

# Rotina

---

A ideia de seguir uma rotina pode soar entediante para uma pessoa com TDAH, já que fazer as mesmas tarefas na mesma ordem, todos os dias, não gera aquele estímulo que buscamos em novidades e situações sob pressão.

No entanto, ter uma rotina proporciona o direcionamento que nossos cérebros precisam para fazermos o que precisa ser feito, desde as tarefas mais básicas aos compromissos de grande peso.

Com esse direcionamento, que nada mais é do que um passo-a-passo para as micro decisões que temos que tomar diariamente, diminuimos a frustração (e até mesmo a culpa) proveniente da sensação de estar de “pernas para o ar”, “aproveitando mal” o tempo.

Além disso, cada passo concluído gera satisfação, servindo de estímulo positivo para os nossos cerebrozinhos que tanto buscam motivação! :)

# Dicas de como criar uma rotina

1.

## **Fixe as etapas da sua rotina em um lugar no qual você possa vê-las**

Nós facilmente esquecemos de fazer aquilo que está fora da nossa vista. Se você quer criar o hábito de escolher a roupa do trabalho na noite anterior, por exemplo, coloque um lembrete na porta do armário (ou acima da cama, porque você com certeza olhará nessa direção quando for deitar).

2.

## **Use alarmes**

É sempre bom ter outros tipos de lembretes para reforçar aquilo que você quer tornar um hábito. Eu, por exemplo, tenho um alarme para a hora do almoço, pois sem ele eu esqueço de comer (ou deixo para às 18h). Também tenho um que toca 1h antes da hora de dormir para me avisar que preciso ir me preparando para deitar.

3.

## **Comece aos poucos**

Criar uma rotina inteira de uma vez é pouco realista. O ideal é ir implementando pequenas mudanças que facilitarão seu dia quando feitas regularmente. Se você quer criar o hábito de malhar pela manhã, por exemplo, acorde e já vista a roupa de academia. Esse pequeno detalhe será a chave para você alcançar seu objetivo principal, que é malhar! :)

4.

## **Defina um dia para recomeçar**

Altos e baixos acontecem, então você com certeza irá “sair” da rotina em algum momento. Não há nada de errado nisso, portanto não desanime e nem se ponha para baixo! O importante é retomar de onde você parou. Marque um dia no calendário e planeje-se para acontecer! OBS: Quanto mais você procrastinar, mais trabalhoso será o recomeço e maior será a tentação de chutar o balde... Então só retome, sem pensar muito!

5.

## **Experimente (e não desista!)**

O cérebro com TDAH requer praticidade. Se algo for trabalhoso, as chances de abandonarmos são altas. Eu tinha várias almofadas na minha cama, o que me deixava com preguiça de arrumá-la, então eu só não fazia. Agora que tenho somente 2 travesseiros, a tarefa ficou mais fácil e eu a faço todos os dias! Se algo não funcionar de primeira, não desista. Continue experimentando até achar aquilo que melhor funciona para ti.

6.

## **“Body double”**

Muitas pessoas com TDAH consideram mais fácil fazer determinadas atividades quando acompanhadas por alguém. A companhia não precisa participar da atividade – muitas vezes já basta ela estar presente. Não estar sozinho pode ser o suficiente para você dar o pontapé inicial naquela tarefa que você precisa fazer, mas não quer. Se possível, eleja um body double para te ajudar a criar aquele hábito chato, porém necessário.







