

CRONOS



M É T O D O
CRONOS

Wendell Carvalho

”VOCÊ **NÃO**
PRECISA
DE MAIS **MOTIVAÇÃO.**
PRECISA DE
DISCIPLINA.

Wendell Carvalho

Gestão do TEMPO



Mestre na
instalação de
hábitos

**Alta
performance**

**Alavancas
de dor**

**Alavancas
de prazer**

Metas
para cada
área da sua
vida

- 1 **Pense grande**
- 2 **Comece pequeno**
- 3 **Aja rápido**

Ter sucesso em
uma área ao custo
de destruir outra
área não é nada
inteligente

**Pessoas com
propósito
claro tem mais
energia.**

Hábitos

**Gestão
a vista e
agenda**

- 1 **Tem que ser visual**
- 2 **Flexível**
- 3 **Disciplina**

**Rotinas
Poderosas**

**Fazer
o que
deve
ser feito**

Metas inteligentes

Equilíbrio

**Roda da
vida**

• **Deus**
• **Saúde**
• **Dinheiro**
• **Família**
• **Carreira**

**Está em
equilíbrio?**

Propósito claro

Missão ✓
Valores ✓

**Defina sua missão
de vida.**

**Tenha claro quais
seus valores mais
importantes**

**e viva
ela!**

Clareza é poder!

VIDA COMUM

Vive em um looping que não tem fim: acorda tarde, se atrasa no trabalho, come mal, vive sem energia, gasta horas em WhatsApp e televisão, não tem tempo com a família.



VIDA ÉPICA

Acorda disposto, energizado, grato, vive bons momentos com sua família, tem rotina, sempre está se desenvolvendo intelectualmente, tem clareza, sabe falar não, sabe se divertir, se alimenta de forma saudável e tem hábitos saudáveis, tem TEMPO. Sente mais felicidade, sente que é uma pessoa melhor.



Como
você
quer
viver?



Quer viver como a manada ou quer assumir as rédeas da sua vida?



Descreva abaixo o que é uma vida comum em sua visão. Como essas pessoas vivem?

Como é a mentalidade dessas pessoas? Como elas usam seu tempo e dinheiro?





Descreva abaixo o que é uma vida épica na sua visão.

Como essas pessoas vivem?

Como é a mentalidade dessas pessoas?

Como elas usam seu tempo e dinheiro?





Princípio da **ESCOLHA**

Em todos os eventos da sua vida você tem o livre-árbrito de decidir como vai agir naquela situação, você tem as mais diversas formas de se relacionar com esse evento.

Nunca mais se coloque como vítima,
não culpe algo ou alguém!
O que falta é PRIORIDADE!
Você é capaz de fazer o que quiser!
Você é o responsável por tudo o que
está acontecendo na sua vida!
Você consegue e pode mudar, mas
você precisa ser o PROTAGONISTA,
assumir as rédeas da sua vida!

VITIMISMO X PROTAGONISMO

- 1 - Faça abaixo a lista dos seus momentos de vitimismo;
- 2 - Leia em voz alta;
- 3 - Destrua essa lista!



Vida Épica e Roda da Vida

Viva no paradigma de abundância,
não no paradigma de escassez.

Não coloque

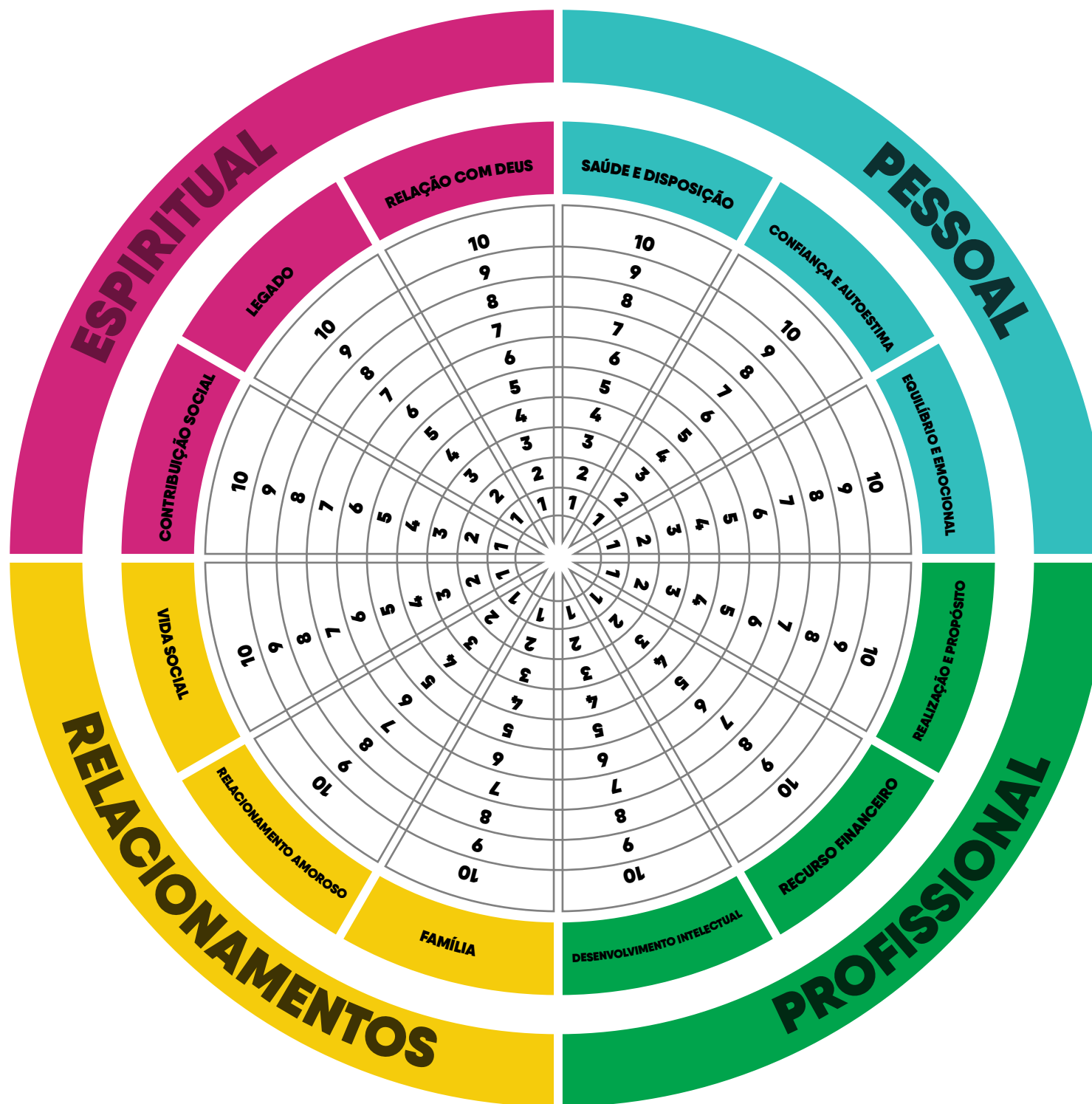
“OU”

na sua vida, viva de com
toda sua potência em
várias áreas da sua vida.

**Seja um Totem, seja uma
referência no seu negócio, na sua
comunidade, na sua família.**

Para entender que áreas são
essas que você precisa se
conectar e viver o máximo delas,
preencha a Roda da Vida a seguir.





PROPÓSITO E MISSÃO DE VIDA

Seu propósito está ligado a resolver o que mais te incomoda no mundo. Tenha o seu propósito muito claro, ele deve ser seu alicerce da vida.

QUAL É A SUA
MISSÃO?



Viktor Frankl



Percebeu que:

toda vez que uma pessoa quer desistir da vida e alguém a

- lembra do seu propósito, ela
- recobra a consciência, retoma a lucidez e aumenta a força.

Sempre visualize nos seus momentos de dificuldade o seu propósito maior,

sua missão de vida maior.





EXERCÍCIO



Que impacto quero promover?



Trabalho



Pai ou Mãe



Filho



EXERCÍCIO

MISSÃO & PROPÓSITO



3 habilidades foco



Quem são seus modelos?

Ex: André - Garra, Foco, Motivação

--	--

--	--

--	--



Dois comentários que quero escutar

--

--

Fechе os seus olhos e respire profundamente...





EXERCÍCIO

MISSÃO & PROPÓSITO



Escolha uma frase de abertura para a sua missão:

- Eu vou impactar a vida das pessoas por meio de...
- Eu vou ser um exemplo de líder tendo como princípios...
- Vou iluminar o caminho de pessoas através de...
- Vou promover uma mudança usando...
- Serei uma referência de líder por meio de...
- Eu vou promover resultados através de...
- Serei um exemplo de pessoa usando...
- Deixarei um legado grandioso usando...

MINHA MISSÃO



Exemplo: “Eu vou iluminar o caminho de pessoas através de...”

Exemplo: “Proatividade na solução de problemas, capacidade de posicionamento...”

...para que assim possa ser lembrado(a) como... | Exemplo: “Ele me ensinou muita coisa”

ANSIEDADE

E O PODER DO AGORA



1

**Não tenha
contato com o
seu celular
logo que você
acordar**

2

**Faça um
exercício de
respiração**

3

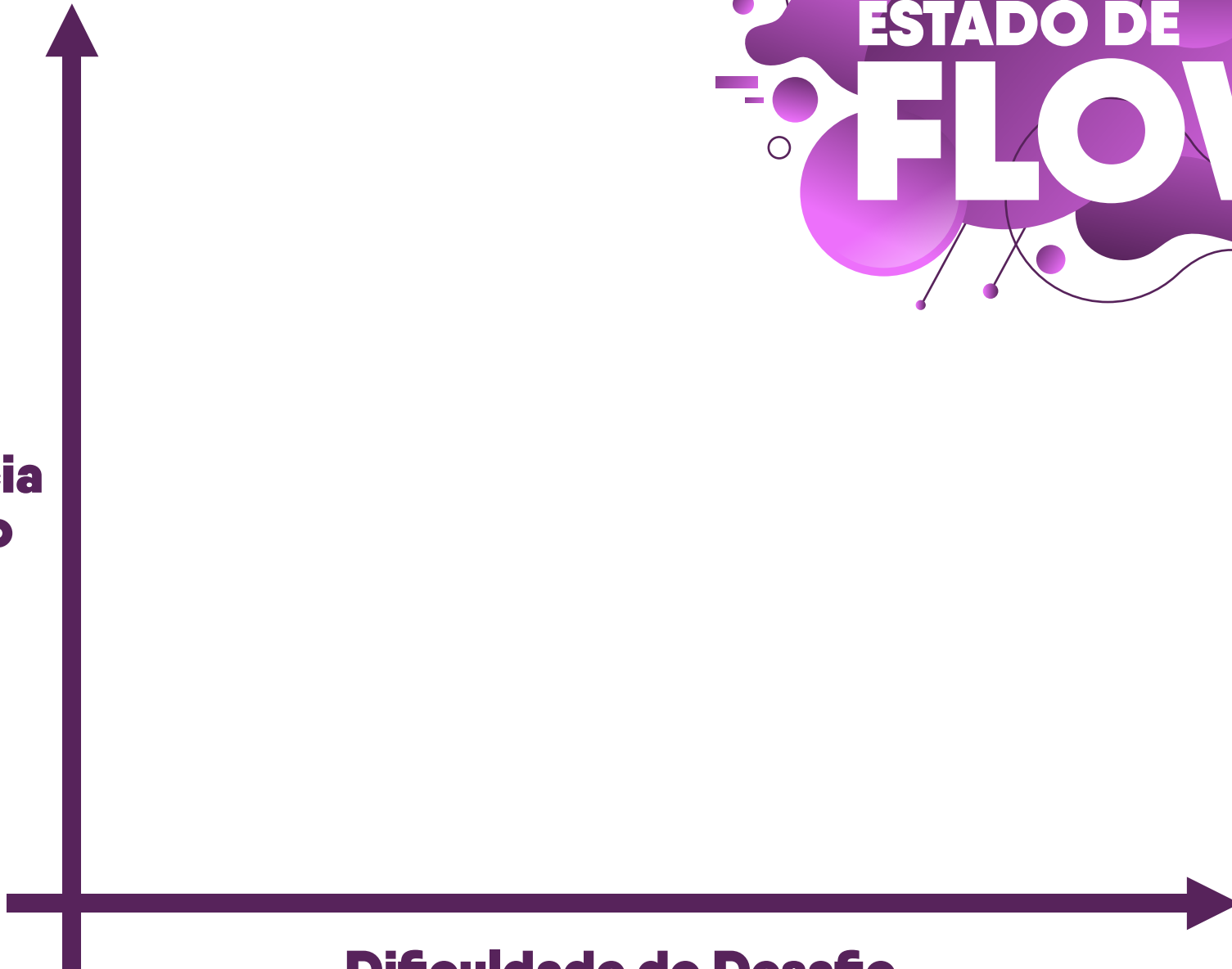
**Exercite o seu
Poder do Agora
percebendo algo
que já existe e
que você nunca
percebeu Reduza
a sua velocidade!**

Descreva abaixo em quais momentos, de hoje em diante, você vai viver com PLENA ATENÇÃO

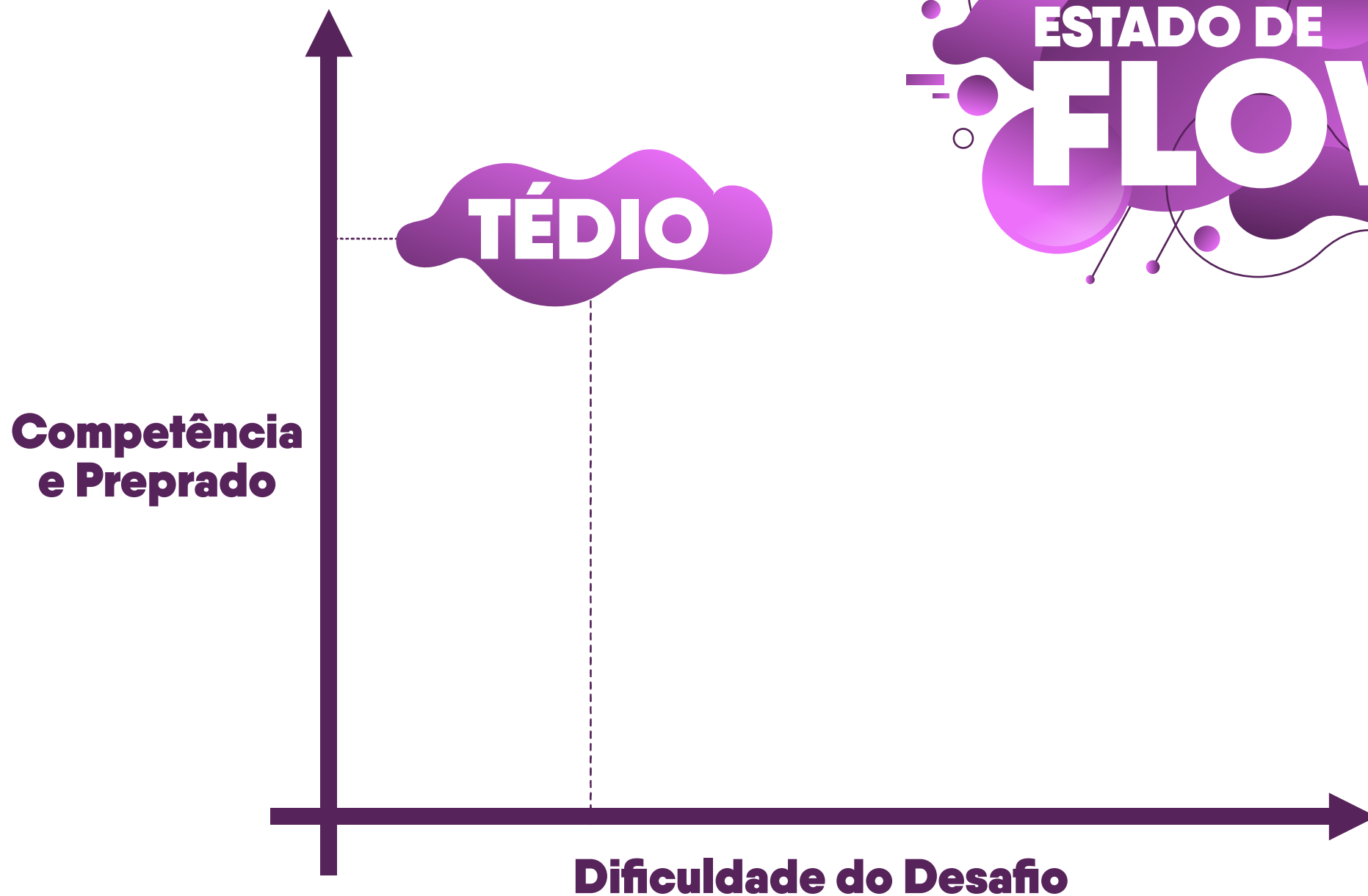
A cartoon illustration of a devil character on the right side of the page. The character has a large, round, orange face with small, curved horns and a single visible eye. It has red, bat-like wings and is wearing a pink t-shirt with yellow floral patterns and blue shorts. The character is holding a blue mug with both hands, and a wisp of white steam is rising from it. The background consists of horizontal grey lines on a white background.

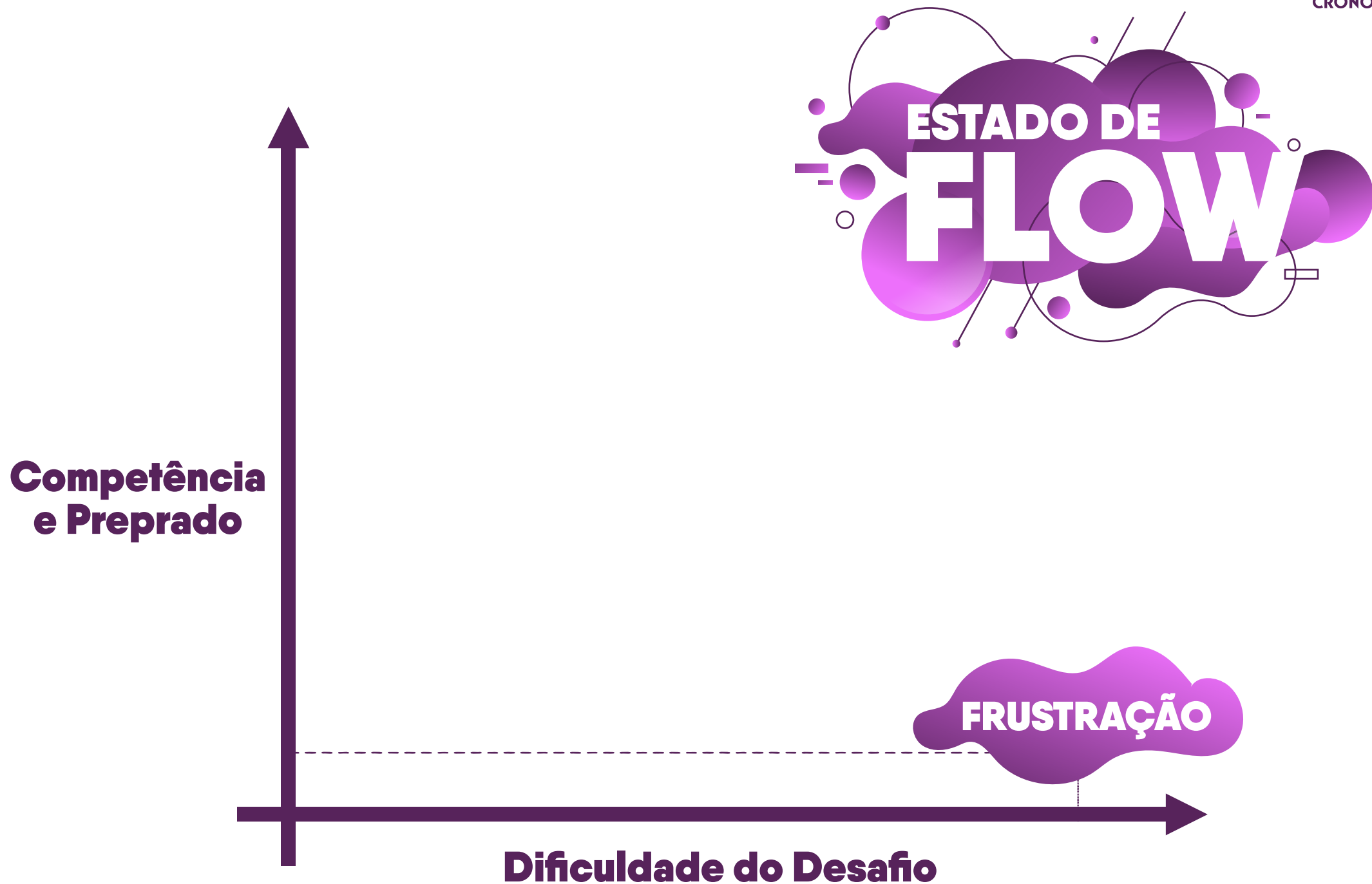


**Competência
e Preprado**



Dificuldade do Desafio





**Competência
e Preprado**

Dificuldade do Desafio



As pessoas mais felizes são aquelas que manifestam o Estado de Flow mais vezes ao longo dos dias, da vida.

Abrindo Espaço Livre em Sua Vida

Suas decisões em relação ao seu tempo ou te empurram ou te afastam da vida que você quer. E você ainda faz coisas que não deveria fazer. Está na hora de abrir espaço livre na sua vida para começar a fazer coisas que você já deveria estar fazendo.

Duas das coisas mais importantes que você precisa fazer para abrir espaço na sua vida é **DELEGAR** e **TERCEIRIZAR**, as pessoas mais produtivas são as que melhor fazem essas duas coisas. “É uma imbecilidade a pessoa continuar fazendo coisas que ela nem deveria estar fazendo, e é uma imbecilidade maior ainda a pessoa ficar boa, ganhar proficiência, ficar profissional, em algo que ela nem deveria estar fazendo.”

Você vai **DELEGAR** coisas que nem são tão complexas, são até fáceis de serem feitas mas que tomam tempo, são coisas pontuais, são partes de um processo que você vai passar para alguém e isso já vai te ajudar. Tenha esse leque de pessoas que podem te ajudar com isso, pode ser a sua esposa/seu marido, seu filho, alguém da sua equipe, funcionário. Um exemplo é lavar a louça.

E você vai **TERCEIRIZAR** todo um processo, você precisará treinar a pessoa que vai ficar responsável por esse processo para que ele não fique mal feito e volte para você consertar. Você vai precisar escolher uma pessoa específica para cada processo e determinar a quantidade de horas que você vai usar para treinar essa pessoa. Alguns exemplos: limpar toda sua casa, cuidar das suas redes sociais.

Abrindo Espaço Livre em Sua Vida

PARAR

Atividades que você vai parar de fazer ou diminuir radicalmente.

DELEGAR

Atividades pequenas que você vai delegar para algumas pessoas.

TERCEIRIZAÇÃO

Atividades que você vai parar de fazer ou diminuir radicalmente.

COMEÇAR

Atividades que você precisa começar a fazer para mudar seus resultados. Pense em várias áreas da vida.



NÃO

Lista do positivo

Faça abaixo duas listas: pessoas e situações que você precisa dizer mais não. Situações normalmente são armadilhas criadas por você ou outras pessoas.

PESSOAS	SITUAÇÕES

Técnica do **NÃO** positivo

1

**Não agora e
sim depois...**

2

**Eu não posso agora por conta dessas
situações... mas fulano talvez tenha
como te ajudar.**

3

**Não para fora e sim
queimando para dentro.**



Lei de Pareto



**Vilfredo
Pareto**

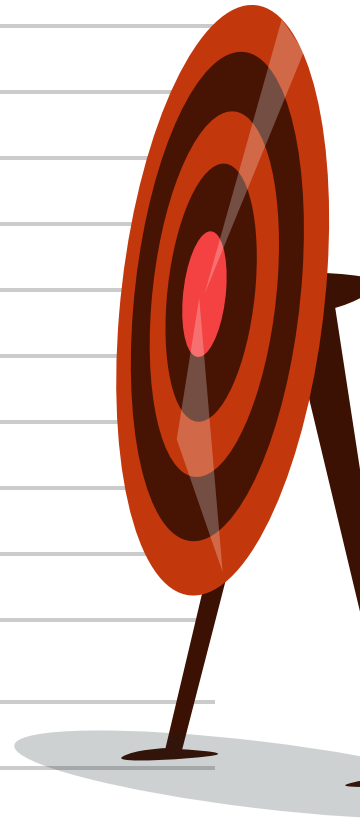
1848 - 1923

- 20% das atividades, das coisas que você faz, geram 80% dos resultados.
-
- Foque em poucas coisas que podem te gerar muitíssimo resultado.
-
- Quem foca em tudo, não foca em nada.



Lei de Pareto

Liste quais são os dois pontos, as duas atividades, em diferentes áreas da sua vida, que se você focar, te geram mais resultado.





ALINHAMENTO DE **EXPECTATIVAS**

Vida Pessoal x Profissional

Tenha um critério claro para as suas escolhas pessoais e profissionais.

Se você não tiver clareza dos seus critérios, suas escolhas se tornarão demoradas, sofridas e com muitas dúvidas.

Saiba se o momento é de focar mais na sua vida pessoal ou na profissional para definir seus critérios. A vida não é completamente equilibrada o tempo todo.

Alinhe as expectativas com sua família para que ela não se frustrasse de acordo com os seus critérios.

Critérios para escolhas

- [illegible]



Tenha clareza do que você deseja, quando você define o que é mais importante, as outras coisas perdem o foco, ficam “embaçadas”. Se você não definir metas do que você realmente quer, se você não tiver metas claras, seu cérebro vai focar em coisas que não tem sentido e você vai se distanciar do que realmente importa.

SMART-E



ESPECÍFICO (SPECIFIC)

MENSURÁVEL (MEASURE)

ALCANÇÁVEL (ACHIEVABLE)

RELEVANTE (RELEVANT)

TEMPORAL (TIME-BASED)

ECOLÓGICA (ECOLOGIC)

Utilize essa
estrutura
para criar
suas metas.



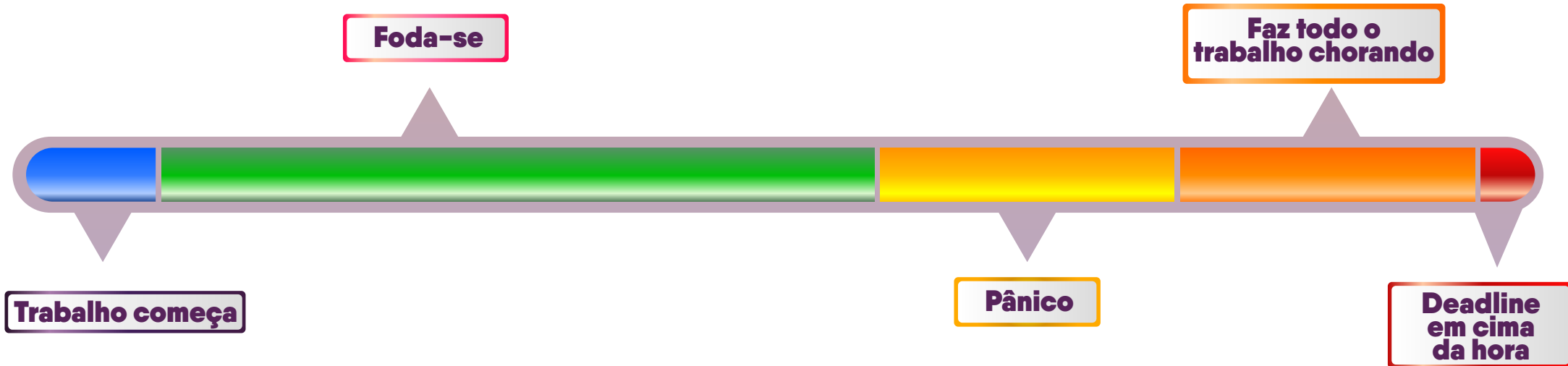
METAS

- 1 - Metas precisam ser desafiadoras;
- 2 - Defina metas de SER e TER;
- 3 - Pense sempre nas áreas da Roda da Vida;
- 4 - Não se preocupe com o plano de ação agora, apenas crie as metas para os próximos 12 meses.

Imagem	Data	Detalhamento	Sentimentos	Guardião	Alavancas dor e prazer

VÍCIO EM ADRENALINA

O Processo Criativo



VÍCIO EM ADRENALINA



EXERCÍCIO

Liste abaixo todas as situações que você normalmente se mete para ter adrenalina em sua vida.



PROJETOS



Estruture um projeto com pequenas atividades, rotinas semanais, para alcançar suas metas.

PROJETOS



PRAZO FINAL: ____/____/____ **GUARDIÃO:** _____

[illegible]

PRAZO FINAL: ____/____/____ **GUARDIÃO:** _____

[illegible]

PRAZO FINAL: ____/____/____ **GUARDIÃO:** _____

[illegible]

CORAGEM

O principal recurso para conquistar a **VIDA ÉPICA**

É preciso ter coragem para encarar os desafios que estão por vir, tenha coragem para saber que vai errar, tenha coragem para **SER** a pessoa que você definiu.



Agora, tudo o que você precisa é coragem para tomar as rédeas da sua vida.

DISCIPLINA



Exercite a disciplina como se fosse um músculo, disciplina não é um dom. Você pode desenvolver a sua disciplina ao longo do tempo. É normal que você seja mais disciplinado em umas áreas da vida e menos em outras. Não é um processo instantâneo, precisa de tempo e treino assim como o músculo.



EXERCÍCIO

Disciplina e a Roda da Vida

1. Do lado esquerdo defina as duas áreas da roda da vida que você precisa dar mais foco e atenção para que aconteça uma mudança real em sua vida;
2. Do lado direito escreva as pequenas rotinas práticas para ter avanço em cada uma das duas áreas.

ÁREAS DE FOCO	AÇÕES PRÁTICAS
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

PLACAR DA DISCIPLINA

Escolha rotinas para que você possa monitorar a execução das mesmas. Pense sempre em atividades práticas, simples e fáceis de serem observadas.

Atividades para saúde:

- 1 h de atividade física todos os dias
- Dormir antes das 23h
- Beber 3 litros de água por dia
- Não consumir doces e refrigerantes

Atividades para carreira:

- Trabalhar no projeto “XYZ” 3h por dia
- Elogiar alguém do meu time todo dia
- Responder 100% dos e-mails
- Não acessar Instagram e Facebook das 8:00 às 19:00

Atividades para finanças:

- Lançar gastos do dia na planilha financeira
- Fazer reunião financeira com a família toda semana
- Visualizar minha meta financeira todo dia
- Colocar R\$30,00 no pote dos sonhos todo dia



Atividades para relacionamento:

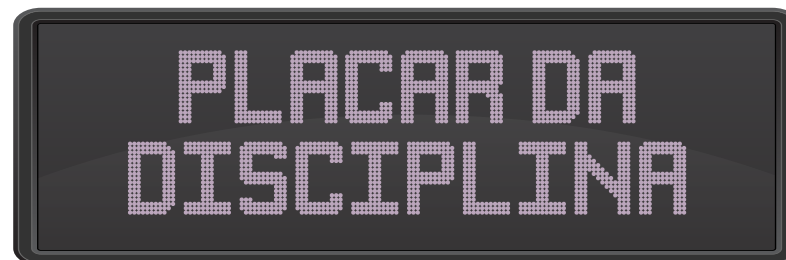
- Ir para cama juntos
- Não usar celular durante as refeições
- Ter 3 momentos de lazer juntos toda semana
- Elogio sincero todos os dias

Atividades para mente:

- Ler 15 páginas
- Praticar respiração profunda por 5 minutos
- Ler minha missão de vida
- Visualizar minhas metas

Atividades para espiritualidade:

- Meditar 15 minutos todos os dias
- Trabalho voluntário toda semana
- Escutar a dor de alguém toda semana
- Ler sobre espiritualidade todos os dias



- Cole o Placar da Disciplina na parede;
- Use duas cores (vermelho e verde, por exemplo) para marcar no Placar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MÉTODO
CRONOS

PLACAR DA
DISCIPLINA

MÉTODO
CRONOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MÉTODO
CRONOS

PLACA DA
DISCIPLINA

MÉTODO
CRONOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MÉTODO
CRONOS

PLACA DA
DISCIPLINA

MÉTODO
CRONOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

MÉTODO
CRONOS

**PLACA DA
DISCIPLINA**

MÉTODO
CRONOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

1 2



COMPROMISSO



TAREFA

(atividades com menos de 15 minutos)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

 EXERCÍCIO

“Antecipação é poder, reação é fraqueza” – Tony Robbins
Concentre-se 80% do seu tempo no que é importante e 20% do tempo no que é urgente.

Orquidário da Vida e Crossover de Papéis



Alimente um pouco cada área da sua vida. Não jogue uma “caixa d’água” em todos os projetos da sua vida, vá dando atenção a cada um deles aos poucos. Aproveite atividades que você consegue dar atenção a mais de uma área na sua vida, faça um Crossover de Papéis.



EXERCÍCIO

Modos de Produtividade

- 1 – Faça sua lista abaixo exemplificando quando esses 3 momentos acontecem em sua vida.
- 2 – Quais situações estão mais ligadas a cada modo?
- 3 – Liste 3 exemplos para cada modo.

MODO DE PRODUTIVIDADE	SITUAÇÃO ONDE ESSE MODO ACONTECE
PRODUTIVO (70% do seu tempo aqui)	1.
	2.
	3.
RESPOSTA (20% do seu tempo aqui)	1.
	2.
	3.
IMPRODUTIVO (10% do seu tempo aqui)	1.
	2.
	3.



PLADIM

E AGENDA





PLADIM

Todos os domingos faça seu planejamento semanal.

P

Pense em uma lista

L

Leia sua missão

A

Atribua importância

D

Defina onde entra a agenda

I

Imprevistos

M

Mentalize



Todos os domingos
faça seu planejamento
semanal.



PROCRASTINAÇÃO



Parkinson

“**A atividade se adequa ao tempo que você der para ela**

Prazos muito longos fazem com que as pessoas procrastinem mais. Com prazos mais apertados as pessoas executam uma janela maior de hiperfoco.

Pendências, Ansiedade e Diabinhos

Seu cérebro é um supercomputador, sempre que você tem uma pendência é uma janela aberta. Quanto mais janelas abertas, mais lento seu “computador” fica.

Seu cérebro fica te lembrando das suas pendências, são os “diabinhos” na sua cabeça. Sempre que esses “diabinhos” vierem, na mesma hora, os prenda na sua agenda com data e hora para executar essa tarefa pendente.



“Você não foi criado para ser escravo de suas tarefas. Use sua memória para criar coisas fantásticas e não para alimentar angústia e ansiedade.”

Wendell Carvalho



Blindagem de Ambiente

Check-List para Blindagem

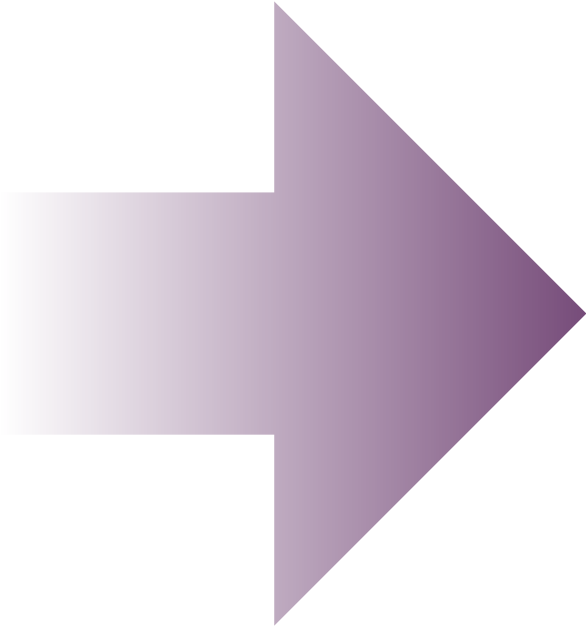


- ☐ Usar fones de ouvido como diminuição de ruídos externos
- ☐ Lista de música
- ☐ Criar sinalização do ambiente para não ser perturbado
- ☐ Sair dos grupos de WhatsApp que não fazem parte da construção da Vida Épica
- ☐ Desligar notificações do celular
- ☐ Fechar sistemas de mensagem como Web WhatsApp, Skype...
- ☐ Fechar sistema de e-mail
- ☐ Colocar celular em outro ambiente e em modo avião
- ☐ Se possível, tirar telefone fixo do gancho
- ☐ Mesa e ambiente de trabalho organizados



Ferramentas e Aplicativos

Check-List de aplicativos e ferramentas para auxiliar na sua organização e produtividade.

- 
- ☐ **TO DO Microsoft Wunderlist**
 - ☐ **Agenda CRONOS**
 - ☐ **Evernote**
 - ☐ **Google Agenda**

Carreira, Propósito e Prosperidade

Elementos para escolher sua carreira, trocar de carreira ou fazer ajustes na sua carreira:

- ➔ **Paixão**
- ➔ **Aptidão**
- ➔ **Tempo Flexível**
- ➔ **Fonte de renda duplicável e passiva**
- ➔ **Legado**

Preencha com as suas opções de carreira. Ex: Estudar para concurso, Empreender, Abrir franquia...

Os 5 pontos de uma carreira ideal				
	Dê uma nota de 0 a 10 para cada um dos pontos			
Paixão O que você ama fazer?				
Aptidão Quais as suas habilidades naturais?				
Tempo Flexível Trabalhar com algo que permite você fazer o seu horário				
Fonte de Renda Escalável Ganhar mais conforme me empenho mais				
Impacto Legado O quanto meu trabalho transforma o mundo num lugar melhor?				
Score total				

Minha dica para você é:

EMPREENDA!

Abra seu próprio negócio, assim é mais fácil de você chegar nesses 5 elementos.

No seu negócio foque:

- 1 - Naquilo que te dá mais flow (onde você é bom e não vê o tempo passar)
- 2 - Pareto (20% das atividades que geram 80% dos resultados)
- 3 - Onde gera mais dinheiro.

Crie um padrão no seu negócio, sistematize, e depois duplique. Primeiro você padroniza para depois expandir.



Como conduzir reuniões **PRODUTIVAS**

Tenha certeza que você precisa participar daquela reunião, faça uma pauta para a reunião, determine a hora que vai começar e terminar, não permita que alguém entre e participe da reunião se chegar atrasado, tenha um plano de ação onde vai ser definido o que vai ser feito, por quem vai ser feito e a data que ele vai entregar.

Use o GPS Semanal, que é um resumo de atividades que a pessoa precisa fazer ao longo da semana, para condução da reunião:

Primeira reunião:

a primeira pessoa a falar é o gestor, ele deve escolher uma pessoa para cronometrar e cada participante (inclusive o gestor) da reunião vai ter 2 minutos para ler o seu GPS Semanal na frente de todo mundo

Segunda reunião, terceira reunião, quarta reunião....:

as pessoas vão com 2 GPS (o da semana anterior e o da semana atual) para prestar contas, sempre começar pelo gestor, cada um vai ter ainda 2 minutos, primeiro a pessoa presta contas das atividades da semana anterior e depois lê o da semana atual, é preciso ser objetivo.

Check-List para uma reunião produtiva:

- Certificar que participação é realmente necessária
- Enviar a pauta da reunião para os participantes
- Definir o cronograma

Lembre de guardar os 20% finais da reunião para criar um plano de ação.



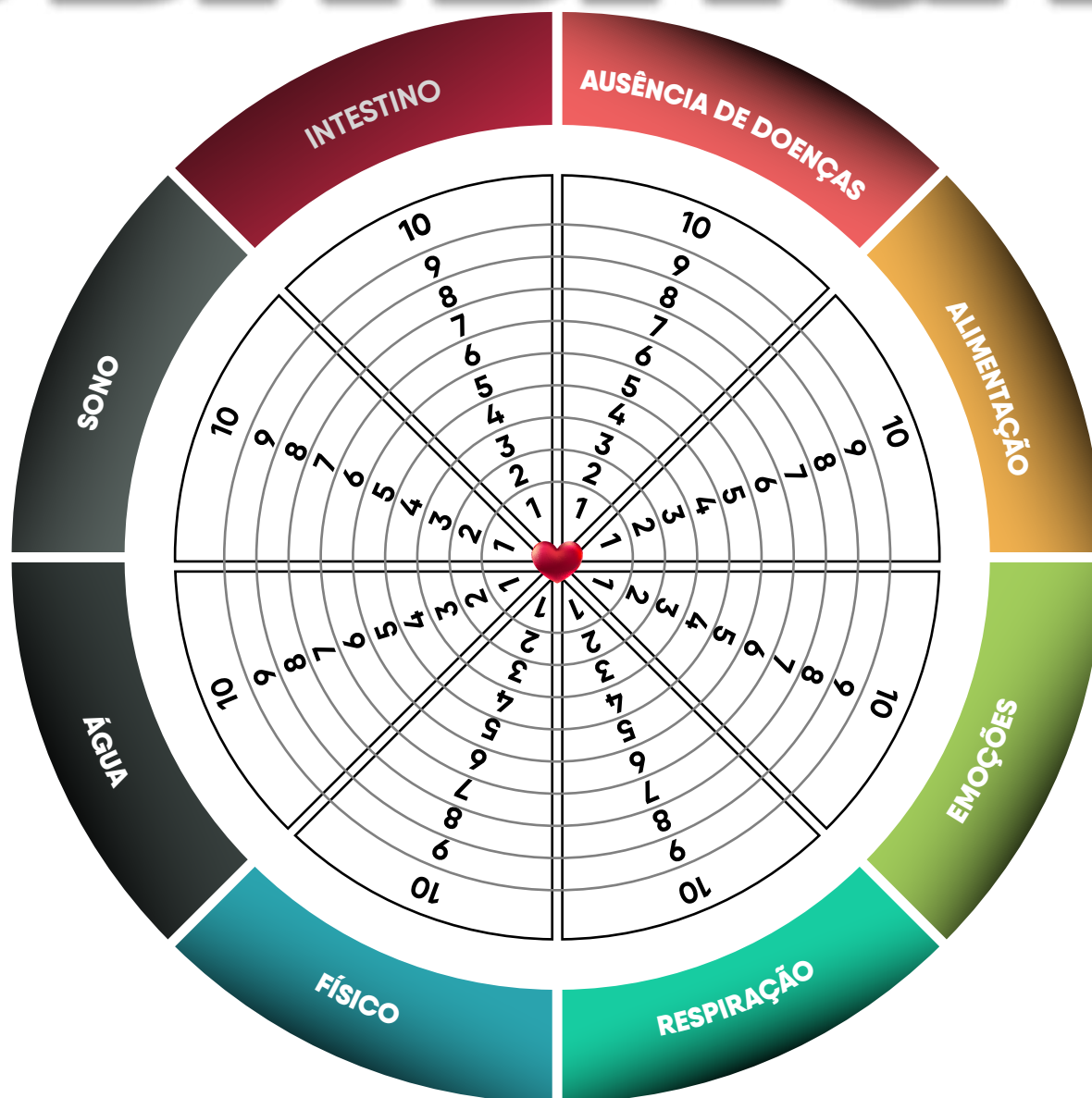
Saúde e Energia Máxima

Se você perder a área “saúde” da Roda da Vida, você perde todas as outras, é a área mais importante. Quanto mais energia você tiver, mais energia é capaz de gerar.

Você **PRECISA** cuidar da sua saúde!

Com uma alimentação saudável, ingestão de água e exercícios físicos na sua rotina, você terá muito mais energia, irá auxiliar no tratamento de patologias já existentes e prevenir possíveis patologias.

RODA DA SAÚDE



Dê uma nota para cada um dos itens, some todas as notas e divida por 8.

Qual é a nota atual da sua saúde?



Saúde emocional

Para ter controle emocional, não se porte como vítima.

Ansiedade é normalmente algo que não está resolvido na sua vida, algo que não está claro para você.

Não alivie suas dores emocionais com comida ou com álcool. É comum buscar esse tipo fuga, e fazendo isso você perde a oportunidade de realmente encontrar a cura para elas.

Poder da respiração

Pare em momentos do dia e preste atenção na sua respiração, respire profundamente por 2 minutos.





ÁREA FÍSICA

Você **PRECISA**
se exercitar!

O corpo é o que vai te gerar
qualidade de vida.
Seu corpo precisa ser funcional!
Você precisa de um corpo que
suporte sua missão de vida, e o
exercício físico te proporciona isso.



Sono Restaurador

Dormir é fundamental!

Sem um sono de qualidade você tem seu poder de fixação e memória prejudicados. Mude seus hábitos para ajustar seu sono. Faça um ritual e mude seus comportamentos à noite.

Dica de aplicativo para controlar seu sono:

Sleep Cycle



Poder da Alimentação e O que comer

O alimento é o seu combustível.

Quanto mais próximo da natureza o alimento estiver, mais saudável ele é. Evite comidas industrializadas, substâncias adicionadas nesse tipo de “alimento” são cancerígenas.

Genética não é um destino desde que você mude seus hábitos.

Monte suas refeições:



Café da manhã/almoço/jantar:

Escolha boas fontes de...

Proteína

(ovos, frango, carne, tofu, pasta de grão de bico....)

Carboidrato

mandioca, batata doce, milho cozido, aveia, frutas, arroz integral, feijão) e de gordura (azeite, linhaça, chia...)

Gordura

(azeite, linhaça, chia...)



Inclua legumes, verduras e folhas.

**Lanche da manhã/da tarde/ceia
(se tiver fome):**

porção de fruta + castanha, ovos/omelete

Músculo = competência



A aplicação é onde as coisas realmente acontecem.

Tenha paciência nesse processo, não se cobre tanto, vá avançando na jornada a cada dia.

Você tem capacidade de desenvolver músculos para gerar novas competências. Para desenvolver uma nova habilidade, uma competência, você precisa dominar a teoria e a prática através de exercícios.

Como continuar me motivando?



Você precisa ter objetivos muito claros e avançar. O progresso precisa te motivar, não a vitória.

Apaixone-se pelo processo!

Entenda:

todo troféu vem seguido de vários potes de merda. Orgulhe-se das cagadas que você faz.

LEGADO



Organize seus projetos e sua energia para que você deixe uma marca na vida das pessoas, para que você faça a diferença no mundo. Quando você estiver com sua energia e seus projetos voltados para deixar uma marca no mundo, a sua missão está sendo executada.

O poder absoluto da **GRATIDÃO**

Quando mais grato você for, mais conexão com o divino você vai ter. Seja profundamente grato por toda sua vida, por tudo que você tem, pela sua saúde. Exercite a gratidão frente aos desafios e problemas.





**Você conseguiu
chegar onde
poucos chegaram!**

•
•

Parabéns!

Você concluiu o

M É T O D O
CRONOS

Wendell Carvalho