A PASSO, EM DIREÇÃO AOS SEUS OBJETIVOS.



LEMBRE-SE: SEU CRESCIMENTO MERECE SER CELEBRADO. VALORIZE CADA APRENDIZADO E CADA CONQUISTA COMO PROVA DO QUÃO LONGE VOCÊ JÁ CHEGOU E DO QUÃO LONGE VOCÊ AINDA PODE IR.



RECONHEÇA SEU CRESCIMENTO "OLHE PARA TRÁS OCASIONALMENTE PARA VER O QUANTO VOCÊ JÁ CRESCEU. RECONHECER SEU DESENVOLVIMENTO É CRUCIAL PARA MANTER A MOTIVAÇÃO."

