

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO PESSOAL

Todos os dias, por 90 dias a partir de 05 de Julho de 2025, assumo o compromisso de viver com disciplina, propósito e consciência. Este documento é minha âncora diária, um lembrete da pessoa que estou me tornando.

MEUS PADRÕES DIÁRIOS:

- Ler ao menos uma página ou capítulo de um livro transformador.
- Escrever reflexões, planos, aprendizados ou criações.
- Treinar meu corpo e respeitar minha saúde física.
- Ingerir ao menos 2 litros de água por dia.
- Cuidar da casa e manter o ambiente organizado (Casacare).
- Trabalhar com dedicação por no mínimo 8 horas.
- Realizar ao menos uma venda ou ação comercial.
- Criar e publicar conteúdo de valor e relevância.
- No PMO - manter a mente e o foco longe de distrações destrutivas.
- No MST - preservar minha energia, não me entregar a padrões automáticos.
- Menos Zaza - menos dispersão, mais presença.

AFIRMAÇÕES DIÁRIAS:

Sou reinante. Sou próspero. Tenho saúde e sonhos. Quero conquistar tudo que sonho. Vou desfrutar da vida, mas manter responsabilidade.

NOTAS DE VIDA:

Minha família é meu alicerce - minha esposa, meus futuros filhos, meus pais e meu irmão são meu tudo. Decido, a partir de agora, nunca mais desperdiçar meu tempo com o que não constrói. Não darei mais espaço para momentos vazios, sem consciência ou autorreflexão.

Este documento deve ser lido todos os dias ao acordar, com atenção e intenção.

Reafirmo aqui: estou comprometido com minha evolução.