

DIOGO COSTA



MANUAL DA Primeira Virada

Como Quebrar o Ciclo da Autossabotagem e
Agir Mesmo Sem Estar Pronto

INÍCIO

POR QUE EU ESCREVI ESSE MATERIAL?



Se voce me acompanha pelas redes, sabe que eu sempre fui direto ao ponto quando o assunto e codigo, negocios e resultado.

Mas tem uma coisa que nunca ensinam nos cursos de programacao ou nos livros de empreendedorismo: como vencer as proprias armadilhas mentais.

Esse PDF e a resposta que eu mesmo precisei dar pra mim. E agora eu to colocando isso nas suas maos.

<https://diogocosta.dev>

AS 5 ARMADILHAS MENTAIS QUE TE FAZEM TRAVAR



1. A ILUSÃO DO MOMENTO PERFEITO

Eu sempre achei que precisava ter o cenário perfeito pra começar... Mas descobri que o momento perfeito nunca vem.

2. Comparação Tóxica

Enquanto eu olhava o sucesso dos outros, parava de construir o meu próprio.

3. Medo de Críticas

A voz na cabeça dizendo: 'E se ninguém gostar?'... Me parou mais vezes do que eu gostaria de admitir.

4. Paralisia por Análise

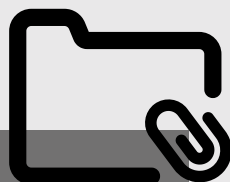
Planejando, planejando... e nada de agir.

5. A Autossabotagem Invisível

Aquele hábito de começar... e largar.
No fundo, eu mesmo criava os obstáculos.

<https://diogocosta.dev>

O EXERCÍCIO DA PRIMEIRA VIRADA



PASSO 1: RESPIRACAO DE CENTRALIZAÇÃO

Inspira por 4 segundos

Segura por 4

Solta em 4

Faz isso por 1 minuto.

Passo 2: Reprogramação Verbal

"Eu não preciso estar pronto.

Eu preciso começar. O resto eu ajusto no caminho."

Passo 3: Microação Imediata

- Escreva agora o nome de um projeto que voce vem adiando.
- Escolha uma ação de 5 minutos que voce pode fazer hoje.
- Faz agora.

PARTE 3: CONCLUSAO



***O QUE VOCE LEU AQUI PODE
PARECER SIMPLES... E É
JUSTAMENTE POR ISSO QUE
FUNCIONA.***

Eu já perdi muito tempo esperando o momento perfeito. Agora é sua vez de agir, com o que tem, do jeito que dá.

<https://diogocosta.dev>

QUER RECEBER MAIS MATERIAIS COMO ESSE?



- Mentoria completa
- Planilha de controle
- Entre na minha lista

[CLIQUE AQUI](#)