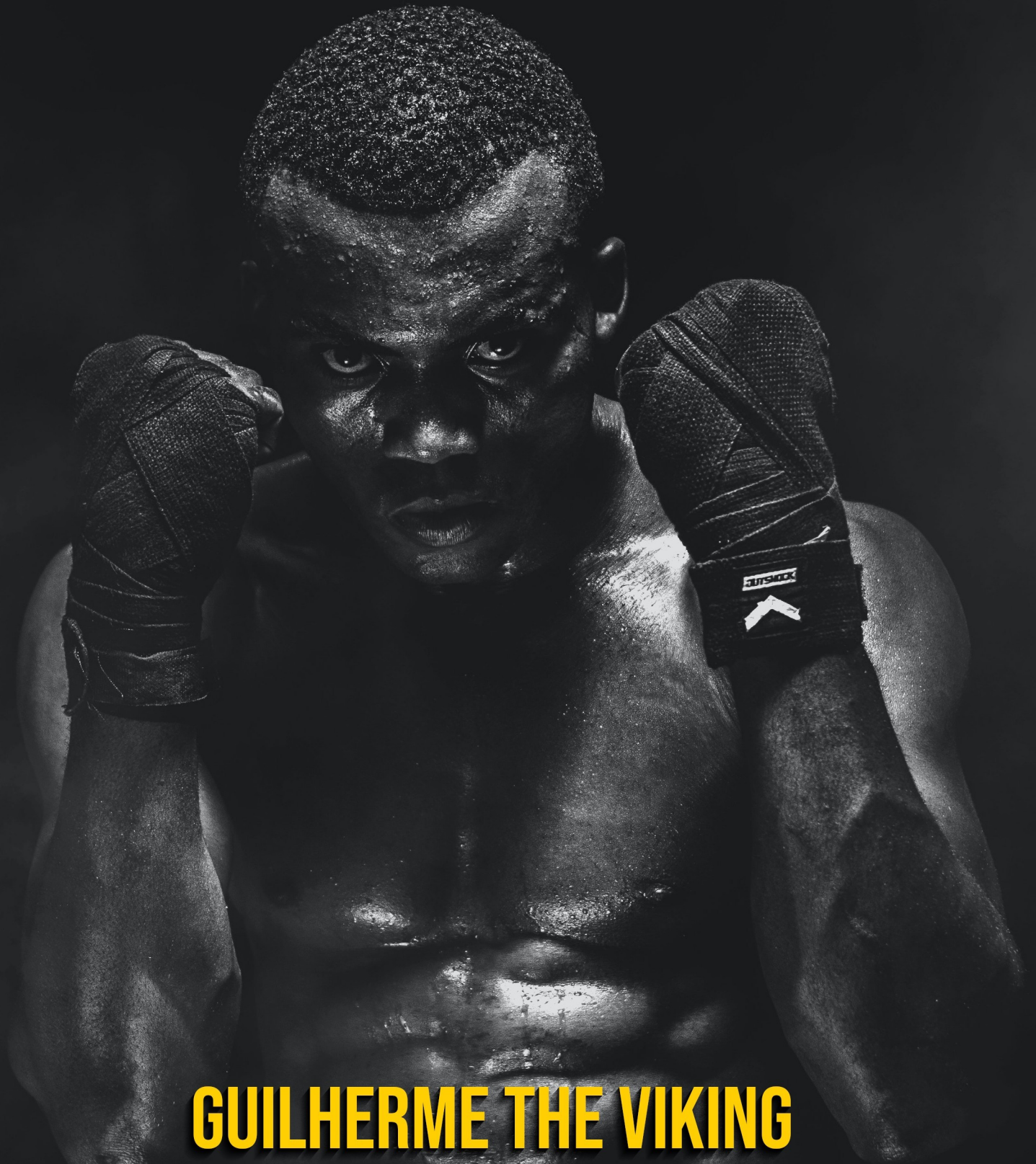



DISCIPLINA

O SEGREDO PARA REALIZAR OBJETIVOS



GUILHERME THE VIKING

A man with a beard and short hair, wearing a blue t-shirt, is shown in profile, looking towards the left. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a fence.

**“A MAIOR DEMONSTRAÇÃO
DE INDISCIPLINA É A
MEDIOCRIDADE E A
DESISTÊNCIA.
TENTE OUTRA VEZ!”**

“Nossa maior fraqueza está em desistir. O caminho mais certo de vencer é tentar mais uma vez”, já dizia o inventor da lâmpada e um dos precursores da era tecnológica no século 20, Thomas Edison. Anos mais tarde o cantor e compositor Raul Seixas também alertou: “Tente! E não diga que a vitória está perdida. Se é de batalhas que se vive a vida. Tente outra vez”, num de seus maiores clássicos.

O que é que você está pensando da vida? Qual é o seu propósito? Qual é a sua missão? Você sabe que um dia vai passar, né? E aí, vai deixar

algum legado? Ou vai deixar tudo passar com você? Desconfie do seu destino. Quem costuma deixar o barco rodar pode se perder nas correntezas da vida.

Sorte é um achado, só tem quem procura por ela. Chegou a hora da mudança e você vai mudar. Você precisa imediatamente assumir o controle do seu destino, ele é só seu. É hora de deixar de ser coadjuvante! Seja protagonista.

Você precisa correr pra chegar aonde quer. Desconfie do destino. Acredite em você. É você que tem sonhos, vai deixar a realização deles entregue ao acaso? Mire o resultado, foque no que tem que fazer. Esteja determinado a não parar, mas avançar sempre.

Persista sempre, não desista jamais. Desistir é para os fracos. A maior demonstração de fraqueza é a desistência.

O caminho mais certo para a vitória é sempre tentar mais uma vez, e a cada vez utilizar uma estratégia diferente. Então, tente outra vez, e mais outra, e mais outra, quantas vezes forem necessárias. Se você ainda não chegou, então,

não pode parar. Avance. Faça o que precisa ser feito agora. Ataque. Seja resiliente, persista, busque, ouse, crie conexões, aprenda com os erros passados. Não espere que o mundo mude, provoque mudanças em você mesmo.



O primeiro passo é parar de terceirizar seus resultados negativos. Só você é o responsável pelos seus fracassos e sucessos, porque você é o líder do seu destino. Você pode até ter sofrido alguns fracassos, mas você não é um fracassado. Pelo menos não precisa ser. Você pode mudar agora!

Enquanto alguns passam uma longa noite sonhando com o sucesso, outros acordam cedo e trabalham duro para alcançá-lo. São esses

os vencedores. E você pode ser um deles. Na verdade, você é um deles, só precisa se dar conta disso e desenvolver DISCIPLINA.

Você é o maior milagre da natureza. Você foi colocado neste planeta para dominar até a própria natureza. Seja melhor hoje do que foi ontem; seja melhor amanhã do que está sendo hoje. Tenha paixão pela vitória e será um vencedor. Tente outra vez.

Vá! Faça! Conquiste! Comemore sempre suas conquistas, sejam elas pequenas ou grandes. Mas tenha um sonho grande. Queira ser um gigante. Agora é a hora do seu grande TurnAround. Me Chamo Guilherme “o Viking” e a minha missão é provocar em você uma mudança, virar o jogo.



A Importância da Disciplina na Sua Vida Pessoal e Profissional



A disciplina é uma das habilidades mais importantes e úteis que todos devem possuir. Ela é essencial em todas as áreas da vida, tanto na pessoal quanto na profissional e, embora a maioria das pessoas reconheça sua importância, poucas se esforçam verdadeiramente para colocá-la em prática.

Ao contrário do que muitos pensam, ter disciplina não significa viver se cobrando ou ter um estilo de vida limitado e restritivo. Mas sim ter autocontrole, que é um sinal de força interior e controle de si mesmo, o que inclui suas ações e

reações sobre o que acontece ao seu redor. Pessoas que têm disciplina conseguem traçar metas para alcançar seus objetivos e colocá-las em prática sem se perder no meio do caminho.

Características das Pessoas Disciplinadas



Uma das principais características de quem tem disciplina é a capacidade de abrir mão de momentos instantâneos de prazer, em favor de algum ganho maior, que precisa de esforço e tempo para ser realizado. Como um estudante

que escolhe ficar em casa se preparando para uma prova ao invés de sair para se divertir com os amigos.

A disciplina é um dos ingredientes mais importantes do sucesso. As características de uma pessoa que tem disciplina são:

- Ser perseverante.
- Capacidade de não desistir, apesar das falhas e dos contratempos.
- Ter autocontrole.
- Capacidade de resistir a distrações ou tentações.
- Tentar várias vezes até conseguir realizar o que você se propôs a fazer.

A vida coloca desafios e problemas no caminho do sucesso, e, para superá-los, você tem que agir com perseverança e persistência, e isso, naturalmente, exige disciplina. Ter essa habilidade faz com que você se torne mais autoconfiante e melhore sua autoestima, o que conseqüentemente trará felicidade e satisfação

para a sua vida. Por outro lado, a falta de disciplina no trabalho e na vida pessoal leva ao fracasso, desânimo, problemas de saúde, nos relacionamentos, etc.

Como dito anteriormente, a maioria das pessoas reconhece a importância e os benefícios da disciplina, mas poucas tomam medidas reais para desenvolver e fortalecer essa habilidade. No entanto, você pode se tornar uma pessoa disciplinada, basta querer e tomar uma atitude.

Atitudes de uma Pessoa Disciplinada

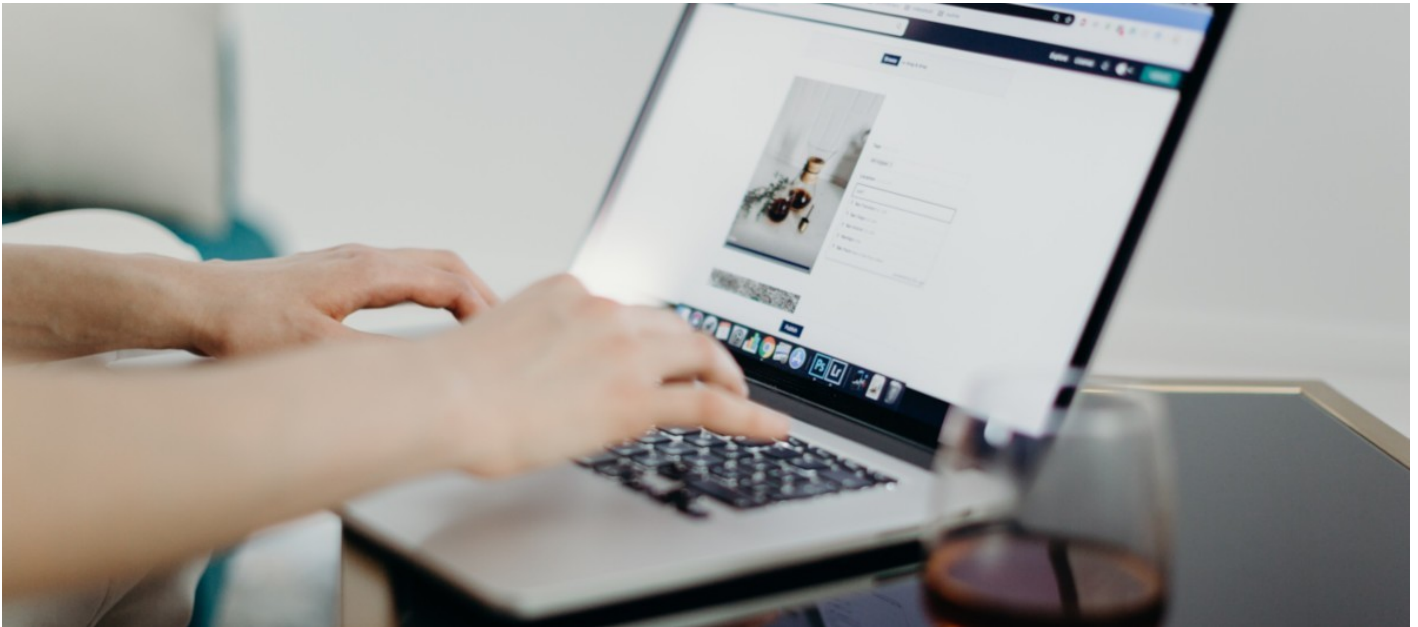


Você vai perceber que está se tornando uma pessoa verdadeiramente disciplinada quando começar a agir da seguinte forma:

- Evitar agir precipitadamente e por impulso.
- Cumpre promessas que faz para si e para os outros.
- Supera a preguiça e a procrastinação.
- Continua trabalhando em um projeto, mesmo depois de aparecerem dificuldades.
- Vai para a academia, caminhar ou praticar qualquer tipo de atividade física, mesmo quando a sua mente lhe diz para ficar em casa e assistir TV ou gastar horas atoa nas redes sociais.
- Acorda cedo de manhã mesmo sendo um profissional autônomo que faz seu próprio horário de trabalho.

Esses são apenas alguns exemplos de atitudes simples, mas que fazem uma grande diferença no dia a dia.

Trabalhe Melhor ao Invés de Trabalhar Mais



Em se tratando de organização pessoal, a disciplina entra em cena mostrando que trabalhar melhor é muito mais interessante do que trabalhar mais. Com disciplina você conseguirá realizar todas as tarefas que se propôs fazer em muito menos tempo. Por isso, nem sempre aquele profissional que fica até tarde no trabalho todos os dias é um bom exemplo a ser seguido.

Obviamente que, em determinadas situações, será necessário dedicar algumas horas a mais a

algo que se esteja fazendo. Porém, isso não deve ser a regra, mas sim a exceção. Com disciplina você consegue se programar para fazer tudo o que precisa dentro do tempo que tem para se dedicar ao trabalho, à família, aos estudos, etc.

Disciplina e Credibilidade



Todo profissional deseja ter credibilidade e ser respeitado em sua área de atuação. Quando se conquista isso, um novo patamar é atingido e você passa a ser visto com respeito, tornando-se um exemplo a ser seguido.

Disciplina e credibilidade andam juntas pelo fato

de que para conquistar a segunda é fundamental ter a primeira. Ou seja, ao trazer a disciplina para todas as áreas da sua vida, você conseguirá conquistar muito mais coisas, cumprirá suas promessas, enfim, será alguém muito mais confiável.

A Importância do Lazer, do Descanso e da Diversão



Um dos grandes benefícios de levar uma vida disciplinada é ter mais tempo para o descanso e lazer. Muitos profissionais acabam deixando esses momentos de lado por acreditarem que descansar é perder tempo. A verdade é que o

ser humano precisa ter momentos para si, seja para descansar, se divertir, estar perto da família, etc.

Pessoas que se dedicam demais ao trabalho e deixam de lado os momentos de lazer acabam perdendo fases importantes da vida, como o crescimento dos filhos, momentos especiais com amigos e familiares e tantas outras coisas que não tem preço.

Portanto, nunca deixe de valorizar o seu descanso. Para poder desfrutar de momentos assim sem prejudicar o trabalho basta ter disciplina e se planejar. Agindo assim você verá as horas livres do seu dia se multiplicarem, é só ter força de vontade e se empenhar.



Algumas Dicas Práticas



1 - Identifique tarefas que agregam valor à sua rotina

Analise, antes de tudo, o seu dia a dia, quais são suas tarefas, as coisas que você precisa fazer, em quanto tempo consegue realizá-las e coloque os possíveis imprevistos. Idealize seu planejamento levando em consideração suas prioridades de curto e longo prazo.

2 - Faça listas de tarefas

Essa atitude simples pode fazer total diferença na forma como você gerencia as tarefas do seu dia a dia e, conseqüentemente, pode ajudá-lo a ser mais disciplinado.

3 - Bloqueie espaços na agenda para imprevistos

Para conseguir seguir à risca a sua lista de tarefas, sem se atrapalhar por conta das interrupções, deixe um espaço bloqueado em sua agenda. Determine, por exemplo, que das 14 às 15 horas você não irá marcar nada. Assim, se surgir alguma emergência ou uma atividade surpresa, você já tem aquele tempo livre

4 - Faça primeiro o que você não gosta

Sabe aquela tarefa que você não gosta muito de fazer e que sempre acaba deixando para depois? Que tal fazê-la primeiro? Ao impor essa regra, você pode mudar completamente o seu dia. Quando você faz, antes de tudo, a atividade que não gosta, você passa o resto do dia se

sentindo mais leve, pois sabe que já tirou aquele “peso” de suas obrigações.

5 - Seja fiel ao planejamento

Estabelecer metas para o seu dia e seguir suas tarefas sempre com elas em foco é um excelente exercício de disciplina. O fato de ser fiel ao planejamento também vai ajudar você a entender melhor as suas atitudes e saber o que tira o seu foco e por que isso acontece. Se você não segue o planejamento, vai ficar relutante diante das atividades sem saber se faz aquilo ou não, pois você não tem um norte a seguir, aí fica mais fácil desviar a atenção e esquecer a meta.

A seguir irei revelar algumas qualidades que você precisa focar em desenvolver para se tornar uma pessoa autodisciplinada e realizadora

1 - Ter capacidade de dominar seu estado de espírito

Viver segundo os compromissos assumidos e não conforme suas emoções.

2 - Saber dominar suas palavras

A mente trabalha à frente da boca.

3 - Saber conter suas reações

Autocontrole altamente desenvolvido independente da questão de quem está com a razão.

4 - Gerir muito bem suas finanças

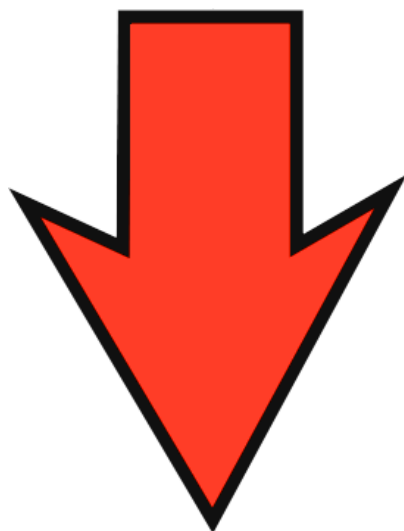
Independente do que consideramos justo ou não, as pessoas disciplinadas aprendem a se adequar e a viver com menos do que ganham e investir a diferença para não faltar no futuro.

5 - Manter-se saudável

Cuidando com disciplina da saúde física o mantém melhor preparado emocionalmente para desfrutar das suas próprias realizações.

6 – Saber usar a motivação

Tenha claro que você perderá ao não ser disciplinado e coloque no papel todos os benefícios de contar com a disciplina como condutor de seus objetivos. Não use a autodisciplina como um castigo ou punição, mas sim como uma ferramenta que trará mais realizações à sua vida tanto pessoal quanto profissional.



QUAL É O PRÓXIMO PASSO?

Eu espero que você esteja gostando desse ebook gratuito e que tenha percebido a importância da autodisciplina e aplicado as dicas práticas que foram passadas até agora em sua vida. Seu cérebro é uma máquina poderosa de realizar objetivos e você pode realizar praticamente qualquer sonho que projetar em sua mente desenvolvendo um cérebro focado e autodisciplinado. Percebe o poder disso?

Mas o que foi passado nesse mini ebook até agora não é nem 1% do conhecimento prático que você pode ter acesso hoje, junto a um grupo seleto de pessoas que quiseram se destacar da grande maioria e investiram em seu crescimento.

E se eu te disser que trabalhei por meses desenvolvendo um treinamento que irá

transformar você em uma pessoa autodisciplinada do absoluto zero, um treinamento em vídeo com mais de 70 aulas, que vai muito, mas muito além do que foi passado aqui, com um conteúdo estruturado, do básico ao avançado, que irá eliminar de uma vez por todas a sua procrastinação e te ensinar todos os segredos de como ser uma pessoa altamente focada e disciplinada, capaz de realizar qualquer objetivo que passar em sua cabeça com uma precisão cirúrgica, teria interesse nesse conhecimento valioso?



O QUE VOCÊ IRÁ APRENDER QUANDO SE INSCREVER NO TREINAMENTO AUTODISCIPLINA DE AÇO?

São 6 módulos que irão treinar sua mente para realizar qualquer objetivo que você definir em sua vida de uma forma 10 vezes mais produtiva e disciplinada! Seja esse objetivo juntar dinheiro para comprar uma casa, um carro, ou até mesmo para viajar o mundo. Seja esse objetivo emagrecer, conseguir um shape maneiro, passar em um concurso ou em um vestibular, crescer uma empresa, etc, etc. Tudo isso exige foco e disciplina.

Veja o que você irá ter acesso:

Módulo 1 – Desmistificando a Autodisciplina

Módulo 2 – Os Princípios Poderosos da Autodisciplina

Módulo 3 – Os Segredos da Inteligência Emocional Revelados

Módulo 4 – Forjando a Autodisciplina na Prática

Módulo 5 – Se Tornando Produtivo Passo a Passo

Módulo 6 – Treinando seu Cérebro para ser Focado

Nesses módulos, com mais de 70 aulas, eu vou te ensinar passo a passo o que é a autodisciplina, e como forjar uma mente autodisciplinada do zero.

Iremos trabalhar profundamente em sua inteligência emocional para que você aprenda a lidar com qualquer tentação com facilidade e permaneça focado no objetivo.

Você irá aprender de forma prática todos os segredos para se tornar gradativamente uma pessoa mais disciplinada, focada e produtiva

de uma forma 100 vezes mais rápida e efetiva.

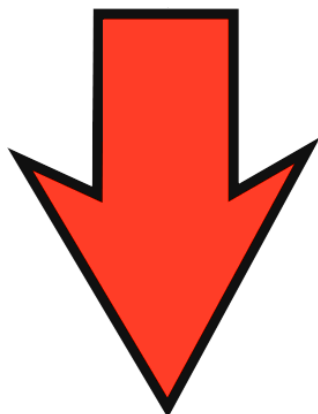
E se você se inscrever HOJE ainda irá ganhar 4 bônus especiais

Bônus 1 – Mini-curso: Construindo sua Liberdade Financeira

Bônus 2 – Aula: Os 12 Segredos para Construir uma Personalidade Magnética

Bônus 3 – Mini-curso: Eliminando a Timidez e se Tornando uma Pessoa Ousada

Bônus 4 – Grupo seletivo e exclusivo no Telegram para quem se inscreveu no treinamento, com vagas limitadas!



Clique no botão abaixo sem compromisso e assista a aula gratuita onde será falado mais sobre o treinamento.



Quero Saber Mais...

Esse treinamento em vídeo é um complemento opcional ao livro “O Poder da Autodisciplina”.

Adquirindo o treinamento você terá acesso a todas atualizações futuras.

Agora me fala aí, quanto você gastou no último mês com bebida e balada? Com pizza ou hambúrgueres? Com jogos de computador ou besteiras no Super Mercado? Com roupas, tênis de marca ou outras coisas do tipo que não agregam nada de real valor na sua vida?

Quanta grana você já gastou com coisas que não te ajudaram em nada, e que ainda pioraram sua situação, enquanto você poderia ter investido em VOCÊ mesmo e hoje estar vivendo com muito mais liberdade, plenitude dinheiro no bolso e sonhos realizados?

Não seja mais um na manada de pessoas medíocres que só gastam dinheiro com besteiras e não pensam no longo prazo. Estou te dando esse conselho para você perceber que investir em você é o maior investimento que você pode fazer. Quando você vai acordar perceber isso? Um dia no futuro, espero que você se lembre dessas palavras e me agradeça.

Te vejo no outro lado!