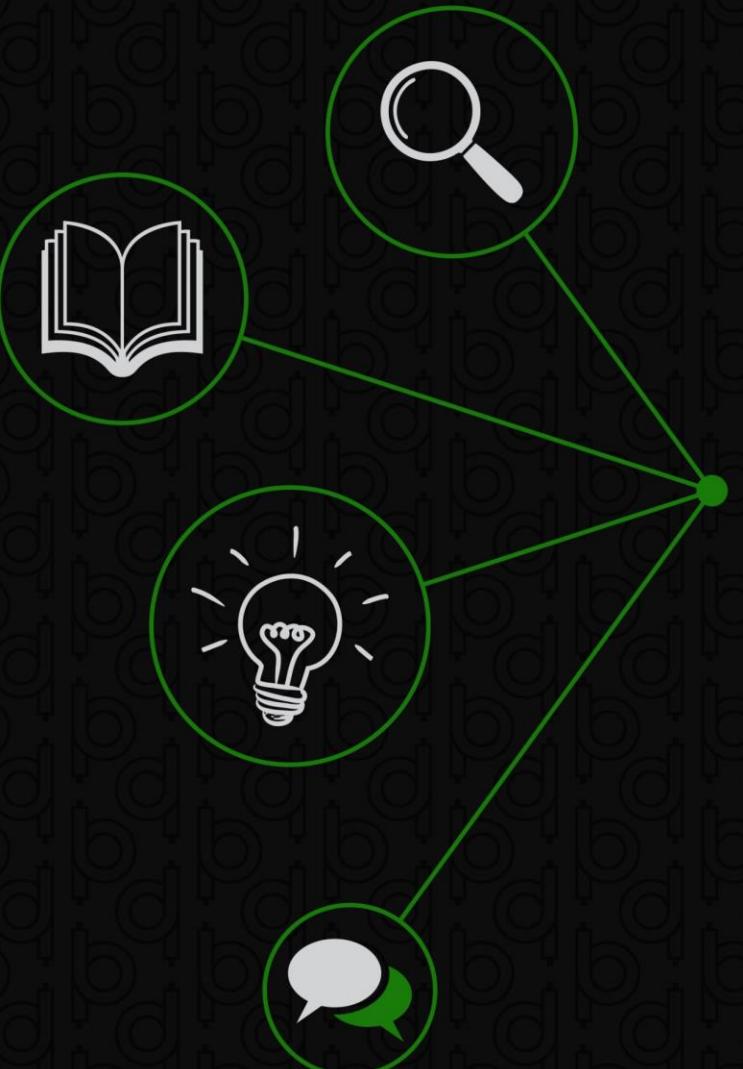


TROPA
BRIZOLA



OS HÁBITOS E A DISCIPLINA

A DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

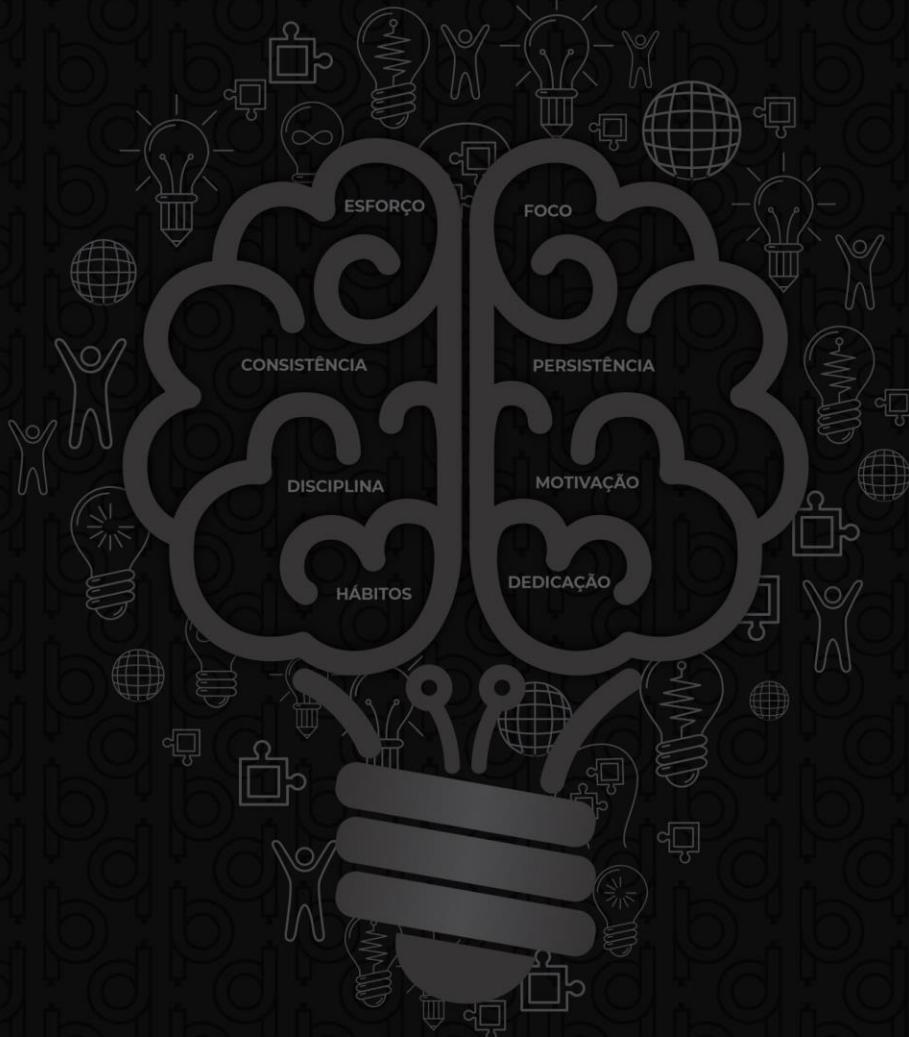


MINHA EXPERIÊNCIA

tudo que vai ser dito aqui são frutos de **experiências** que vivi,
dos **livros** que li e de **mentores** que auxiliaram na minha caminhada.

A DISCIPLINA É OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA
BRIZOLA



"Você é o que você
faz repetidamente.
Excelência não é um
evento, **é um hábito.**"

A DISCIPLINA É OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA
BRIZOLA

ação que se **repete** com frequência.

O QUE SÃO OS
HÁBITOS?

Segundo nosso amigo Google:

1. maneira usual **de fazer algo**;
2. maneira permanente ou freqüente de **comportar-se**;

A DISCIPLINA É OS HÁBITOS DE SUCESSO



nossa vida toda não é nada além
do que um amontoado de hábitos,
tanto **bons** quanto **ruins**.

O QUE É A **DISCIPLINA**?

um **dom** ou
uma **habilidade**?

Segundo nosso amigo Google:

1. **obediência às regras**, aos superiores, a regulamentos.
2. **ordem**, regulamento, conduta que assegura o bom funcionamento de uma organização.

A DISCIPLINA É OS HÁBITOS DE SUCESSO



O **sucesso** é apenas a disciplina **praticada todos os dias**
e os seus resultados serão proporcionais a sua **disciplina**.



A DISCIPLINA É OS
HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA
BRIZOLA



uma semana na academia **não vai te levar** até o seu objetivo.

AS DISCIPLINAS E OS HÁBITOS DE SUCESSO



o que estamos **colhendo agora** é o que plantamos no **passado**
e o que estamos **plantando agora** com certeza vamos colher no **futuro.**

Acostume-se com o **longo prazo**, isso vai **blindar a sua mente** no curto prazo.

Nada realmente relevante acontece **da noite para o dia**.



A DISCIPLINA É OS HÁBITOS DE SUCESSO

Quando falamos de **maus hábitos**, o resultado imediato geralmente **parece bom**, mas o **resultado final é ruim**.
Com os **bons hábitos**, é o **inverso**: o resultado imediato é desagradável, mas o **resultado final é bom**.

"Quase sempre acontece que, quando a consequência imediata é favorável, as tardias são desastrosas e vice-versa."

A DISCIPLINA É OS
HÁBITOS DE SUCESSO

A **DISCIPLINA** VAI SER SUA ALIADA QUANDO
A **MOTIVAÇÃO NÃO VIER!**

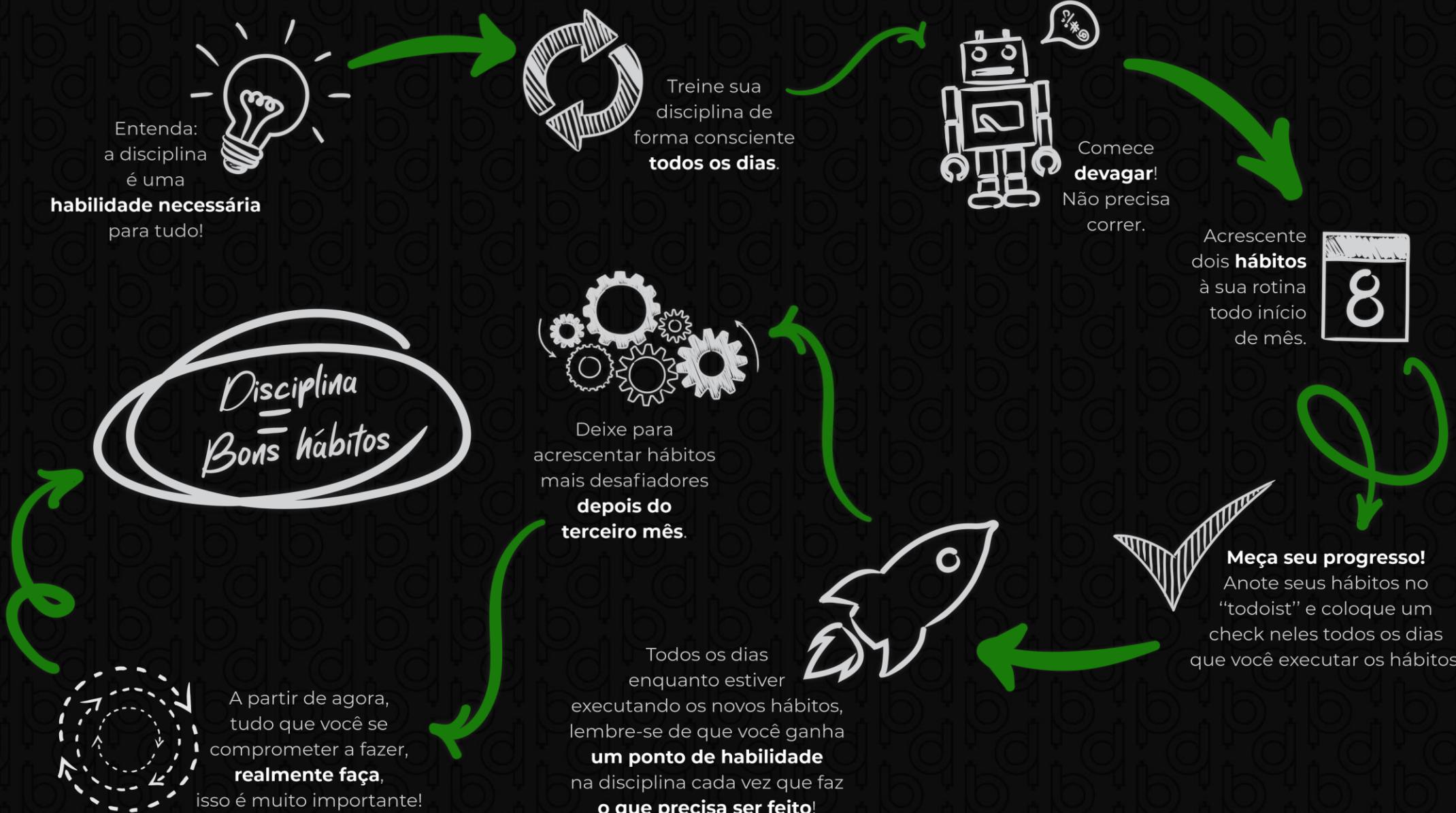


TROPA
BRIZOLA

A DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

Mas eai? Existe uma **fórmula** ou **método** para
criar disciplina e bons hábitos?

A FÓRMULA



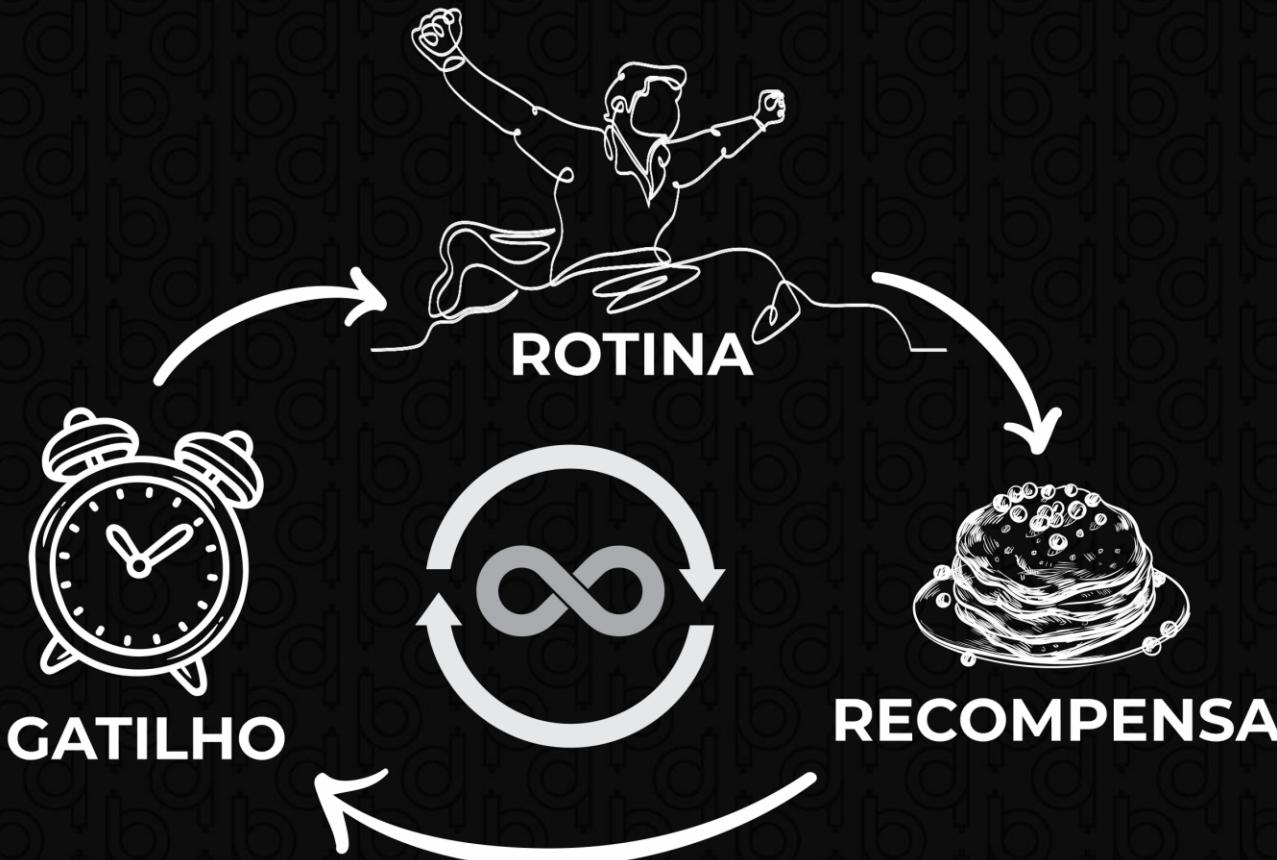
O QUAJDO DA CONISTÊNCIA

TROPA
BRIZOLA



OS HÁBITOS E AS RECOMPENSAS

TROPA
BRIZOLA



Quer conquistar o hábito de **acordar mais cedo**?

1. Escolha um gatilho, por exemplo, colocar o despertador as 5:00 **sem opção de soneca**.
2. Depois escolha **uma recompensa**, pode ser comer algo que você goste no café da manhã.
3. Então pense nisso e permita-se **desfrutar antecipadamente** da recompensa.
4. O anseio pela recompensa vai fazer com que seja mais fácil acordar cedo todos os dias.

MENTE MIMADA

TROPA
BRIZOLA

DECLARE GUERRA CONTRA A SUA **MENTE MIMADA!!**

esteja no comando da sua mente fazendo **coisas desconfortáveis**.



- 1. Só depende de você enfrentar ou não**
- 2. Assim como na vida, alguns dias será fácil, outros não**
- 3. Sinal muito forte pra sua mente de que você está no controle**
4. Te deixa alerta
5. Estimula a imunidade
6. Previne resfriados
7. Acelera o metabolismo
8. Rejuvenesce a pele
9. Reduz a queda de cabelo

A DISCIPLINA É OS HÁBITOS DE SUCESSO

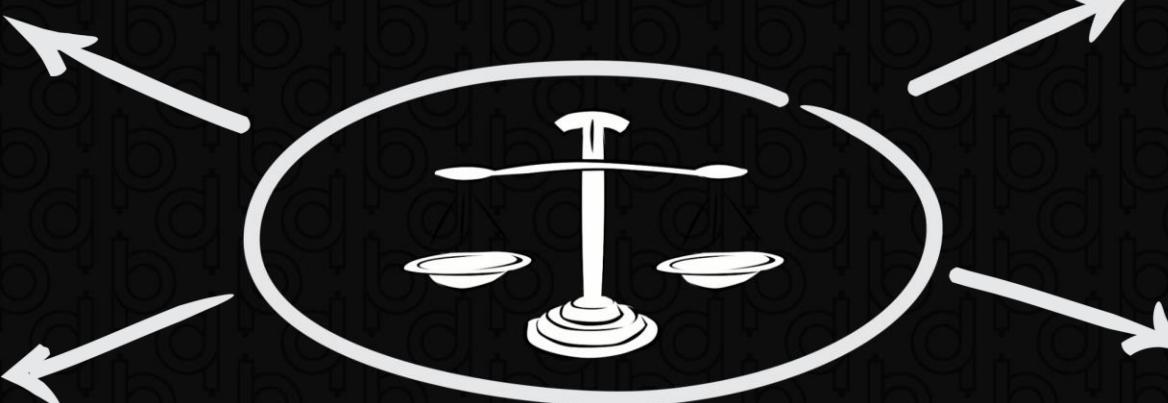
4 hábitos para **equilibrar** os pilares da vida:



ESPÍRITO EM PAZ
a gratidão



CUIDADO DO CORPO
as atividades físicas



EVOLUÇÃO DA MENTE
a leitura



PENSAMENTOS OTIMISTAS
o elástico

MEUS HÁBITOS



Λ DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

SUGESTÕES DE HÁBITOS

INICIANTE

- ✓ Gratidão
- ✓ Beber 3l de **água** por dia
- ✓ **Inglês** e/ou **espanhol** (Duolingo)
- ✓ **Despertar** o cérebro (Lumosity)
- ✓ **Alongamento** pós acordar
- ✓ Monitorar o **sono** (sleep cycle)
- ✓ **Organizar** as tarefas do dia seguinte a noite
- ✓ **Aprender** uma palavra nova todos os dias
- ✓ **Arrumar** cama
- ✓ **Escovar** dente + Exercício de **equilíbrio**
- ✓ Exercício do **sorriso**

INTERMEDIÁRIO

- ✓ Caminhada matinal
- ✓ **Leitura** diária
- ✓ **Meditação**
- ✓ Pular **corda**
- ✓ Exercício do **elástico**
- ✓ Comer mais **devagar** (mastigar mais)
- ✓ **Água** com **limão**
- ✓ **Caminhada** + **Áudio book**
- ✓ **20 minutos de sol** pela manhã

AVANÇADO

- ✓ **Acordar** às 5:00
- ✓ Banho **gelado**
- ✓ Café **sem açúcar**
- ✓ **Treino** de musculação
- ✓ **Corrida** na rua
- ✓ Controlar as **finanças**

TROPA
BRIZOLA

JORNADA
10K