

AUTOCONTROLE

X FALA MENOS E ESCUTE MAIS

MUITAS COISAS
VOCÊ DEVE OUVIR
& Segurar



A PALAVRA VALE
PRATA MAS O
Silêncio VALE
OURO

o tolo dá vazão
a sua ira, o
sábio domina

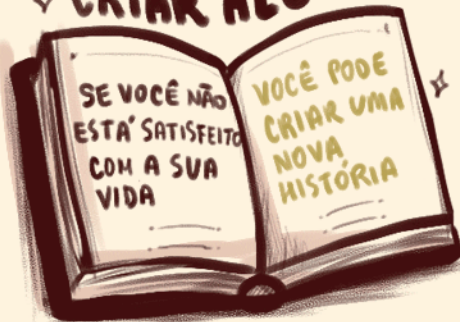
O TOLO SÓ
QUER VENCER
DISCUSSÃO



OLHA O QUE
ELE COMENTOU
NO POST!



✦ CRIAR ALGO ✦



SE VOCÊ NÃO
ESTÁ SATISFEITO
COM A SUA
VIDA

VOCÊ PODE
CRIAR UMA
NOVA
HISTÓRIA

CONSELHOS SOBRE AUTOCONTROLE

MENTORIA
DO MIL AO
MILHÃO 4.0

R\$ 1000 OFF

APENAS HOJE
28/06 até 23H59

GARANTA SUA
VAGA!

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 & DIVEDE POR 6

8-10 SABOTADOR

6-7 TEM CONTROLE MAS SE ENROLA

4-5 MEDÍOCRE, ACOMODADO
SABE QUE PODE MELHORAR

ABAIXO DE 4 PRUDENTE, SABE LIDAR
COM AS EMOÇÕES

AUTOCONTROLE

DE PENSAMENTO É 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 É A ESTRADA DO AUTOCONTROLE

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	faça agora	agende
NÃO IMPORTANTE	delegue	elimine

A FALTA DE AUTOCONTROLE NÃO GERARÁ PROGRESSOS

DOR TODO
MUNDO TEM
MAS
DOR + REFLEXÃO
= PROGRESSO

FÁBULA DO CAVALO



UÉ, SÓ SOLTEI
O CAVALO

A FALTA DE AUTOCONTROLE
GERA UMA REAÇÃO EM
CADEIA INFINITA

O homem fala, o sábio
ouve e o tolo discute