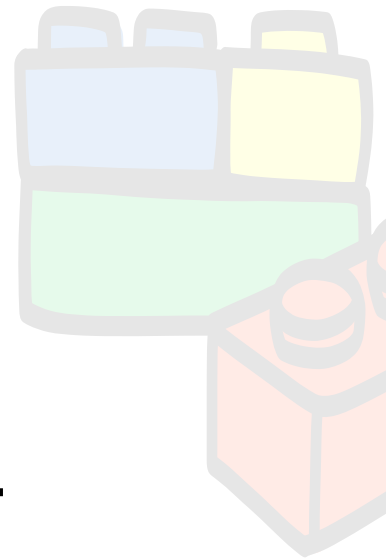


# SUPERANDO TDAH

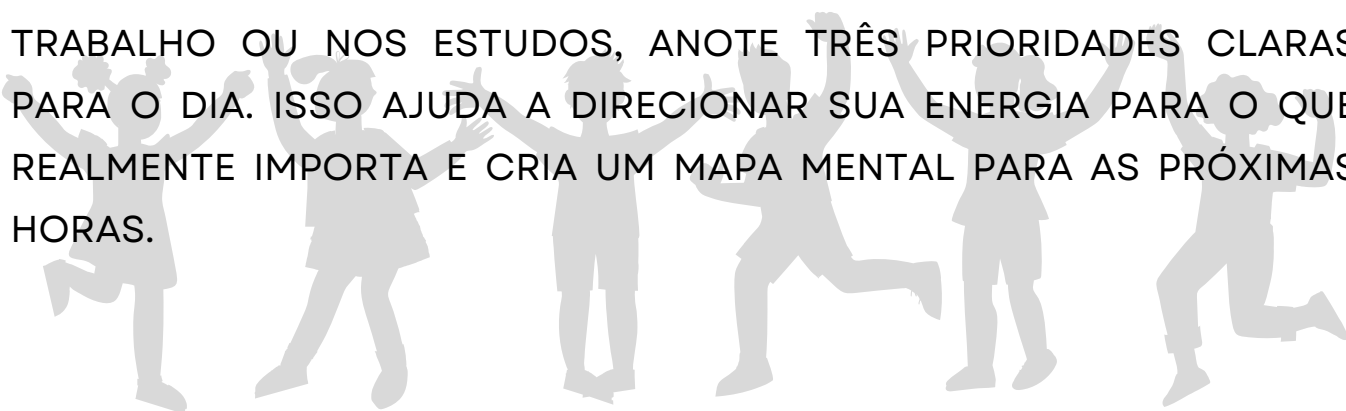


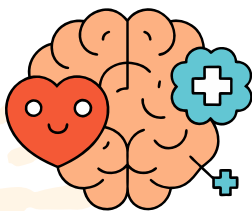
## ☀️ COMO COMEÇAR O DIA ☀️ COM MAIS CLAREZA MENTAL

**A FORMA COMO VOCÊ INICIA O DIA TEM UM IMPACTO SIGNIFICATIVO NA SUA PRODUTIVIDADE E NO SEU BEM-ESTAR. PARA QUEM TEM TDAH, ESTABELECEER UMA ROTINA MATINAL SIMPLES E FUNCIONAL PODE AJUDAR A CRIAR UM INÍCIO MAIS ORGANIZADO E TRANQUILO.**

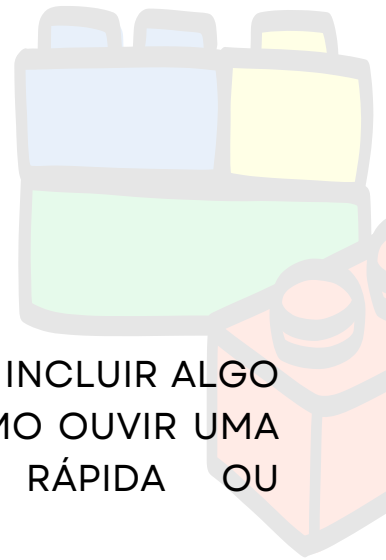
### 📌 **ESTRATÉGIAS PARA COMEÇAR O DIA COM FOCO E CLAREZA:**

- ✅ **DÊ UM TEMPO ANTES DE PEGAR O CELULAR:** EVITE USAR O CELULAR NOS PRIMEIROS 15 MINUTOS APÓS ACORDAR. ISSO REDUZ A SOBRECARGA DE INFORMAÇÕES LOGO NO INÍCIO DO DIA, PERMITINDO QUE SUA MENTE DESPERTE DE FORMA MAIS NATURAL.
- ✅ **HIDRATE-SE E MOVIMENTE-SE:** COMECE COM UM COPO DE ÁGUA PARA REIDRATAR SEU CORPO E FAÇA ALGUNS ALONGAMENTOS LEVES PARA ATIVAR OS MÚSCULOS E ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO. ESSES PEQUENOS PASSOS AJUDAM A PREPARAR CORPO E MENTE.
- ✅ **PLANEJE 3 TAREFAS PRINCIPAIS:** ANTES DE MERGULHAR NO TRABALHO OU NOS ESTUDOS, ANOTE TRÊS PRIORIDADES CLARAS PARA O DIA. ISSO AJUDA A DIRECIONAR SUA ENERGIA PARA O QUE REALMENTE IMPORTA E CRIA UM MAPA MENTAL PARA AS PRÓXIMAS HORAS.





# SUPERANDO TDAH



✓ **CRIE UMA ROTINA QUE INSPIRE CALMA:** CONSIDERE INCLUIR ALGO QUE TE RELAXE E TE TRAGA PRAZER LOGO CEDO, COMO OUVIR UMA MÚSICA TRANQUILA, FAZER UMA MEDITAÇÃO RÁPIDA OU SIMPLEMENTE APRECIAR O SILÊNCIO.

✓ **DEFINA UM RITMO CONSTANTE:** EVITE SE APRESSAR DEMAIS PELA MANHÃ. DÊ A SI MESMO TEMPO SUFICIENTE PARA CUMPRIR SUA ROTINA SEM PRESSA, ESTABELECEANDO UM TOM EQUILIBRADO PARA O RESTANTE DO DIA.

✓ **CELEBRE PEQUENOS INÍCIOS:** CADA MANHÃ É UMA NOVA OPORTUNIDADE. RECONHEÇA E VALORIZE OS PEQUENOS PROGRESSOS QUE VOCÊ FAZ PARA CRIAR UM DIA MAIS PRODUTIVO E TRANQUILO.

**EXPERIMENTE APLICAR** ESSA ROTINA SIMPLES E OBSERVE COMO ELA AFETA A SUA CLAREZA E PRODUTIVIDADE AO LONGO DO DIA. COMEÇAR BEM É O PRIMEIRO PASSO PARA CONQUISTAR GRANDES RESULTADOS! 🌞🌟

 **TENTE APLICAR ESSA ROTINA MATINAL E VEJA COMO ISSO AFETA SEU DIA.** 🌅

