

#RUMOAO **1** PORCENTO



ANDRÉ BURIC
BRAIN**POWER**

**1 VOCÊ CRIA SEUS PADRÕES,
E SEUS PADRÕES CRIAM VOCÊ**

**2 CÉREBRO ANESTESIADO:
CONSEQUÊNCIA OU CAUSA?**

3 #RUMOAO1PORCENTO

**4 MAS O QUE SERIA
UM PADRÃO CEREBRAL?**

**5 OS 4 PADRÕES
CEREBRAIS MAIS COMUNS**

6 EXERCÍCIO PRÁTICO

VOCÊ CRIA SEUS
PADRÕES,
E SEUS PADRÕES
CRIAM
VOCÊ



VOCÊ CRIA SEUS PADRÓES E SEUS PADRÓES — CRIAM VOCÊ

Seguramente você já reparou que existem dois grupos de pessoas: Um deles muito mais raro de se encontrar que o outro.

O MAIOR GRUPO QUE CONCENTRA 99% DAS PESSOAS, É O GRUPO DOS QUE NÃO CONSEGUEM DAR CONTA NEM DE SI MESMOS.

É muito fácil identificar estas pessoas. Elas estão sempre ocupadas, mas não conseguem dizer o que fizeram de concreto na semana. Sempre cansadas, mas descansam e não resolvem o cansaço. Estão descompensadas emocionalmente, com estresse, ansiedade, e descontam nos outros e em si mesmas. Às vezes em comidas, alimentando as emoções e não a si mesmas. Outras vezes descontam se jogando nas redes sociais e no Netflix. Nunca aprendem nada de novo, afinal, apesar das horas e horas perdidas nas redes sociais sem elas sequer perceberem, não há tempo nem energia para isso.

Mas toda virada de ano, mês, semana, dia a pessoa fica na expectativa que será diferente.

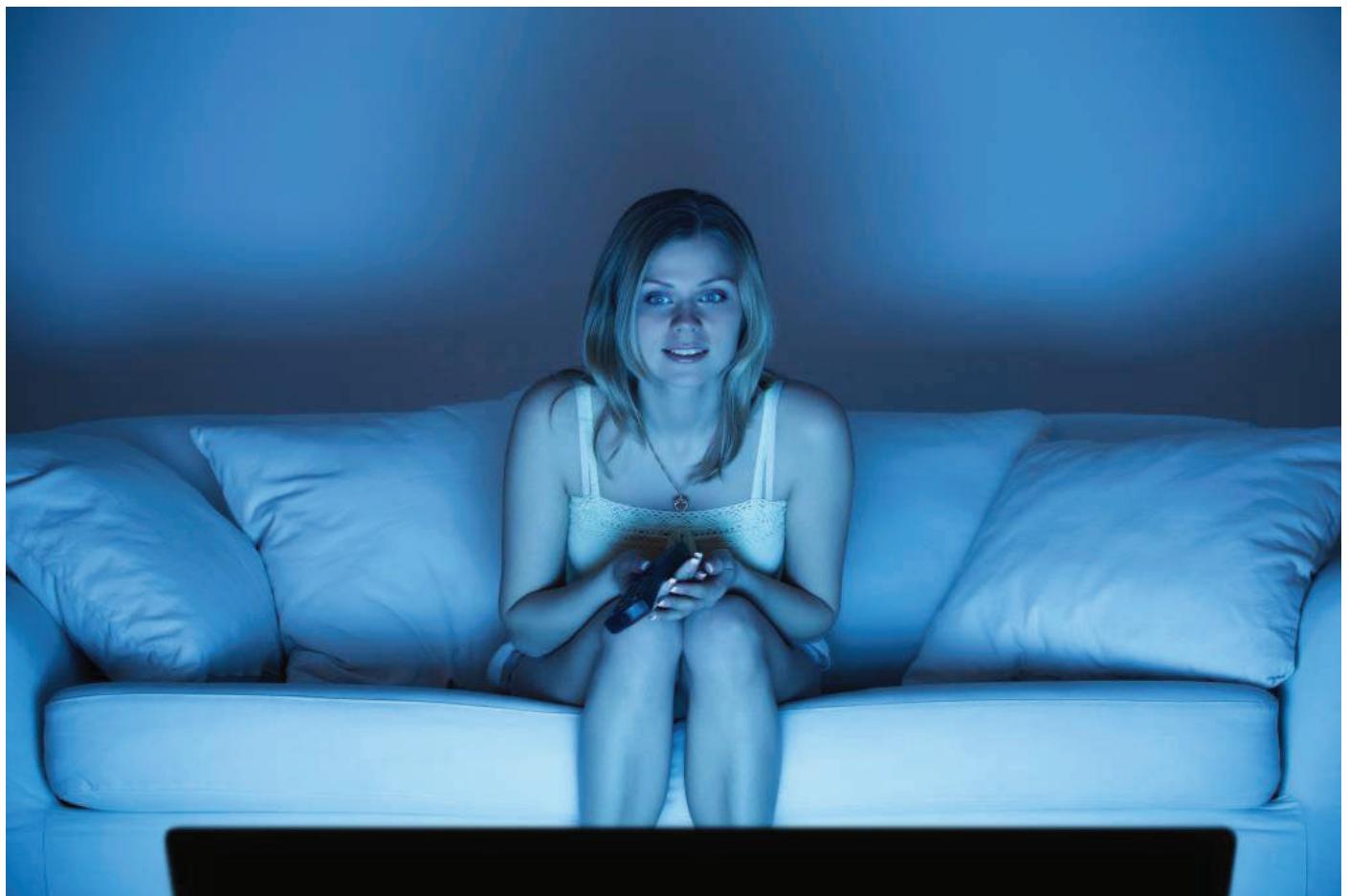
Até que tudo começa. Ela faz suas metas, e sabe o que tem que ser feito, mas... algo no cérebro dela impede que ela faça, e ela não tem ideia do que é.

Se é algo no computador a ser feito, ela vai deixando para depois, depois, depois. **Procrastinando** até o último momento. Até que ela, decide se senta na frente do computador para começar a fazer. Não porque ela quer, mas porque **precisa** e o prazo está chegando. Até porque, a verdade é que ela está com **preguiça** e **energia baixa**. E com essa baixa energia ela não consegue **se concentrar**. E qualquer coisa distrai essa pessoa, uma notificação, um pensamento, uma notícia, uma vontade de ir tomar café e por aí vai. O tempo vai passando, até que o prazo começa a chegar de forma severa. Neste momento, a pessoa fica **ansiosa** com o prazo (desta e de todas as outras atividades igualmente acumuladas), e com isso fica preocupada, **estressada**. Esse estado emocional alterado e faz com que qualquer coisa faça com que ela estoure. Ela começa a **descontar** nos outros ao redor, às vezes no trânsito, ou em qualquer lugar. O problema na verdade não é o outro, e sim ela mesma. E mesmo que ela não queira reconhecer, **no fundo ela sabe**.



Por conta disso, ela chega em casa e precisa anestesiar esse incomodo acumulado. Como? Netflix ou redes sociais. Imediatamente o Netflix é ligado. Afinal, a vida dos personagens das séries é mais interessante que a da pessoa. E o cérebro busca sentir emoções de prazer, conquista, amor, desafios, crescimento, surpresa, encantamento, dentre outras. Afinal, estes sentimentos não existem na vida real.

"Mas calma cérebro, não vou me dar ao trabalho de ajustar minha vida, vou ligar o Netflix e te dar todas essas emoções que você precisa"



Uma vez anestesiada, a pessoa dorme, mas no fundo ela sabe que ela não está bem, logo, o sono não é de qualidade. E ela acorda pior do que dormiu. Pronto! Ciclo prontinho para ser repetido no dia seguinte.

Alguns chamam isso de vida. Estes são os zumbis presos a esse ciclo, saindo apenas de modo ocasional, quando alguma nova motivação surge.

Ai esta pessoa começa algo novo e o cérebro pensa "ALELUIA"!

Um novo hábito, uma nova atividade, um novo livro, uma nova alimentação, academia, etc. Mas não, assim que a motivação acaba, a pessoa volta para o modo zumbi de sempre.

Mas pelo menos ela segue um monte de pessoas nas redes sociais que estão vivendo a vida. Fazendo acontecer, projetos novos, evolução e conquistas ano a ano.

É uma vida de telespectador. Que assiste personagens no Netflix e outras pessoas nas redes sociais.

Esse é o grupo dos 99%. Eles não sabem, mas a profissão deles é "telespectador".

Telespectador do mundo que está passando diante dos olhos dele.

O mundo é movido por 1% das pessoas que os 99% se contentam em assistir.

CÉREBRO ANESTESIADO CONSEQUÊNCIA OU CAUSA?

2

CÉREBRO ANESTESIADO: CONSEQUÊNCIA OU CAUSA?

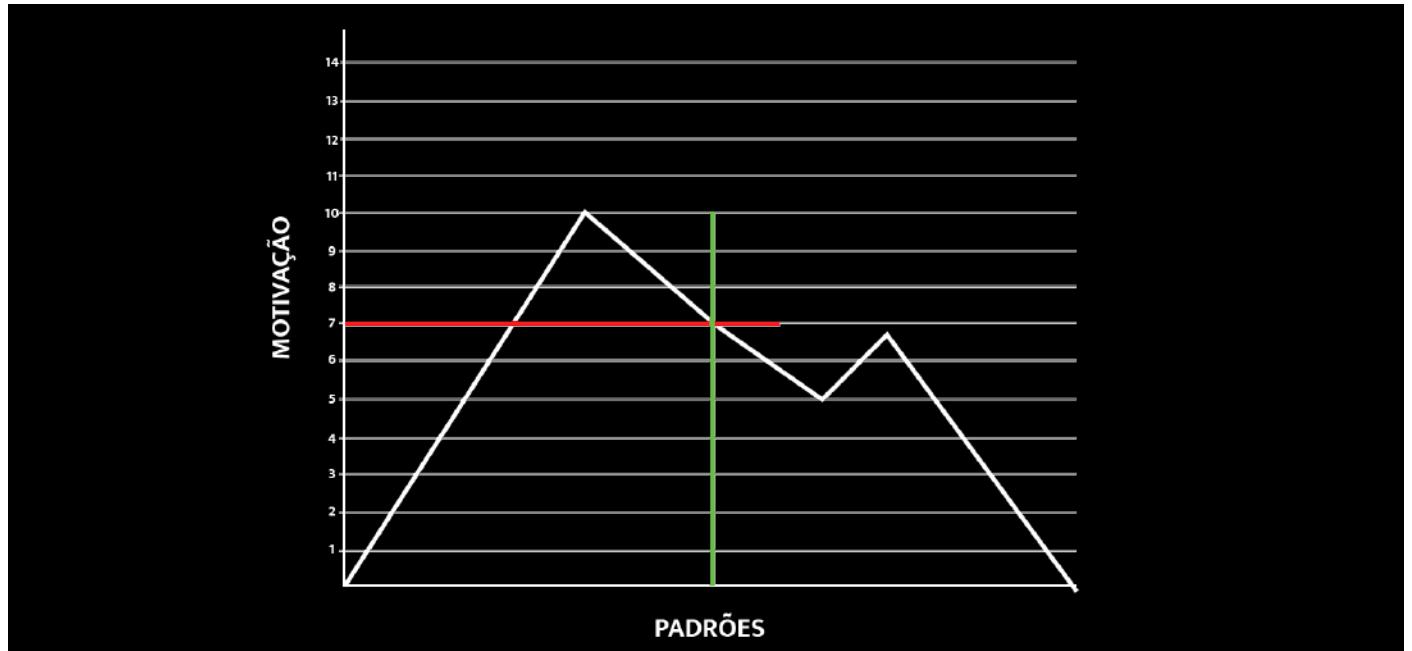


Você pode gostar ou não da resposta. Mas todos os sintomas que você apresenta hoje são consequência direta dos estímulos que você foi oferecendo e reforçando no seu cérebro, seja de forma consciente ou inconsciente. Mas eles foram formando seus hábitos, atitudes, comportamentos e padrões cerebrais. E o cérebro aprende e tende não só a repetir, mas a reforçar.

Isso vale para a procrastinação, preguiça, falta de foco, estresse, ansiedade, alimentação inadequada, dificuldade de fazer exercícios físicos, autossabotagem e quaisquer outros.

O nosso cérebro é uma grande máquina de repetição de padrões.

É por isso que não adianta desejar mudar algo, por mais motivado que você esteja. Nós não acendemos para o patamar da nossa motivação. Na verdade, nós caímos, ou DESPENCAMOS, para o patamar dos nossos padrões.



Por isso, as mudanças são geralmente de curto prazo. Os seus padrões cerebrais são como gravidade, você sempre tende a voltar a eles. Afinal, o cérebro aprendeu a reagir assim.

Se você procrastina diante da tarefa 1, você tende a procrastinar diante da tarefa 2. Se você se estressa com alguém no momento 1, você tende a se estressar no momento 2. Se você tem preguiça de fazer o esporte 1, você terá preguiça para fazer o esporte 2.

O problema não é a tarefa, ou o momento, ou até mesmo o esporte, **o problema é você, e os padrões que você criou.**

Goste ou não da resposta.

Essa é a rotina dos 99%. Pessoas que querem mais e querem fazer algo, sabem o que tem que fazer. A atividade está ali diante dos próprios olhos, mas procrastinam, perdem foco, se distraem... uma luta da pessoa contra ela mesma.

Uma distração não poderia ser mais forte que o cérebro humano, mas para muitos elas são.

Um brigadeiro não poderia ser mais forte que o cérebro humano, mas para muitos ele é. E por aí vai.

Infelizmente, aquele que não escolhe nem o tipo de comida que passa na sua própria boca ou que não vence seu despertador, seu estresse, enfim, aquele que não vence nem a si mesmo, nunca vai vencer no mundo.

O mundo tem desafios incríveis é verdade, muito a se conquistar, a fazer, a gerar valor. Mas o grupo dos 99% está ocupado lutando contra si próprio.

Se você quer fazer parte do 1%, você precisa obrigatoriamente entender como seu cérebro vai se condicionando. Entender como criar novos hábitos, atitudes, comportamentos, em suma, novos padrões cerebrais.

Seja muito bem vindo ao movimento #RUMOAO1PORCENTO



#RUMOAO 1PORCENTO



#RUMOAO1PORCENTO



SERÁ QUE VOCÊ FAZ PARTE DO 1% DO MUNDO?

No fundo todo mundo gostaria de fazer parte do 1% do mundo.

As coisas são muito diferentes neste grupo. Afinal, eles têm as EXATAS mesmas 24 horas que qualquer um em seus dias. Mas eles utilizam bem seu tempo porque dão valor a ele.

São pessoas que - "pasme" - querem fazer algo, e simplesmente fazem.

Se querem fazer um relatório, elas fazem. Se querem ir à academia, elas vão. Se querem comer de forma saudável, elas fazem isso.

Elas não estão se forçando a serem assim, simplesmente elas são assim.

Isso é um sinal de que este é o padrão delas. E da mesma forma que qualquer cérebro humano, o 1% também tem padrões cerebrais. Porém, alinhados ao que a pessoa realmente quer para ela. E por isso, o dia fica leve, a vida fica leve, e muito mais é feito, atingido e conquistado.

Comparado aos outros que não dão conta de si mesmos, no 1% é diferente. É como se sobrasse uma parte dela, do tempo dela, da energia dela, e por sobrar, ela pode entregar para o mundo. E entregar valor faz com que você consiga receber valor em contrapartida.

O problema dos 99%, é que eles passam o dia, a vida, lutando contra seus próprios padrões cerebrais, criados por eles mesmos.

MAS O QUE SERIA UM PADRÃO CEREBRAL?

A black and white photograph showing a close-up of a person's arm and shoulder. The person is wearing a light-colored, possibly white, short-sleeved shirt. The background is dark and appears to have a coarse, textured surface, like a wall or a piece of fabric. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the arm and the texture of the shirt.

4

MAS O QUE SERIA UM PADRÃO — CEREBRAL?

Foi uma nomenclatura que adotamos para exemplificar: um **habito**, um **comportamento repetido**, sua **atitude**, um **pensamento que você sempre tem**. O **vício** também é um exemplo de padrão, indesejado, mas é um padrão.

O importante é que seu padrão é o seu *modus operandis* natural. Ou ainda, é aquilo que se te largarem aí pelo mundo, você vai continuar repetindo.

E os padrões que você tem te definem. Vou dar um exemplo pra ficar mais claro.

Vamos supor que você crie HOJE o hábito de ir todos os dias na academia, sem exceção. Isso é o seu novo padrão, ou seja, seu cérebro já incorporou esse hábito. O que acontecerá com seu corpo daqui a 6 meses? Eu nem preciso prever o futuro pra saber que seu corpo estará incrível comparado ao de hoje.

Por isso que uma das frases que eu mais digo é:

**VOCÊ CRIA OS SEUS PADRÕES,
MAS OS SEUS PADRÕES CRIAM VOCÊ.**

Você não se torna o que você deseja, infelizmente o desejo não tem efeito nenhum nisso. Um desejo sem um padrão correspondente é um caminho para a ilusão e frustração.

Nós somos consequência direta de nossos padrões. Se eles fossem todos positivos, seria ótimo, porém, os 4 padrões cerebrais mais frequentes não são nem um pouco positivos.

OS 4 PADRÕES CEREBRAIS MAIS COMUNS

5

OS 4 PADRÕES CEREBRAIS

MAIS COMUNS



Se nossos padrões são tão determinantes, nós aqui no BrainPower fizemos uma pesquisa com nossos seguidores.

Por sinal, é bom que se diga, uma pesquisa com uma base amostral muito significativa. Para você ter uma ideia, grande parte das pesquisas eleitorais calculam os resultados baseados em opiniões de mil a quatro mil pessoas.

Este levantamento de padrões que fizemos com nossos seguidores ainda está aceitando respostas, mas até o momento temos 150.908 respostas.

The screenshot shows a digital survey interface. At the top, there are two tabs: "Perguntas" and "Respostas". The "Respostas" tab is highlighted and shows the number "150.908" in a green box. Below this, the text "150.908 respostas" is displayed in large, bold, black font. To the right of this text are three icons: a green plus sign, a blue three-dot menu, and a blue toggle switch labeled "Aceitando respostas" which is turned on. At the bottom of the screen, there are three buttons: "Resumo" (underlined), "Pergunta", and "Individual".

E diante de um público tão representativo assim, quais são, portanto, os 4 padrões mais presentes?

Vamos lá para eles então.





| TOP 4) FALTA DE FOCO

Geralmente, fazemos apenas metade do que tínhamos nos proposto a fazer. Às vezes colocamos a culpa na correria do dia a dia, na falta de energia, nas distrações, na preguiça... a lista não tem fim. Mas esses são apenas sintomas! A real causa é a falta de foco.

Foco é o mecanismo do nosso cérebro para selecionar as informações que absorvemos. Memória, produtividade, profundidade, seus resultados dependem diretamente do seu nível de foco.

Para você se tornar uma pessoa focada, você precisará não só “saber”, mas decidir incorporar na sua mente que foco não tem nada a ver com escolher o que se gosta fazer, e sim ter auto-controle da sua atenção para fazer independente de gostar ou não.

Se o foco fosse ligado ao prazer, então ele se resumiria a redes sociais, videogame, filme, seriado, e isso não é o problema da maior parte das pessoas.

Focar no que se gosta é fácil, até demais. Agora, focar no que é importante, trabalhoso, criterioso, no que te faz crescer, ser diferente da média... ai que é difícil.

E é aqui a maior dificuldade das pessoas. Sabe por quê?

Porque diante do desconforto o cérebro busca uma distração. E essas pessoas (os 99%), desenvolveram o padrão de olhar para a notificação quando ela chega, se distrair quando estão cansadas, e por aí vai.

O 1% sabe que o jogo é outro, por sinal, um jogo muito mais prazeroso.

Foco é profundo, foco vem de dentro. Foco impressiona, instiga, especialmente no mundo que vivemos hoje: um mundo de distração.

Nós vemos as pessoas que tem foco crescendo diante de nossos olhos, atingindo resultados diferentes da média. Não há quem não admire alguém com foco.

Você pode aprender a ter mais foco, só precisa saber como treinar seu cérebro. E no [Documentário Decodificando o Cérebro Humano](#) o evento dos que estão #RumoAo1Porcento



| TOP 3) FALTA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O que é inteligência? Existem várias maneiras de defini-la, mas em essência é a capacidade do indivíduo de mapear variáveis importantes e reagir ou decidir de forma inteligente.

Podemos seguir a mesma linha e definir inteligência emocional como a capacidade de mapear não só elementos racionais, mas também conseguir ter uma satisfatória leitura emocional, e reagir de forma inteligente e madura.

Esse “tempo” de avaliação antes de qualquer reação por parte do indivíduo é diferente de pessoa a pessoa.

Os 99% tendem a reagir de forma imediata, e depois se arrependem. Uma cobra é assim, se você assusta uma cobra, ela reage. Mas dos seres humanos é esperado um pouco mais.

O 1% é diferente, o padrão não é “ação-reação”. E sim “ação-avaliação-reação”. Ou seja, eles conseguem avaliar racionalmente antes de reagir.

Uma pessoa com inteligência emocional consegue identificar o que está sentindo, porque aquele sentimento aflorou, controlá-lo e visualizar com clareza qual é a melhor forma de lidar com aquela emoção.

Em um mundo em que as pessoas reclamam de tudo, “explodem” em todos os lugares, seja em suas casas até no trânsito, seguramente nem precisaria desta pesquisa para percebermos como a inteligência emocional precisa ser treinada.

Mais uma vez, você precisa reprogramar seu cérebro para que ele apresente os padrões adequados. É no [Documentário Decodificando o Cérebro Humano](#) o evento dos que estão #RumoAo1Porcento





| TOP 2) OPINIÃO ALHEIA

O ser humano é um ser social, vivemos em bando, grupos, sociedade. O cérebro daquele que não é aceito pelo seu grupo se incomoda, fazendo com que busque formas de fazer com que o indivíduo tenha atitudes e comportamentos que o alinhem aos outros.

Pegue algo que você gosta muito de fazer. Não sei qual é essa atividade, seja cozinhar, tocar violão, escrever, ou qualquer coisa. Agora imagine que você começa a receber um feedback atrás de outro, “faça diferente”, “faça em outro lugar”, “use outra roupa para fazer isso”, e por aí vai.

Seguramente, se você mudar tudo isso, você provavelmente não teria mais prazer em fazer essa atividade. Afinal, o seu cérebro não está mais preocupado em curtir, e sim em agradar essas outras pessoas. Pronto, mais uma atividade que você perdeu prazer.

Quer ver um jeito de ser infeliz na vida? É só aplicar essa receita nas mais diversas áreas da sua vida.

E o grupo dos 99% faz exatamente isso. Área a área, atividade a atividade.

De repente, essa pessoa se vê fazendo coisas, pensando, agindo, convivendo com pessoas que nada tem a ver com ela.

“Mas tudo bem!” Neste momento você é igual a todos, e será aceito por todos. Talvez menos por uma única pessoa: você mesmo.

Na hora parece bom. Porque, se você é igual a todos, ninguém te questiona, afinal, você é só mais um igual a todos.

E não é isso que o mundo precisa.

Precisamos de mais pessoas autênticas, e não de pessoas que dizem o que todos dizem. Afinal, se todos dizem, não é necessário mais um dizer. Uma pessoa assim tem valor marginal zero para o mundo.

Talvez você sequer exista. Existir significa conectar com sua essência, achar o seu diferencial, ter personalidade, e entregar valor do seu jeito para o mundo.

Vamos mudando, e pouco a pouco não mais nos reconhecemos, vivemos em uma rotina que não é a nossa, convivendo com pessoas que não são aquelas que nós gostaríamos de conviver.

Mas repare que paradoxo: mesmo não gostando delas, queremos estar alinhados a elas e ao pensamento delas.

E, de repente, nos tornamos quem não somos, nossa essência começa a ser outra. No fundo, nos tornamos o que as outras pessoas querem que sejamos, e isso tem um custo enorme que no dia a dia não é percebido.

Alguns fugiram tanto da sua essência que talvez nem existam mais:

“Pior do que morte, é morrer sem ter vivido” Juliano Dhirrákhio

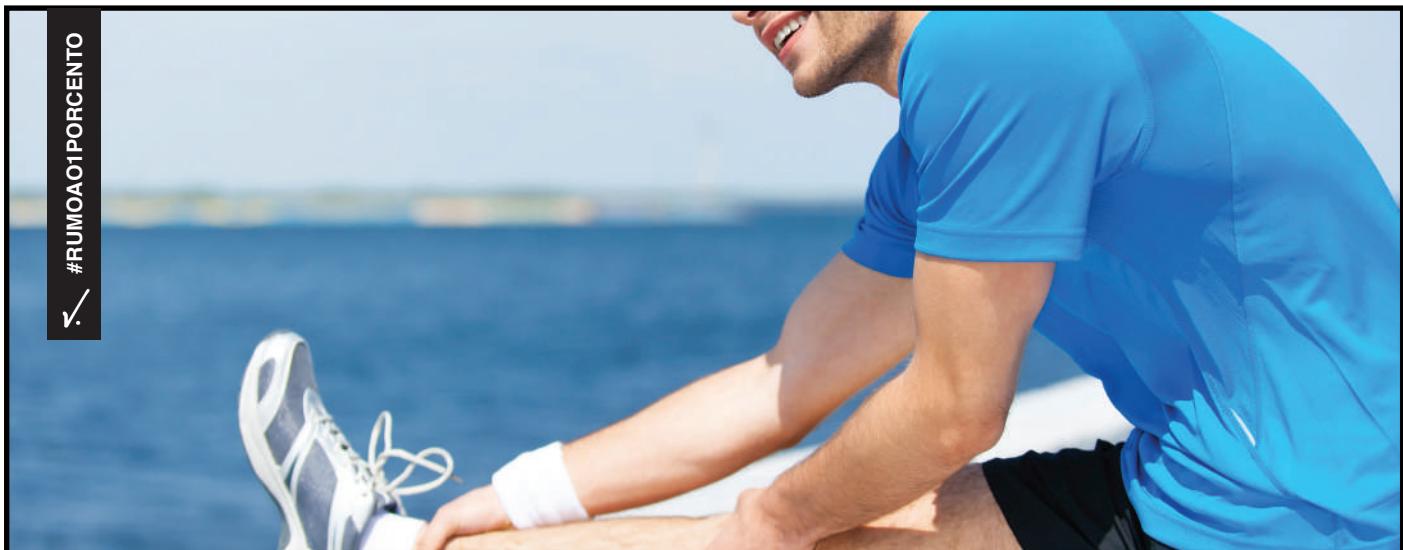
Não percebemos, mas o fato é que essa tal opinião alheia tem o poder de moldar e mudar a essência de uma pessoa, justamente por conta dessa necessidade de aceitação.

Mas já te antecipo algo inevitável, que o grupo do 1% sabe muito bem.

Por isso, o grupo do 1% se concentra muito mais em seus padrões cerebrais, eliminando os prejudiciais, e focando em seus objetivos, do que na opinião dos outros. Afinal, independente de fazer algo ou deixar de fazer, as pessoas sempre vão ter uma opinião sobre você.

Seu cérebro precisa ser mais forte que a opinião alheia. Na hora que isso ocorrer, seu foco estará exclusivamente no seu progresso. Venha para o [Documentário Decodificando o Cérebro Humano](#) o evento dos que estão #RumoAo1Porcento





| TOP 1) PROCRASTINAÇÃO

"Procrastinação é como um cartão de crédito. É divertido até chegar a conta."
Christopher Parker

Por que será que esse padrão é simplesmente o mais incomodo e ao mesmo tempo o que mais se nota felicidade nos depoimentos quando os alunos o deixam para trás?

Simples, as pessoas no fundo sabem o valor do tempo, e sabem que procrastinação é jogar tempo no lixo,

Nós protegemos todas nossas posses: casa com chave, dinheiro no banco, até nosso email tem senha. Mas nosso ativo mais valioso, o TEMPO, o único que não pode ser comprado, esse fica aí largado de forma aleatória para qualquer distração, notificação, pensamento e preguiça até corroê-lo.

As únicas pessoas que não se incomodam com a procrastinação, são a classe inferior, da sub-classe, do nível mais baixo, dos 99%. Aqueles que dizem *"estou aqui matando tempo"*, sem se dar conta que quem mata tempo, não é assassino, e sim suicida.

Cometem suicídio a conta-gotas.

Para você ter uma ideia do nível de impacto do que estamos falando, há um estudo da Hootsuite que mensurou o uso de redes sociais de todos os países. No Brasil, as pessoas passam em média 3h31 POR DIA nas redes sociais!

Alguma ideia de quanto isso dá em um ano? São 1.277 horas ou 53 dias a cada ano indo para o lixo. Isso somente nas redes sociais, imagine só se somássemos o tempo de Netflix, redes sociais, distrações, "amanhã eu faço", e por aí vai?

Preciso responder o motivo de os 99% dizerem que nunca tem tempo para nada?
Óbvio que não tem, estão ocupados demais jogando o tempo no lixo.

Se te falta tempo, o que te falta não é o tempo, e sim saber programar seu cérebro e tirar padrões que te consomem tempo. Ou ainda, te consomem vida!

Procrastinação é um destes padrões.

A diferença não está no tempo, e sim no uso dele.

Qualquer um pertencente ao 1% faz infinitamente mais do que o do 99% nas mesmas 24 horas.

Geralmente o cumprimento normal é: “Olá André, tudo bem?”, “Tudo ótimo e você?”, “Corrido, mas bem!”.

Confesso não fazer isso em nome da boa cidadania, rs, mas que tenho vontade de pedir o celular da pessoa para ver quanto tempo ela jogou no lixo, ah eu tenho.

Inclusive olha que interessante. No BrainPower temos um programa de treinamento chamado [BrainLAB](#), que é uma jornada na neurociência e neuropsicologia, em que cada padrão é mapeado e o treinamento é montado para cada aluno de forma customizada exatamente para quebrar seus padrões de forma estratégica, e utilizar o método BrainPower que já conta com mais de 16 mil alunos exatamente para reprogramar novos padrões.

Mas você saberia dizer qual é o motivo principal para as pessoas não entrarem no treinamento ou mesmo em nossos eventos gratuitos?

A resposta é engraçada, porque ela não tem a ver com o método, se ele funciona ou não. São pessoas que já entenderam que elas são consequências dos padrões delas, viram milhares de depoimentos de alunos, viram o impacto que o BrainLAB teria no cérebro delas.

Mas elas dizem a famosa frase *“eu quero muito, mas não tenho tempo para fazer o BrainLAB agora”*.

No fundo a pessoa acha que os padrões que levaram ela a ficar sem tempo, magicamente agora farão ela ter tempo algum dia no futuro da vida dela.

O pior é que o grupo do 99% é dominado pela esperança! Sempre acha que no próximo dia, semana, mês, ano, década as coisas serão diferentes.

Desculpe ser o portador de más notícias: não serão!

Na verdade, o cérebro tende a reforçar o padrão quanto mais você o repetir. Então, elas serão piores a cada dia, e não melhores.

Por isso, o preguiçoso é cada vez mais preguiçoso, o reclamão só reclama mais, o procrastinador só piora, assim como a falta de foco, de energia e assim por diante.



ATIVIDADES



Vamos lá. Se você sente que você pode mais, pode ir além, e quer isso não só "da boca para fora". Então pegue um papel e responda honestamente as perguntas abaixo.

- 1) Direto e reto. Você quer fazer parte do 1% que usam a neurociência para criar seus padrões, ou dos 99% que são reféns dos padrões aleatórios que estão presos?
- 2) Qual é o padrão que mais te incomoda? Ou seja, o que você "naturalmente" faz sempre. (exemplo: não fazer exercícios e se alimentar mal)
- 3) Qual é o objetivo que você tem nesta área da vida? (exemplo: ficar com o corpo visualmente bonito e saudável)
- 4) Qual seria o padrão necessário para dar suporte a esse objetivo? (exemplo: ir na academia todos os dias e me alimentar de forma saudável)
- 5) Como você estaria em apenas 6 meses caso você tenha esse padrão de forma natural. Ou seja, você faz isso não por se forçar, mas porque você é assim?
- 6) Dei um exemplo relacionado a corpo e saúde, mas este exercício vale para qualquer área da vida.

Você é resultado direto dos padrões que você tem, afinal seu padrão é o que você repete todos os dias, sem se forçar. Na verdade, caso queira sair do seu padrão, você tem que se esforçar muito!

Exemplos:

- Para quem não vai à academia, o dia que esta pessoa tem que ir é um terror. Porém, para quem vai sempre, não ir que a incomoda.
- Para quem é procrastinador, sair do sofá para ler um livro, estudar, é impossível! Para quem é produtivo, procrastinar incomoda muito.
- Quem se alimenta mal, comer salada é horrível. Quem se alimenta bem, comer fritura, doces é péssimo.
- Esta lista é infinita...

Digo isso por ver essas mudanças ocorrendo em mim, e nas dezenas de milhares de alunos.

Porém, eu não gosto de “ditar regras”, cada um escolhe o que faz sentido.

Por exemplo: eu não como açúcar há anos, faço exercícios todos os dias, acordo cedo, medito todos os dias, me alongo diariamente, me alimento somente de comidas saudáveis, produzo materiais e conteúdos todos os dias, leio sobre as empresas que eu invisto todos os dias, leio sobre assuntos diferentes, vejo sempre meus pais no final de semana, faço o jantar com a minha esposa todos os dias, e por aí vai. Isso é o certo? Para mim sim, por isso que eu criei esses padrões para mim. Para você pode não fazer sentido, e está tudo bem.

Não é que você TEM que acordar cedo, mas se você souber reprogramar seu cérebro você pode, se quiser. Não é que você TEM que cortar o açúcar, mas você pode se querer, porque sabe como. E assim por diante com cada padrão cerebral.

Reprogramar seu cérebro te dá o direito de escolha. Um privilégio tremendo, em um mundo de pessoas reféns, presas a si mesmas.

Procrastinar, comer doce, sentir preguiça, reagir, não ter foco, um animal qualquer faz. Nem precisaria ser um humano.

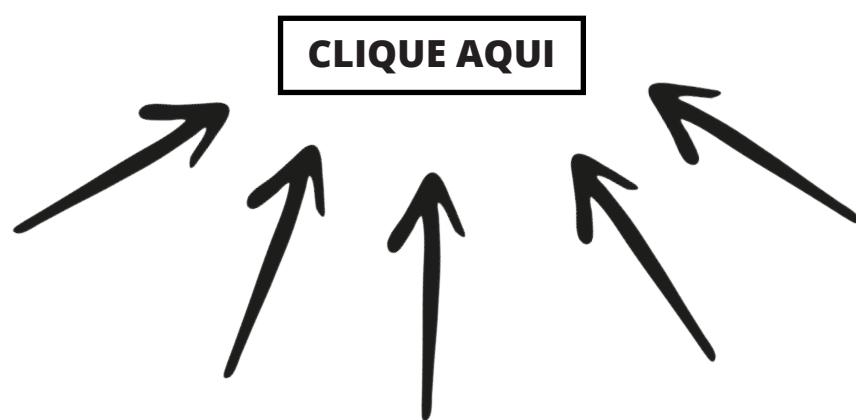
Ou seja, para fazer parte dos 99% você não precisa fazer nada, só continuar existindo. E está tudo resolvido.

Agora. Fazer parte do 1% é uma escolha.

Espero que faça a escolha certa.

#RUMOA01PORCENTO

Se inscreva no nosso grupo do telegram
para receber as novidades em primeira mão.



#RUMOAO1 PORCENTO

#7H37

@BRAINPOWERBR

#LIVES

**SE VOCÊ É 1%, SIGA O BRAINPOWER
EM TODAS AS REDES SOCIAIS.**

#RUMOAO1PORCENTO

