

3 PASSOS PARA CONSTRUIR UMA MENTALIDADE INDESTRUTÍVEL



SAMUEL NUNES DOS SANTOS
CRIADOR DO CANAL
MENTALIDADE
INDESTRUTÍVEL

APRESENTAÇÃO

**SEJA BEM-VINDO AO
COMEÇO DA SUA
TRANSFORMAÇÃO.**



Este mini e-book não é mais um conteúdo genérico sobre “pensar positivo”.

Aqui você vai aprender, de forma direta e prática, os 3 pilares que constroem uma mentalidade forte, disciplinada e inquebrável.

YouTube: @MentalidadeIndestrutível
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

Se você aplicar o que está aqui, já vai sair do piloto automático e começar a mudar de verdade.

Vamos direto ao ponto.



YouTube: @MentalidadeIndestrutivel
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

PASSO 1 – QUEBRE O CICLO DA AUTOSSABOTAGEM

Toda mudança começa ao reconhecer um padrão.

A autossabotagem é sorrateira — ela vem disfarçada de cansaço, desculpas ou perfeccionismo.

✓ Como quebrar:

- Identifique seu "gatilho de fuga" (o momento que você sempre desiste)

YouTube: @MentalidadeIndestrutivel
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

- Nomeie isso: “Eu estou me sabotando agora porque _____”
- Troque a pergunta “O que eu quero fazer?” por “O que eu **PRECISO** fazer?”

Lembre-se:

“A mente foge da dor. Mas quem quer vencer precisa correr em direção a ela.”

YouTube: @MentalidadeIndestrutível
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

PASSO 2 – USE A REGRA DA MICROVITÓRIA

Você não precisa mudar tudo hoje.

Precisa mudar uma coisa — e manter.

A microvitória é uma pequena ação diária que ativa sua identidade vencedora.

Exemplo: arrumar a cama, ler 1 página, beber água antes do café.

YouTube: @MentalidadeIndestrutível
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

PASSO 2 – USE A REGRA DA MICROVITÓRIA

✓ Como aplicar:

- Escolha uma microvitória diária
- Faça por 7 dias consecutivos
- Celebre com uma frase:
“Eu cumpro o que prometo a mim mesmo.”

Lembre-se:

“Confiança não vem do resultado. Vem da consistência.”

YouTube: @MentalidadeIndestrutível

Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

PASSO 3 – REFORCE SUA NOVA IDENTIDADE

Você age de acordo com a identidade que aceita.

Se pensa que é fraco, age como fraco.

Se decide ser disciplinado, mesmo falhando às vezes, sua mente se adapta.



Como aplicar:

- Use afirmações de identidade (ex: “Eu sou disciplinado”)

YouTube: @MentalidadeIndestrutível

Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

PASSO 3 – REFORCE SUA NOVA IDENTIDADE

- Escreva um manifesto pessoal (ex: “Eu sou alguém que honra o que fala.”)
- Evite dizer frases como “Sou preguiçoso” ou “Sou distraído”

Lembre-se:

“Sua identidade não é o que você sente. É o que você escolhe repetir.”

YouTube: @MentalidadeIndestrutível
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

CONCLUSÃO E CONVITE

Agora você tem em mãos
três chaves reais para
construir uma mente in-
destrutível.

Não guarde esse e-
book.

APLIQUE.

YouTube: @MentalidadeIndestrutível

Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

CONCLUSÃO E CONVITE

E se quiser continuar recebendo conteúdo prático, motivador e direto ao ponto, acompanhe meu canal no YouTube e as redes sociais:

 YouTube: Mentalidade Indestrutível

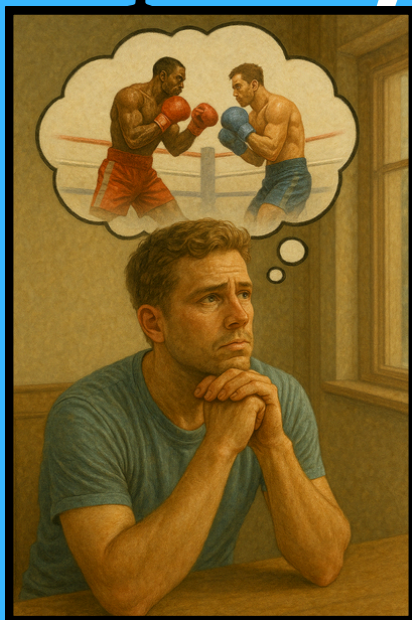
 Instagram: @seuperfil

YouTube: @MentalidadeIndestrutível
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10

CONCLUSÃO E CONVITE

Lembre-se:

"A mente é o campo de batalha. Você determina quem vence."



YouTube: @MentalidadeIndestrutível
Instagram: @mentalidade_indestrutivel10