

Aula 08 - O domingo mágico - Dia zero

O maior desafio de um Caverna não é suportar o processo. Acredite, fica bem mais fácil depois da primeira semana. O corpo se adapta, a mente começa a se alinhar e a transformação começa a acontecer de verdade.

O maior obstáculo, a verdadeira barreira, é dar o primeiro passo. Sair da teoria e colocar tudo em prática. 90% das pessoas não passam nem do começo. Elas se perdem na procrastinação.

Mas se você está aqui, se já deu o grito de CHEGA, então o que você precisa é de apenas 30 minutos de planejamento em um domingo mágico.

Por que um domingo? Porque, para muitos, o domingo é o dia mais calmo da semana, é perfeito para o planejamento. E a segunda-feira é o dia internacional do "eu começo". Não tem como fugir disso.

Claro, você pode começar o desafio numa terça-feira. Pode começar numa quinta-feira, se preferir. Mas a minha dica? Comece na segunda-feira. E eu vou te explicar o porquê no decorrer dessa aula.

Eu não sei o dia da semana que está vendo essa aula, isso não importa, mas o processo que eu farei a seguir, deverá ser feito por você já no próximo domingo. Enquanto isso, conclua o restante das aulas e entenderá o que deve ser feito até lá. Combinado?

Domingo é o dia ZERO, ou seja, o dia de planejar, de criar o desafio. Segunda é o dia 01, já é pra valer. 95% ação e 5% planejamento. Você vai ver que não precisa pensar muito, o próprio sistema já faz isso por você.

Agora, vou compartilhar minha tela e te mostrar todo processo. Não se preocupe em errar. É bem provável que tenha que ajustar a rota no meio do percurso.

MOSTRAR NA TELA A CRIAÇÃO DO DESAFIO

FINALIZAR FALANDO QUE NA ULTIMA AULA VOU MOSTRAR COMO É O DIA A DIA DE UM CAVERNA.