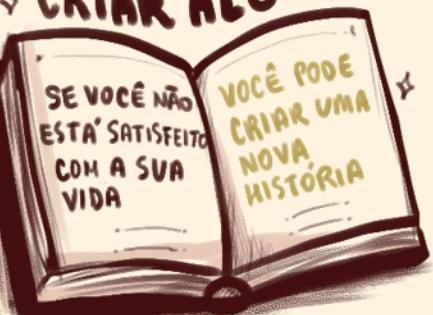


AUTOCONTROLE

* FALE MENOS E ESCUTE MAIS

MUITAS COISAS
VOCÊ DEVE ouvir
& Segurar

↓ CRIAR ALGO ↓



A PALAVRA VALE
PRATA MAS O
Silêncio VALE
OURO

o tolo dá vazão
a sua ira, o
sábio domina

O TOLO SÓ
QUER VENCER
DISCUSSÃO



TESTE AUTOCONTROLE

DAR NOTA DE 0 À 10

quanto maior, pior

- 1 Você explode com qualquer coisa que sai da sua facilidade?
- 2 É compulsivo com gastos desnecessário?
- 3 Procrastina com frequência?
- 4 Você abusa da comida e do álcool?
- 5 Você tem dificuldades para definir prioridades?
- 6 Em uma conversa tem dificuldade de esperar a sua vez de falar?

SOMA & DIVIDE POR 6

8-10 SABOTADOR

6-7 TEM CONTROLE MAS SE ENROLA

4-5 MEDIÓCRE, ACOMODADO
SABE QUE PODE MELHORAR

ABAIXO PRUDENTE, SABE LIDAR
DE 4 COM AS EMOCÕES

CONSELHOS SOBRE AUTOCONTROLE

AUTOCONTROLE DO PENSAMENTO e o PRINCÍPIO DAS SUAS AÇÕES



PENSAMENTOS
HARMONIZADOS
COM OS OBJETIVOS

evite sementes que
podem dar frutos
no futuro do qual
você não deseja

DEFINIR PRIORIDADES e a estrada do AUTOCONTROLE



O homem fala, o sábio
ouve e o tolo discute

MENTORIA
DO MIL AO
MILHÃO 4.0
R\$ 1000 OFF
APENAS HOJE
28/06 até 23H59
GARANTA SUA
VAGA!

A FALTA DE AUTOCONTROLE NÃO GERARÁ PROGRESSOS

DOR TODO
MUNDO TEM
MAS
DOR + REFLEXÃO
= PROGRESSO

FÁBULA DO CAVALO



A FALTA DE AUTOCONTROLE
GERA UMA REAÇÃO EM
CADEIA INFINITA