



# SUPERANDO TDAH

## CONQUISTE O HOJE



MUITAS VEZES, SOMOS CONSUMIDOS PELA ANSIEDADE DO QUE O FUTURO PODE TRAZER OU PRESOS AO QUE JÁ PASSOU. MAS O VERDADEIRO PODER ESTÁ NO AGORA. O PRESENTE É ONDE VOCÊ TEM CONTROLE, ONDE PODE AGIR, CRIAR E TRANSFORMAR. CONCENTRAR-SE EM FAZER O SEU MELHOR HOJE É O PRIMEIRO PASSO PARA CONSTRUIR UM AMANHÃ SIGNIFICATIVO E CHEIO DE POSSIBILIDADES.



**CADA AÇÃO QUE VOCÊ TOMA AGORA TEM IMPACTO DIRETO NO QUE VIRÁ. QUER ALCANÇAR SEUS SONHOS? ELES COMEÇAM COM AS PEQUENAS DECISÕES QUE VOCÊ TOMA HOJE. É NO PRESENTE QUE VOCÊ PODE DAR O SEU MELHOR, TRABALHANDO COM FOCO, CORAGEM E DEDICAÇÃO PARA PAVIMENTAR O CAMINHO QUE DESEJA TRILHAR.**



**MINHA PRÁTICA:** QUANDO SINTO A TENTAÇÃO DE ME PREOCUPAR EXCESSIVAMENTE COM O FUTURO, TRAGO MINHA ATENÇÃO DE VOLTA PARA O PRESENTE. FOCO NAS TAREFAS QUE POSSO REALIZAR AGORA, LEMBRANDO QUE CADA ESFORÇO DE HOJE CONTRIBUI PARA UM AMANHÃ MELHOR. ESSA MUDANÇA DE MENTALIDADE NÃO APENAS ALIVIA A PRESSÃO, MAS TAMBÉM ME PERMITE APROVEITAR AO MÁXIMO CADA MOMENTO.



**O FUTURO É APENAS UMA CONSEQUÊNCIA DAS AÇÕES QUE TOMAMOS AGORA. AO CANALIZAR SUA ENERGIA NO PRESENTE, VOCÊ NÃO APENAS GARANTE UM AMANHÃ MAIS PROMISSOR, COMO TAMBÉM ENCONTRA MAIOR SATISFAÇÃO NO QUE ESTÁ FAZENDO HOJE.**



**LEMBRE-SE:** O HOJE É UM PRESENTE. ABRACE-O, VIVA-O INTENSAMENTE E FAÇA DELE A BASE SÓLIDA DE UM FUTURO QUE VOCÊ DESEJA CONSTRUIR.



**CONQUISTE O HOJE** "NÃO SE PREOCUPE COM O QUE VIRÁ AMANHÃ. CONCENTRE-SE EM FAZER O SEU MELHOR HOJE. O AMANHÃ É APENAS UMA CONSEQUÊNCIA DAS AÇÕES QUE VOCÊ TOMA AGORA."