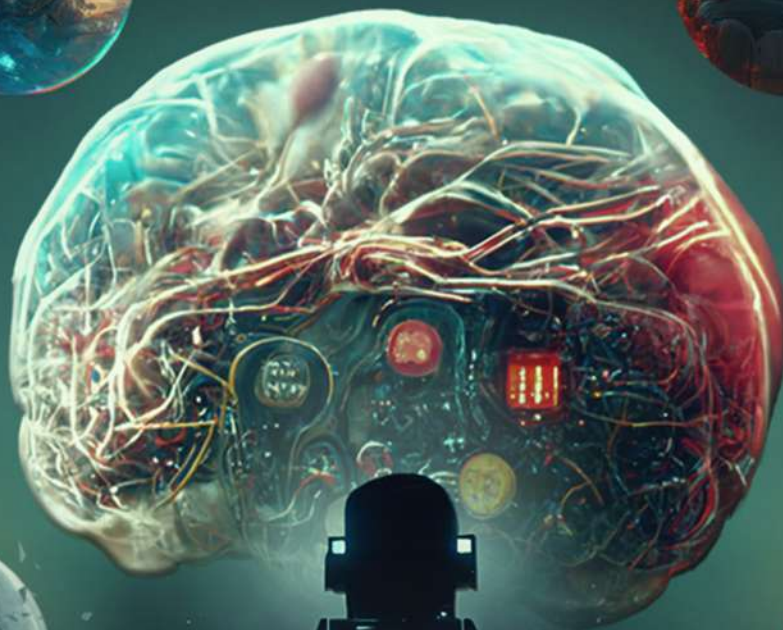


Material de apoio 1



CONTROLE SEU CÉREBRO



OS PASSOS DO PRIMEIRO EXERCÍCIO

Ahh, nosso cérebro, tão poderoso e tão misterioso.

Ele é como um computador, que se não tiver um comando claro continuará simplesmente fazendo a função principal que lhe foi concebida: garantir que você continue vivo, respirando, comendo, e passando os dias na Terra até se reproduzir e ter feito o seu papel.

O problema é que nesse meio tempo esquecemos de viver e aproveitar a vida.

Muitos passam os dias simplesmente reagindo frente ao que ocorre, e por isso perdem o controle emocional com quem mais importa em suas vidas, procrastinam o tempo inteiro, ficam largados por aí com preguiça, não conseguem focar.. e com isso vivem uma experiência de vida muito inferior aos que de fato tem controle de si mesmos.

Chega uma hora na vida que é necessário dar um basta e retomar o controle. Parar de achar que o próximo ano será diferente, que basta desejar, ter força de vontade... E retomar o controle.

Controle é o maior (e único) super poder que podemos ter em vida. É verdade que nas histórias em quadrinhos podemos voar, ter invisibilidade, ler pensamentos, etc. Mas na vida real isso não existe. Porém controle existe. E não só existe, como é o que nos faz atingir qualquer resultado valioso.

Profissionalmente cresce quem tem mais controle de si mesmo. Tem um corpo melhor, quem tem mais controle de si mesmo. Escolha qualquer área da vida, e quem tem resultados nesta área é porque tem controle próprio.

E onde isso se origina? Adivinhou, no cérebro humano.



OS PASSOS DO PRIMEIRO EXERCÍCIO

Entender como isso tudo ocorre de forma inconsciente, bem como entender nossos padrões cerebrais, nossos hábitos, atitudes, comportamentos, em suma, é o que vai te permitir reassumir o controle de você mesmo, achar seus talentos que podem estar ocultos nos padrões, e então destravar seu real potencial pessoal e profissional

Por isso a Jornada de Controle Cerebral não é somente uma jornada sobre mais foco, produtividade, disciplina, etc. Sim, isso vai ocorrer e é absolutamente essencial para qualquer pessoa que valoriza seu tempo e sua vida. Porém, isso é consequência!

O objetivo é você entender como funciona o sistema de codificação cerebral, e alterá-lo! Se prepare porque aí as mudanças viram duradouras, e você faz o que deseja de forma natural e sem se forçar.

Você tem a chance de se auto esculpir, como na imagem desta página.

Essa atividade é o começo desta jornada de auto controle, de retomar o domínio da própria vida.



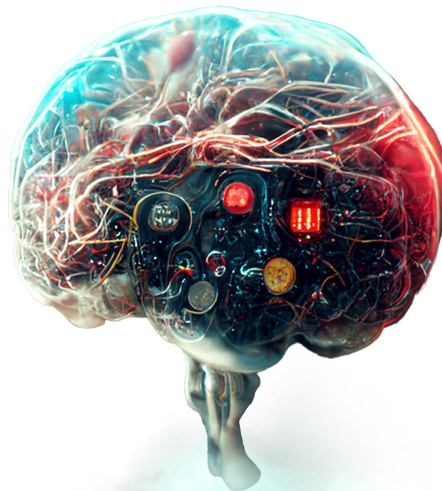
OBJETIVO DA ATIVIDADE

O objetivo desta atividade é você identificar os padrões cerebrais que estão te impedindo de atingir seus objetivos. Muitos deles são ocultos e, ao longo deste evento, você receberá conhecimento para identificá-los. Porém, uma parte de nossos padrões, bem como as suas consequências, são muito visíveis, e inicialmente são estes que iremos mapear nesta atividade.

As etapas serão:

1. Identificar uma área da vida que não está bem equacionada para sermos mais específicos em uma área importante para você.
2. Identificar o padrão que levou a este resultado insatisfatório.
3. Tomar a decisão do basta sobre este padrão em específico
4. Contar para o seu cérebro como seria a sua vida sem este padrão
5. Mas ser justo, e contar também as barreiras que você terá pela frente

Veja nas etapas mais detalhamento de cada uma delas.



PRIMEIRA ETAPA: MATRIX DESEJO X PRAZER

Vamos avaliar quão desbalanceada está o seu sistema de codificação cerebral, e conseqüentemente a sua vida?
Vamos lá, preencha cada área que você considera importante na sua vida, conforme o exemplo abaixo:

Área da vida	Desejo Escreva em uma ou poucas palavras o seu desejo.	Prazer Escreva em uma ou poucas palavras o que você sente prazer
Exemplo - Crescimento	Desejo me esforçar para crescer mais	Mas meu prazer está em ficar parado no sofá vendo séries

Crescimento

Profissional

Financeira

Saúde

Relacionamento

Família

Vida social

Diversão

Desenvolvimento intelectual

Espiritualidade

Outros...?

SEGUNDA ETAPA: IDENTIFICAR O PADRÃO

Você pode fazer para cada área da vida de forma isolada, ou olhar o todo. Então, responda qual é o padrão que te leva a ter esse resultado? Exemplos: preguiça, procrastinação, falta de foco, falta de disciplina, controle emocional, etc.

O padrão que me levou a este resultado é/foi:

TERCEIRA ETAPA: TOMAR DECISÃO DO BASTA

É obrigatório é dar clareza para o seu cérebro. Quanto mais claro você for, mais o seu cérebro irá buscar soluções. E para começar, nada mais importante do que a decisão do BASTA.

Neurologicamente essa é uma das decisões mais fortes que você pode tomar, pois ela deixa evidente para o cérebro que AQUILO você não aceita mais, que não faz mais parte de você.

Escolha por enquanto uma das áreas da sua roda da vida e escrever sua decisão do BASTA de forma clara. Seu cérebro precisa entender que você não aceita mais aquilo.

Basta de...

Eu não aceito mais...

Porque...

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

QUARTA ETAPA: CONTAR PARA O SEU CÉREBRO

Você agora precisa escrever de forma clara como você gostaria que fosse sua vida ou essa área da sua vida. Simplesmente pegue um papel e comece a escrever. Só pare quando sua nova configuração de vida estiver completamente descrita.

QUINTA ETAPA: BARREIRAS

Agora você vai listar as pressões que você vai passar. Nosso cérebro é muito bom em antecipar os **benefícios** da mudança. Quando mudamos pensamos nas coisas boas e nos motivamos. Porém, as dificuldades não “gastamos tempo” para avaliar. O simples fato de você também antecipar as **dificuldades**, as pressões que você passará já te deixarão mais preparado mentalmente. Não deixe as pressões aparecerem de surpresa. Portanto, mãos a obra:

AGORA É HORA DE SE PREPARAR PARA AS PRÓXIMAS ETAPAS

Ao longo do evento você vai aprender muito! Então veja abaixo as próximas etapas, e coloque na sua agenda para não perder nada.

Aqui [neste link](#) você encontra toda a programação do evento.

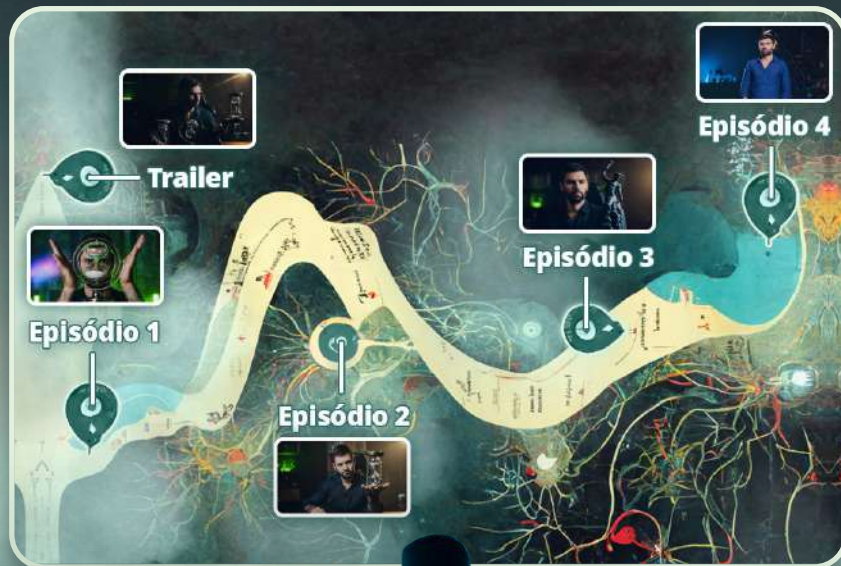
Nele consta um checklist que, quem preencher inteiro por ter feito as atividades, além de aprender muito mais do que os que apenas assistem uma coisinha ou outra deste evento. Masssss... estes também terão uma surpresa no final!



**QUE TAL DIVIDIR SEU RESULTADO LÁ NOS
COMENTÁRIOS (NO FINAL DA PÁGINA)?**

COMENTE AQUI, ESTOU ESPERANDO :)

ESSES SERÃO OS EPISÓDIOS DA ETAPA DE RECODIFICAÇÃO CEREBRAL:



DESEJO UMA VIDA DE MUITO IMPACTO!!

CONTE COMIGO E COM O BRAINPOWER
#NOBRAINNOGAIN

PARA SABER MAIS CLIQUE NOS BOTÕES ABAIXO

