

*Material de apoio 2*



**CONTROLE  
SEU CÉREBRO**

# ASSUMINDO O CONTROLE DO SEU CÉREBRO

Esta atividade do segundo episódio é para você começar a sentir o prazer de estar no controle. Não é recodificação do seu cérebro, mas é o que vai te permitir já ter um pouco da sensação do maior poder que podemos ter: controle!

A gente subestima o poder que nós temos para fazer as coisas. Quando olhamos para as pessoas de mais resultado, parece que elas estão anos luz adiante. Mesmo olhando o caso dos alunos do [BrainLAB](#) parece que a distância é enorme. Se nota claramente um nível de controle e conseqüentemente muito mais leveza e satisfação ao fazer as coisas do dia a dia. Mas eles começaram do começo, e tinham os mesmos padrões que a maior parte das pessoas.

Por isso: esqueça a distância!

Todas essas pessoas começaram do começo. Eventualmente o começo é exatamente onde você está hoje.

Vamos para a atividade para você experimentar a sensação de controle, pelo menos de uma parte do seu dia para sentir uma amostra do que seria você ter controle de você mesmo ao longo do dia inteiro.

É isso mesmo. O método para ter controle de você no dia inteiro, na vida inteira, eu te apresentarei no próximo episódio. Você verá que a quantidade de coisas que você consegue fazer em dia que você controla, é muito maior do que você imagina, a ponto de sobrar tempo para você focar em você, em aprender, no seu corpo, na sua família... na sua vida!

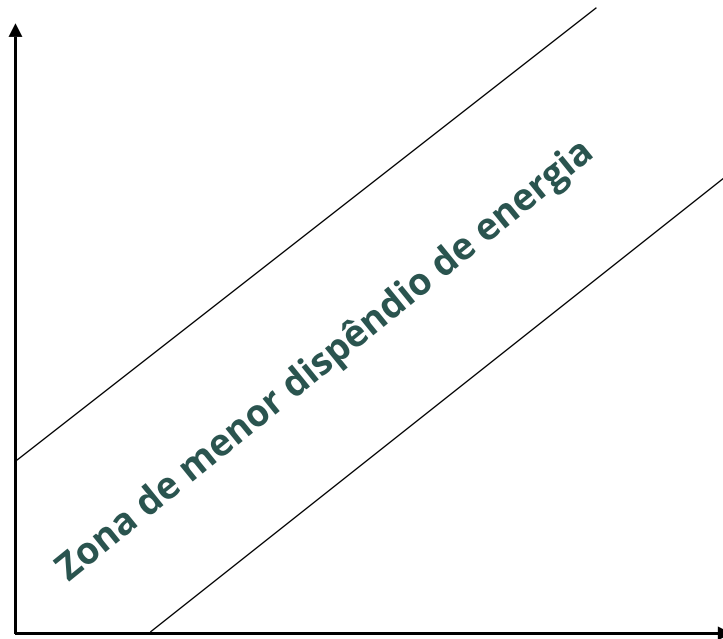
Mas vamos começar com 30 minutos para você sentir o gostinho de como seria um dia inteiro assim.



# ZONA DE MENOR DISPÊNDIO DE ENERGIA

---

Lembre-se do conceito apresentado da “Zona de menor dispêndio de energia”, em que você faz a atividade com naturalidade. Para alguns nessa faixa mora a preguiça, procrastinação, falta de foco, alimentação inadequada, falta de controle emocional, ou seja, é o que a pessoa faz com naturalidade. Mas para outras pessoas nesta faixa mora a disciplina, vitalidade, energia, foco, atividades físicas. A diferença não é só o que está na faixa central, mas principalmente a consequência. A experiência de vida de cada uma destas pessoas é drasticamente diferente!



# OBJETIVO DA ATIVIDADE

---

O objetivo da atividade de hoje é você alocar algo que não está na sua 'zona de menor dispêndio de energia' para dentro dela. Talvez um projeto que você sempre foi deixando para depois porque você não se sentia confortável em fazer, talvez ir na academia seja desconfortável para você, sinceramente não sei. Ma escolha algo que seja relevante, e vamos para a atividade.



# DESAFIO PARTE 1 | A NOITE ANTERIOR

## Organizar seus 30 minutos iniciais

---

### Agora:

Escolher a atividade que você fará pela manhã

### Como fazer isso?

Considerando a decisão do BASTA tomada no primeiro episódio da Jornada de Controle Cerebral.

- O que você deveria fazer todos os dias para chegar nessa nova configuração de vida que você desenhou?
- Desmembre esse plano em pequenas atividades e escolha uma para fazer nos 30 minutos iniciais do seu dia seguinte.

### Antes de dormir

- Instalar algum aplicativo no seu celular chamado Pomodoro (\*qualquer aplicativo funciona)
- Coloque seu celular em modo avião
- Boa noite!

# DESAFIO PARTE 2 | A HORA H

## Ação por 30 minutos

---

Agora, além “destreinar” a procrastinação, você também irá treinar desapego do vício de olhar o celular, e não irá desativar o modo avião.

**Importante:** avaliar quantas vezes o seu cérebro vai tentar olhar para o celular procurando algo, mesmo que não exista nada lá.

### Acordar

- Beber água.
- Iniciar os 30 minutos no aplicativo Pomodoro (que você instalou ontem)
- Entre em AÇÃO!
- Ao concluir, comemore, sinta (mesmo) a alegria de ter feito o que devia. É uma etapa importante.
- Aproveitar o dia com uma sensação incrível de já ter feito algo importante.
- Tirar o celular do modo avião.

# AGORA É HORA DE SE PREPARAR PARA AS PRÓXIMAS ETAPAS

Ao longo do evento você vai entender como tornar isso natural, sem ter que depender de “hora especial para ter controle”. Nosso objetivo é ter controle o tempo inteiro.

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. Estes também terão uma surpresa no final!



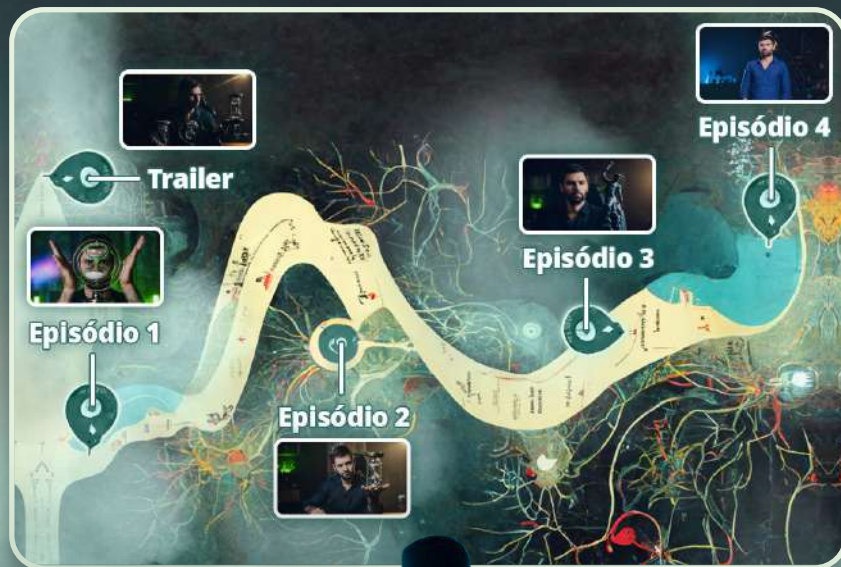


**QUE TAL DIVIDIR SEU RESULTADO LÁ NOS  
COMENTÁRIOS (NO FINAL DA PÁGINA)?**

**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

