

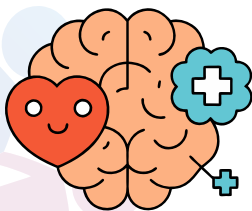
SUPERANDO TDAH

☀️ COMO CRIAR UM BOM COMEÇO DE SEMANA

PARA PESSOAS COM TDAH, AS SEGUNDAS-FEIRAS PODEM REPRESENTAR UMA TRANSIÇÃO ABRUPTA QUE IMPACTA O FOCO E A DISPOSIÇÃO. CRIAR UM RITUAL DE INÍCIO DE SEMANA PODE TRAZER MAIS LEVEZA E PRODUTIVIDADE, FACILITANDO O RETORNO AO RITMO NECESSÁRIO.

📌 DICAS PARA DAR INÍCIO À SEMANA COM MAIS CLAREZA E ENERGIA:

- ✅ PLANEJE PRIORIDADES NO DOMINGO À NOITE: ANTES DE DORMIR, ANOTE AS TRÊS TAREFAS MAIS IMPORTANTES DA SEMANA. ESSE PLANEJAMENTO SIMPLES AJUDA A ORGANIZAR OS PENSAMENTOS E A COMEÇAR A SEGUNDA-FEIRA COM OBJETIVOS CLAROS.
- ✅ INICIE COM TAREFAS LEVES: NA SEGUNDA-FEIRA, ESCOLHA ATIVIDADES MAIS SIMPLES E MENOS DESAFIADORAS PARA INICIAR O DIA. ESSAS AÇÕES FUNCIONAM COMO "AQUECIMENTO" E AJUDAM A CONSTRUIR O RITMO PARA TAREFAS MAIS COMPLEXAS.
- ✅ INCLUA ELEMENTOS PRAZEROSOS NA ROTINA: USE MÚSICA INSPIRADORA OU REALIZE UMA ATIVIDADE AGRADÁVEL, COMO PREPARAR UM CAFÉ ESPECIAL, PARA TORNAR O COMEÇO DO DIA MAIS MOTIVADOR E ESTIMULANTE.



SUPERANDO TDAH

- ✓ **DEFINA UM AMBIENTE PROPÍCIO À PRODUTIVIDADE:** ORGANIZE SEU ESPAÇO DE TRABALHO NA NOITE ANTERIOR PARA COMEÇAR A SEMANA COM MAIS ORDEM E MENOS DISTRAÇÕES.
- ✓ **CELEBRE PEQUENOS AVANÇOS:** AO FINALIZAR AS PRIMEIRAS TAREFAS DO DIA, RECONHEÇA O PROGRESSO. ESSAS PEQUENAS CELEBRAÇÕES AJUDAM A CRIAR UMA MENTALIDADE POSITIVA PARA O RESTANTE DA SEMANA.
- ✓ **REVISE SEU PLANO AO FINAL DO DIA:** AO ENCERRAR A SEGUNDA-FEIRA, AVALIE O QUE FUNCIONOU BEM E AJUSTE SUAS METAS PARA OS PRÓXIMOS DIAS.

HOJE, EXPERIMENTE ESSAS ESTRATÉGIAS PARA CRIAR UM COMEÇO DE SEMANA MAIS TRANQUILO E PRODUTIVO. PEQUENOS AJUSTES PODEM TRANSFORMAR SUA ROTINA E TRAZER MAIS EQUILÍBRIO À TRANSIÇÃO DE RITMO! ✨

✦ **CRIE UM PEQUENO RITUAL PARA TORNAR SUA SEMANA MAIS PRODUTIVA E TRANQUILA!**