



# SUPERANDO TDAH

## O PROGRESSO ESTÁ NO PROCESSO



QUANDO ESTAMOS FOCADOS APENAS NOS RESULTADOS, É FÁCIL SENTIR FRUSTRAÇÃO, ESPECIALMENTE QUANDO ELES NÃO SÃO IMEDIATOS. NO ENTANTO, A VERDADEIRA MAGIA DO PROGRESSO ESTÁ NO CAMINHO QUE PERCORREMOS – NO PROCESSO EM SI E EM TUDO O QUE APRENDEMOS AO LONGO DESSA JORNADA.



**CADA ETAPA DO PROCESSO É UMA OPORTUNIDADE PARA ADQUIRIR HABILIDADES, SUPERAR LIMITES E CRESCER COMO PESSOA. MESMO OS DESAFIOS, QUE ÀS VEZES PARECEM CONTRATEMPOS, NA VERDADE SÃO EXPERIÊNCIAS VALIOSAS QUE NOS FORTALECEM. CADA ERRO COMETIDO, CADA TENTATIVA FALHA, CONTRIBUI PARA O APRENDIZADO QUE NOS LEVA ADIANTE.**



**COMO PRATICO ISSO:** AO INVÉS DE MEDIR MEU DIA APENAS PELOS OBJETIVOS ALCANÇADOS, TENTO ME CONCENTRAR NO ESFORÇO E NA DEDICAÇÃO QUE COLOQUEI EM CADA ATIVIDADE. APRENDI QUE, MESMO QUANDO OS RESULTADOS PARECEM PEQUENOS, O PROCESSO JÁ É UMA GRANDE CONQUISTA. ELE MOLDA MINHA RESILIÊNCIA E ME PREPARA PARA VITÓRIAS MAIORES NO FUTURO.



**O PROGRESSO É COMO ESCALAR UMA MONTANHA. A VISTA LÁ DE CIMA É INCRÍVEL, MAS SÃO OS PASSOS DADOS DURANTE A SUBIDA QUE REALMENTE DEFINEM A JORNADA. É NESSES PASSOS QUE DESCOBRIMOS NOSSA FORÇA, APERFEIÇOAMOS HABILIDADES E GANHAMOS CONFIANÇA PARA ENCARAR NOVOS DESAFIOS.**



PORTANTO, VALORIZE E CELEBRE O PROCESSO. RECONHEÇA QUE CADA ESFORÇO, CADA APRENDIZADO E CADA PEQUENA VITÓRIA FAZEM PARTE DE ALGO MAIOR. FOCAR NO CAMINHO É O SEGREDO PARA CONSTRUIR UMA TRAJETÓRIA MAIS SATISFATÓRIA E ENRIQUECEDORA.



**O PROGRESSO ESTÁ NO PROCESSO** "FOCAR APENAS NOS RESULTADOS PODE SER FRUSTRANTE. LEMBRE-SE DE QUE O VERDADEIRO PROGRESSO ESTÁ NO PROCESSO E NO QUE VOCÊ APRENDE AO LONGO DO CAMINHO."

