

SUPERANDO TDAH

COMO EVITAR PENSAMENTOS NEGATIVOS REPETITIVOS

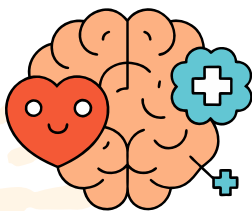
PARA QUEM TEM TDAH, CICLOS DE PENSAMENTOS NEGATIVOS PODEM SER EXTREMAMENTE DESAFIADORES, PRENDENDO A MENTE EM PREOCUPAÇÕES CONSTANTES E REDUZINDO A PRODUTIVIDADE. NO ENTANTO, EXISTEM ESTRATÉGIAS PRÁTICAS QUE AJUDAM A INTERROMPER ESSES CICLOS E TRAZER MAIS CLAREZA MENTAL E EQUILÍBRIO EMOCIONAL.

✦ DICAS PARA SUPERAR OS CICLOS DE PENSAMENTOS NEGATIVOS:

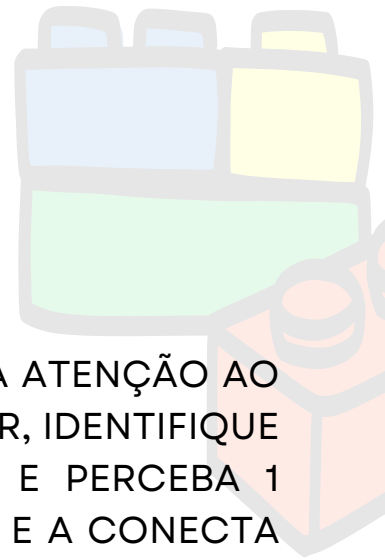
✓ **TRANSFORME A NEGATIVIDADE EM AÇÃO:** SEMPRE QUE UM PENSAMENTO NEGATIVO SURTIR, REAJA COM UMA AÇÃO CONCRETA. POR EXEMPLO, AO PENSAR "NÃO SOU BOM NISSO", TENHA PRÁTICA OU MELHORE A HABILIDADE EM QUESTÃO. A AÇÃO PODE TRANSFORMAR A AUTOCRÍTICA EM CRESCIMENTO.

✓ **QUESTIONE OS PENSAMENTOS INCÔMODOS:** ANOTE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS E ANALISE SUA VERACIDADE. PERGUNTE-SE: "ISSO É REALMENTE VERDADE? OU ESTOU AMPLIFICANDO ALGO MENOR?" MUITAS VEZES, REFLETIR SOBRE ELAS AJUDA A REDUZIR SUA INFLUÊNCIA.





SUPERANDO TDAH



✓ **PRATIQUE O MÉTODO "5-4-3-2-1":** PARA TRAZER SUA ATENÇÃO AO MOMENTO PRESENTE, OBSERVE 5 COISAS AO SEU REDOR, IDENTIFIQUE 4 SONS, SINTA 3 TOQUES, RECONHEÇA 2 CHEIROS E PERCEBA 1 GOSTO. ESTE EXERCÍCIO DISTRAI A MENTE HIPERATIVA E A CONECTA AO AMBIENTE FÍSICO.

✓ **REDIRECIONE O FOCO COM AFIRMAÇÕES POSITIVAS:** SEMPRE QUE PENSAMENTOS NEGATIVOS SURGIREM, SUBSTITUA-OS POR AFIRMAÇÕES QUE REFORCEM SUAS QUALIDADES E CONQUISTAS. EXEMPLO: "JÁ ENFREITEI DESAFIOS ANTES E FUI CAPAZ DE SUPERÁ-LOS."

✓ **USE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO:** DEDIQUE ALGUNS MINUTOS A EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE, QUE AJUDAM A REDUZIR A ANSIEDADE E DESACELERAR OS PENSAMENTOS.

✓ **BUSQUE APOIO QUANDO NECESSÁRIO:** COMPARTILHAR SUAS PREOCUPAÇÕES COM ALGUÉM DE CONFIANÇA OU UM PROFISSIONAL PODE OFERECER PERSPECTIVAS ÚTEIS E ALIVIAR A PRESSÃO MENTAL.

LEMBRE-SE, OS PENSAMENTOS NEGATIVOS SÃO APENAS UMA PARTE DA SUA EXPERIÊNCIA, E VOCÊ TEM O PODER DE MODIFICÁ-LOS. ESCOLHA UMA DESSAS ESTRATÉGIAS PARA TESTAR HOJE E OBSERVE COMO ELA IMPACTA SUA MENTE E EMOÇÕES. CADA PASSO É UM AVANÇO RUMO AO BEM-ESTAR! ✨

**TENTE APLICAR ESTE EXERCÍCIO
HOJE E VEJA COMO ELE PODE TE AJUDAR !**

