

# JORNADA 10K

OS HÁBITOS E A DISCIPLINA

# A DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA  
BRIZOLA



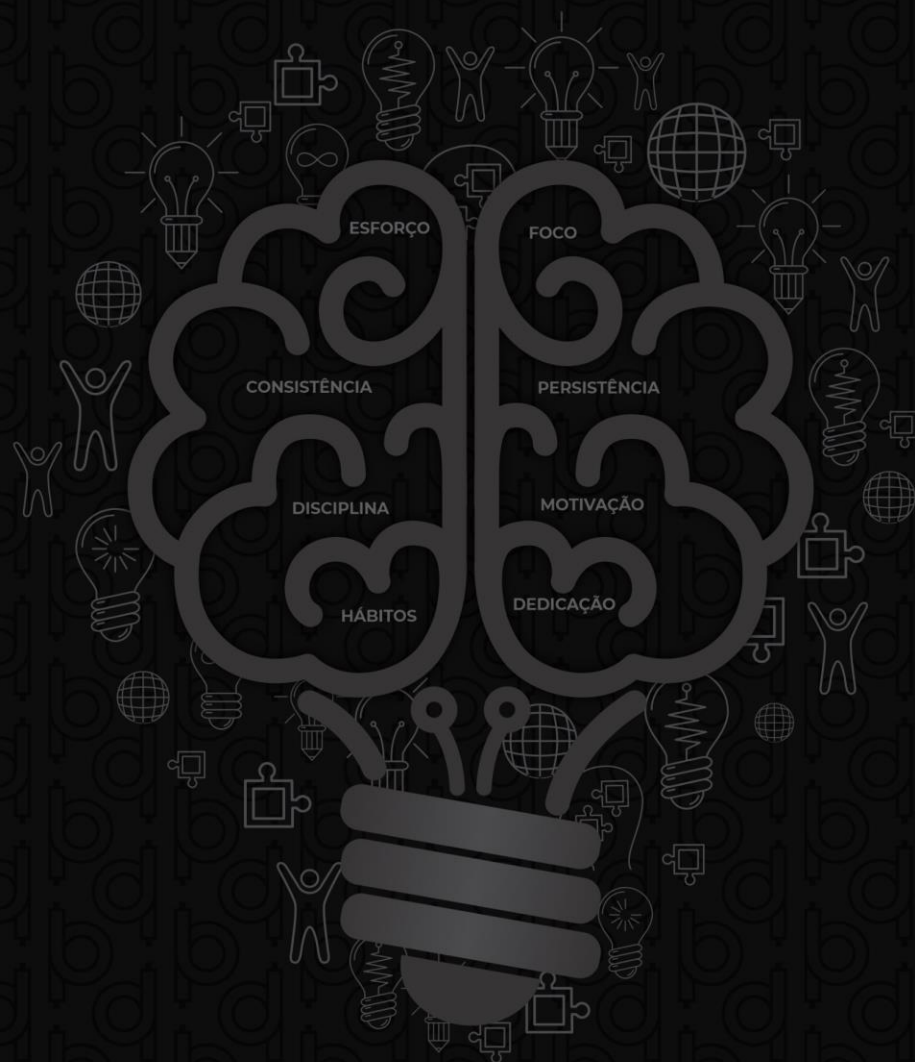
## MINHA EXPERIÊNCIA

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 E OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA  
BRIZOLA



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

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 E 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 E OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA  
BRIZOLA



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





# A DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA  
BRIZOLA

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





# A DISCIPLINA 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**.



# A DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

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 E 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 E OS HÁBITOS DE SUCESSO

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





# A DISCIPLINA E OS HÁBITOS DE SUCESSO

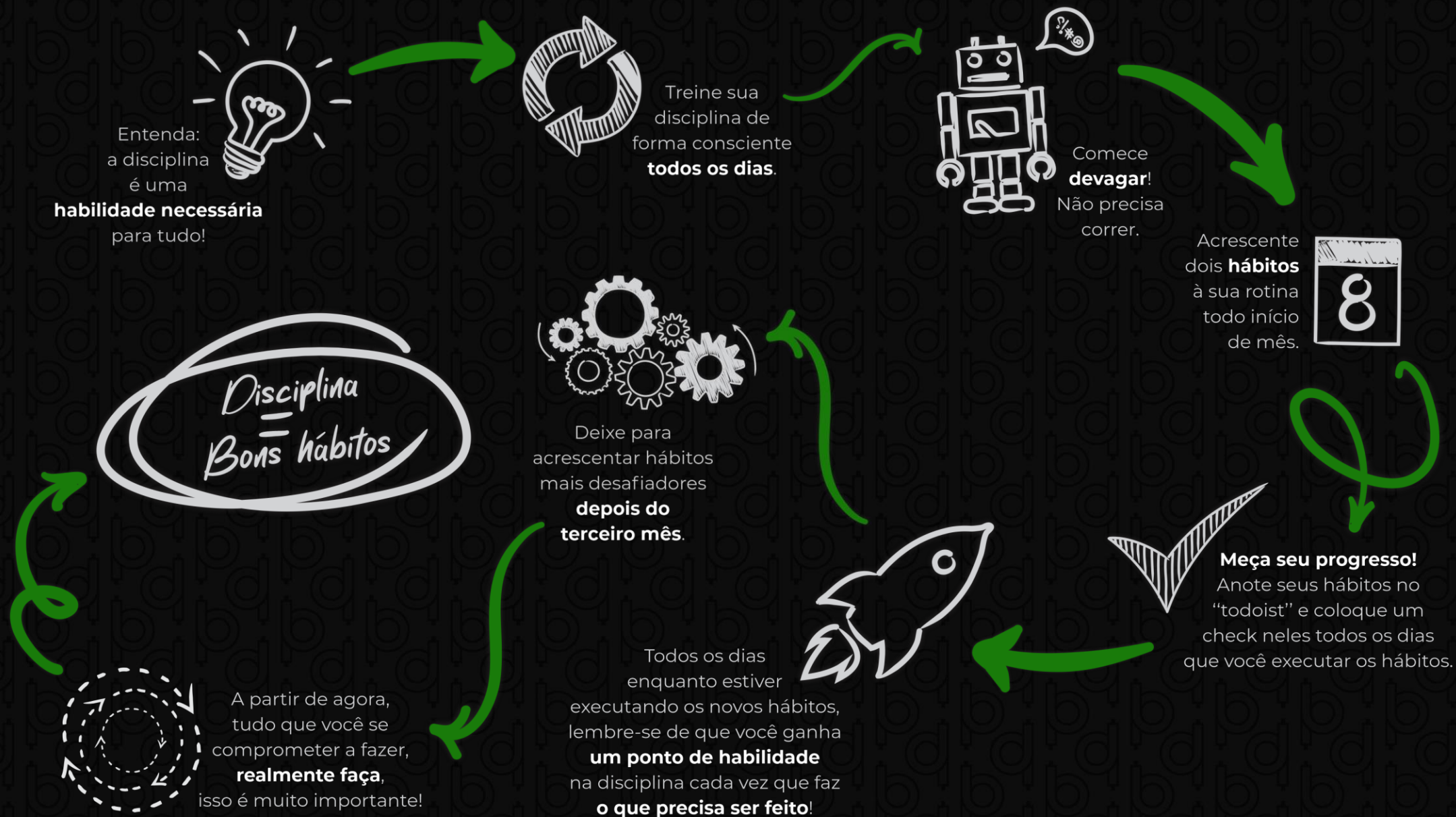
TROPA  
BRIZOLA

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



# A FÓRMULA

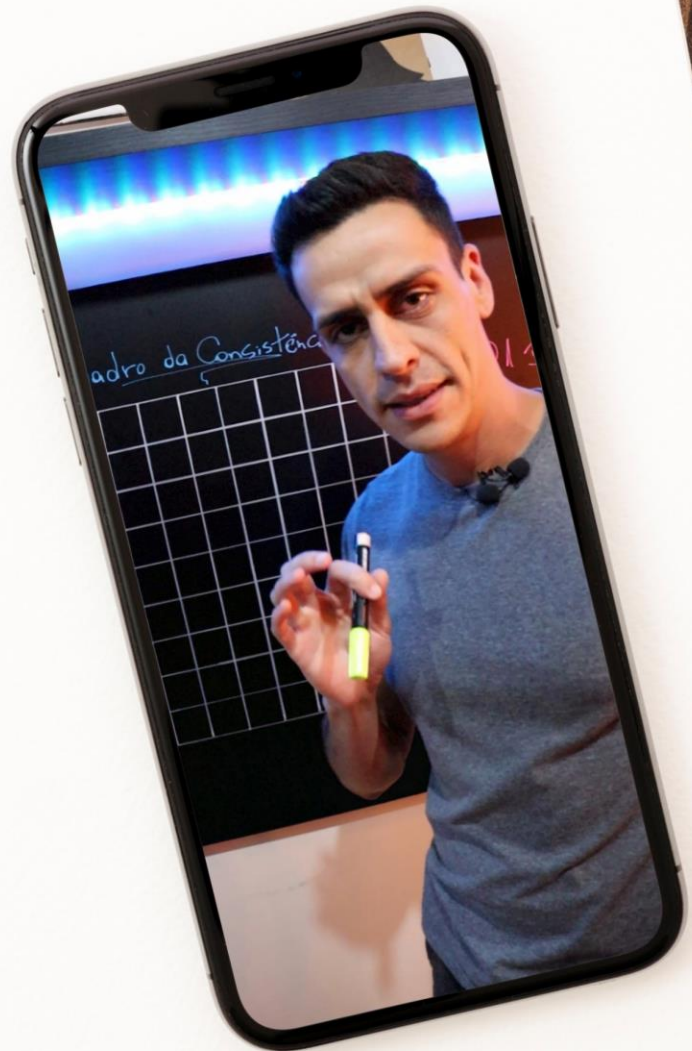
TROPA  
BRIZOLA





# O QUADRO DA CONSISTÊNCIA

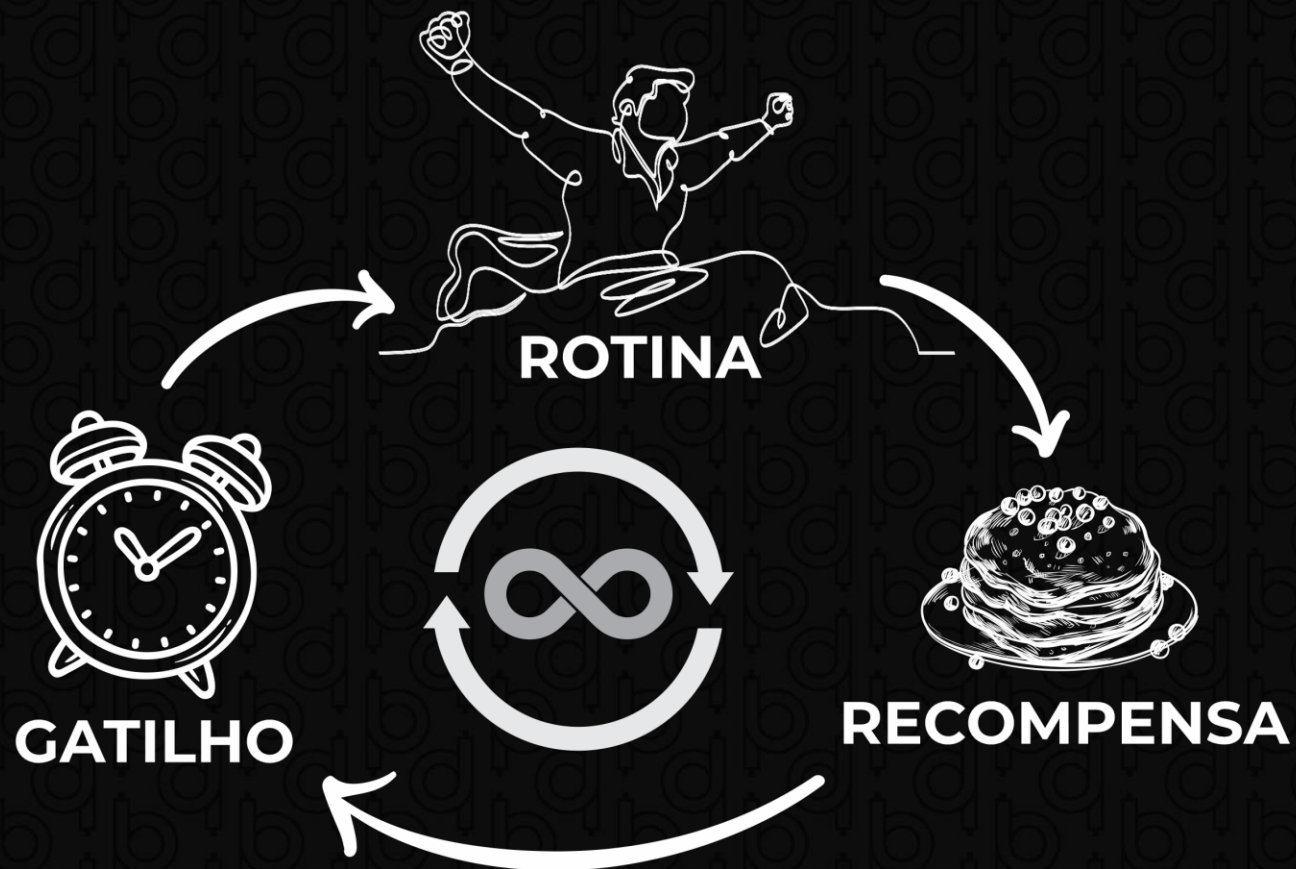
TROPA  
BRIZOLA





# 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.



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 E OS HÁBITOS DE SUCESSO

TROPA  
BRIZOLA

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

TROPA  
BRIZOLA



## 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**



JORNADA  
10K

