



# WORKBOOK MED10K

Módulo 1 - Boas Vindas



# Boas-vindas.



**A jornada começa com uma decisão crítica que pode gerar frio na barriga.** É normal sentir medo ou ansiedade ao iniciar algo novo. Sentimentos de incerteza ou convicção acompanham todas as **transformações significativas.**

E eu quero que você saiba que sentir medo é normal. O medo surge do desconhecido. Quanto mais você conhece, menos medo sente. O medo não desaparece completamente, mas ele diminui.

Uma forma de anestésicar esse medo é observar quem está ao seu lado. Recomendo fortemente que você se inspire nos exemplos de sucesso ao seu redor.

**Acredite que você também pode.** O primeiro passo é conceber essa crença. O segundo é **consumir a metodologia, absorver todo o conteúdo deste curso.** E depois, é colocar em ação e fazer perguntas. Estou aqui para responder e ajudar você.

# Qual o **seu** perfil?

Costumo ver três tipos de alunos: os **foguetes**,  
**os trens e os balões**.



**Os foguetes** são aqueles alunos que, com muita ansiedade e energia, rapidamente colocam tudo para funcionar. Eles estudam, vão para o campo de batalha, fazem perguntas, testam suas ideias e, boom, alcançam resultados rapidamente.



**Os trens** seguem um ritmo constante. Eles avançam sem pressa, mas nunca param. Cada passo é dado com segurança e continuidade, construindo uma base sólida ao longo do caminho.



**Os balões**, apesar de terem o potencial de alcançar grandes alturas e irem longe, às vezes encontram obstáculos que os fazem perder altitude. Eles param de consumir conteúdo e de fazer perguntas, ficando estagnados.

Se você se identifica com o trem, continue no seu ritmo. Se você é um foguete, mantenha essa energia e determinação. Mas se você é um balão, preste atenção. Não perca altitude. A comunidade está aqui para apoiar você. Peça ajuda, compartilhe suas dificuldades, explique o que está acontecendo.

**E inspire também quem está ao seu lado.** Eu criei um canal exclusivo de comemoração na comunidade, onde eu te peço para compartilhar suas vitórias, contratos fechados, feedback positivo de cliente, ou uma barreira que você superou ao ver alguma das aulas. **Compartilhe tudo, ok?**

# Estrutura Geral do MED10K



# Princípios de quem faz **10k** com **Marketing Médico**

## **1: Ação é Melhor que Perfeição**

Se você esperar pela perfeição em vez de agir, seu 10k pode nunca chegar. A busca pela ação constante é o que impulsiona o progresso e traz resultados tangíveis. Acredite no processo, execute as tarefas, e ajuste conforme aprende.

## **2: O que Você Não Internalizou, Não Aprendeu**

Para realmente dominar algo, você precisa ver, resumir e revisar. Isso pode levar várias tentativas, mas é essencial para absorver completamente a metodologia. Revise cada conceito, teste-o, e integre-o ao seu trabalho até que se torne natural.

## **3: Siga o Passo a Passo, confie no processo**

Quando pergunto para a minha turma de mentorados qual a melhor dica para quem está começando, geralmente eles falam: confiar em mim e no aprendizado. Então siga o passo a passo e confie no processo. Focar nisso tornará a jornada mais rápida e menos dolorosa.

#### **4: Saber para onde você está indo é mais importante do que velocidade!**

Seja você um foguete ou um trem, o importante é não parar de seguir adiante. O que importa é manter a direção correta e não desistir, independentemente do ritmo.

#### **5. Foque e crie uma rotina de estudo**

Sem planejamento, o estudo se perde nas demandas do dia a dia. Agende blocos de tempo dedicados ao estudo e prática do marketing médico. Isso garante que você avance de forma consistente e organizada.

#### **6. Persistência é a Chave para o Sucesso**

O Estrategista Mestre que tem os contratos qualificados é o estrategista pequenino que lá atrás não desistiu. Todo mundo tem o dia 1, começamos pequenos e avançamos. Então lembre-se: a determinação e a persistência são fundamentais. Para quem não desiste, o sucesso é inevitável. Continue firme, absorvendo conhecimento, aplicando e ajustando suas estratégias.

# Obstáculos

- **Idade:** Não deixe que a idade seja uma barreira. Use sua experiência a seu favor.
- **Medo de Exposição:** Seja autêntico e mostre seu conhecimento nas redes sociais.
- **Procrastinação, Tempo e Prioridades:** Use a técnica dos pequenos passos para combater a procrastinação e gerenciar melhor seu tempo.

O cérebro humano é naturalmente resistente a grandes mudanças. Quando nos deparamos com tarefas novas, nosso cérebro pode entrar em modo de "luta ou fuga", levando à procrastinação. **No entanto, quando dividimos essas tarefas em pequenas ações, elas se tornam mais gerenciáveis e menos intimidantes.** Isso acontece porque pequenas tarefas exigem menos esforço mental e são mais fáceis de iniciar.

**Pequenos passos desencadeiam uma série de reações positivas no cérebro:**

**Liberação de Dopamina:** Cada pequena conquista libera dopamina, o neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e recompensa. Isso nos motiva a continuar.

**Redução do Estresse:** Pequenas tarefas são menos estressantes e mais fáceis de realizar, reduzindo a ansiedade e a sensação de sobrecarga.

**Criação de Hábitos:** Repetir pequenas ações diariamente ajuda a criar hábitos positivos, que se tornam automáticos com o tempo.

# Aplicando a Técnica dos Pequenos Passos

→ Com tudo isso, bora entender como aplicar essa técnica para que você possa alcançar seus objetivos no curso.

## **Defina Micro Metas Diárias**

Se o objetivo é estudar uma hora por dia, divida essa hora em quatro blocos de 15 minutos. Comece com o primeiro bloco. Concentre-se em uma única tarefa, como ler um artigo ou assistir a um vídeo. Pense no sentimento de realização que você terá ao completar cada bloco de estudo. Visualize-se progredindo diariamente.

## **Celebre Pequenas Conquistas**

Cada vez que você completar um bloco de estudo, recompense-se. Pode ser um pequeno intervalo, um café ou algo que você goste. A celebração reforça a ação positiva, criando uma associação prazerosa com o estudo.

## **Mantenha um Registro de Progresso**

Aqui na plataforma você consegue registrar suas conquistas diárias. Anote o que você fez e como se sentiu. Revisar o seu progresso ao longo do tempo pode ser extremamente motivador e mostrar o quanto você já avançou.

## **Use a Técnica dos 5 Minutos**

Se estiver com dificuldade para começar, diga a si mesmo que só precisa trabalhar na tarefa por cinco minutos.

Muitas vezes, começar é a parte mais difícil, e cinco minutos podem se transformar em mais tempo.

A sensação de começar algo, mesmo por pouco tempo, pode reduzir a resistência inicial e impulsionar a continuidade.

## **Foque no "Porquê"**

Sempre que sentir a procrastinação se aproximando, relembre-se do motivo pelo qual você iniciou esta jornada.

Visualize os benefícios e mudanças positivas que alcançar seus objetivos trará para sua vida. Conectar-se emocionalmente com seus objetivos aumenta a motivação e a resiliência.

# Graus de Evolução

Utilize os graus de evolução para **traçar seu progresso**:

**Estrategista Residente (até 5k):** Construa uma base sólida e celebre pequenas vitórias.

**Estrategista Mestre (a partir de 10k):** Consolide-se no mercado e mantenha a consistência.

**Estrategista Mestre Especialista (a partir de 15k):** Torne-se uma referência no marketing médico.

**Estrategista Chefe (a partir de 20k):** Liderar o mercado, inspirar e guiar outros.

Cada estágio representa um marco importante. Use esses graus como um mapa para guiar e motivar seu crescimento.

Lembre-se, não importa em qual estágio você esteja agora, sempre há espaço para crescer e evoluir.

Eu te aconselho a usar os graus de evolução como um mapa para te guiar e te motivar a alcançar o próximo nível.

**Vamos juntos, step by step, conquistar grandes resultados nesse mercado.**



# MED10K