



Mantenha o Foco no Presente

O presente é tudo o que você tem. Se você se concentrar apenas nas dificuldades do passado ou nas incertezas do futuro, acaba se perdendo no caminho. 🕒

O TDAH pode aumentar a distração, mas também te ensina a focar no que realmente importa. ✨

Cada dia é uma nova chance de recomeçar e fazer diferente. Não desista, mesmo quando parecer difícil. O esforço vale a pena! 💪✨

**Participe do nosso canal de apoio no Telegram.
Estamos juntos nisso.**