



SUPERANDO TDAH

RESERVE TEMPO PARA REFLETIR



NO TURBILHÃO DA VIDA COTIDIANA, MOMENTOS DE PAUSA PARA REFLETIR PODEM SER ESQUECIDOS, MAS SÃO ESSENCIAIS PARA O CRESCIMENTO PESSOAL. RESERVAR TEMPO PARA PENSAR SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS E SENTIMENTOS NÃO É APENAS UM ATO DE AUTOCUIDADO, MAS TAMBÉM UMA FORMA PODEROSA DE AUMENTAR SUA AUTOCONSCIÊNCIA E PROMOVER MUDANÇAS SIGNIFICATIVAS.



REFLETIR NOS AJUDA A ENTENDER MELHOR QUEM SOMOS, COMO REAGIMOS E O QUE VALORIZAMOS. É NESSE ESPAÇO DE INTROSPECÇÃO QUE ENCONTRAMOS CLAREZA PARA IDENTIFICAR PADRÕES, APRENDER COM NOSSAS ESCOLHAS E PLANEJAR CAMINHOS MELHORES. SEJA AVALIANDO UMA DECISÃO DIFÍCIL OU REVISITANDO MEMÓRIAS IMPORTANTES, A PRÁTICA DE REFLETIR PERMITE QUE ENFRENTAMOS A VIDA COM MAIS CONSCIÊNCIA E PROPÓSITO.



MINHA PRÁTICA: ESCOLHO UM MOMENTO DO DIA, GERALMENTE À NOITE, PARA ME DESCONECTAR DE DISTRAÇÕES E DEDICAR ALGUNS MINUTOS À REFLEXÃO. GOSTO DE USAR UM DIÁRIO PARA REGISTRAR MEUS PENSAMENTOS OU FAZER PERGUNTAS SIMPLES, COMO: O QUE APRENDI HOJE? O QUE PODERIA MELHORAR? O QUE ME TROUXE ALEGRIA? ESSAS PEQUENAS AÇÕES CRIAM UMA PONTE ENTRE MEU PRESENTE E MEU FUTURO.



A REFLEXÃO TAMBÉM NOS ENCORAJA A ACEITAR NOSSAS EMOÇÕES COM COMPAIXÃO, SEM JULGAMENTOS. AFINAL, O AUTOCONHECIMENTO É A BASE PARA TOMAR DECISÕES MAIS ALINHADAS COM NOSSOS VALORES E CRIAR UMA VIDA MAIS GRATIFICANTE.



RESERVAR TEMPO PARA REFLETIR É COMO CULTIVAR UM JARDIM INTERNO. CADA MOMENTO INVESTIDO TRAZ FLORESCIMENTO E TRANSFORMAÇÃO. PERMITA-SE ESSE TEMPO E OBSERVE COMO ELE PODE TRAZER MAIS EQUILÍBRIO E POSITIVIDADE À SUA JORNADA.



RESERVE TEMPO PARA REFLETIR "RESERVE UM TEMPO PARA REFLETIR SOBRE SUAS EXPERIÊNCIAS E SENTIMENTOS. ESSA PRÁTICA PODE MELHORAR SUA AUTOCONSCIÊNCIA E PROMOVER MUDANÇAS POSITIVAS."