COLEÇÃO METHOD · PILAR 1 · BÔNUS

Seus bônus exclusivos

Materiais práticos do livro Pare de Sabotar Seu Crescimento

PILAR 1 DE 6 · MINDSET

METHOD

MENTALIDADE METHOD

PILAR 1 · COLEÇÃO METHOD

Seus bônus exclusivos

Pare de Sabotar Seu Crescimento

Estes materiais foram criados para você sair da teoria e colocar o pilar em prática, dia após dia. Use na ordem que preferir: cada um funciona sozinho.

- **Bônus 1:** Checklist: crenças que travaram minha vida profissional
- **Bônus 2:** Planner diário: disciplina e foco
- **Bônus 3:** Áudio guiado: Afirmações de crescimento

ÁUDIO GUIADO

Afirmações de crescimento

Cerca de 5 minutos de respiração e afirmações para começar o dia com clareza. Ouça pela manhã.

Ouça na página de bônus: **mentalidademethod.com/bonus/mindset**. Use fones de ouvido e escolha um momento tranquilo.

Estes materiais tratam de hábitos e rotina e não substituem acompanhamento médico ou psicológico. Se você está em sofrimento, procure um profissional. Em crise, ligue para o CVV (188, 24 horas). Em emergência, SAMU (192).

Quando procurar um profissional
Procure um médico ou psicólogo se tristeza, cansaço, ansiedade ou alterações de sono durarem duas semanas ou mais. Pensamentos de se machucar: CVV 188. Dor no peito ou falta de ar: SAMU 192.

BÔNUS 1 DE 3

Checklist: crenças que travaram minha vida profissional

Leia cada frase e marque se já pensou ou ouviu algo parecido. Depois, escolha uma crença por vez para rever.

Crenças sobre dinheiro

- [ ] "Dinheiro é sujo."
- [ ] "Investir é arriscado demais."
- [ ] "Nunca sobra nada no fim do mês."
- [ ] "Para ganhar dinheiro, é preciso sofrer."
- [ ] "Falar de dinheiro é feio."

Crenças de limitação pessoal

- [ ] "Não sou bom o suficiente para crescer."
- [ ] "Não tenho disciplina para mudar."
- [ ] "Se eu errar, fracasso de vez."
- [ ] "Nunca vou ganhar bem fazendo o que gosto."
- [ ] "Quem tem sucesso já nasceu com vantagem."

Crenças de carreira

- [ ] "Trabalho mais que todo mundo e ninguém reconhece."
- [ ] "Só cresce quem tem contatos."
- [ ] "Não nasci para liderar."

Exercício de revisão

Crença marcada: _____

De onde veio essa ideia? _____

É fato ou interpretação? _____

Minha nova versão: _____

Exemplo: "Nunca vou ganhar bem fazendo o que gosto" → "Quanto mais me aprofundo no que faço bem, mais valor posso gerar."

Você não precisa ser refém dos pensamentos que herdou.

BÔNUS 2 DE 3

Planner diário: disciplina e foco

Use por 7 dias. Preencha as 3 prioridades, o hábito em construção e a microvitória do dia, mesmo que em poucas palavras.

	3 prioridades	Hábito em construção	Microvitória
Dia 1			
Dia 2			
Dia 3			
Dia 4			
Dia 5			
Dia 6			
Dia 7			

Revisão semanal

Hábito mais consistente da semana: _____

Vitória que mais me motivou: _____

Aprendizado principal: _____

O que vou ajustar: _____

Disciplina se constrói cada vez que você repete o hábito que escolheu.

Pilar 1 de 6: Mindset

Pare de Sabotar Seu Crescimento faz parte do METHOD, uma jornada de 6 pilares que se reforçam.

M E T H O D

Siga @mentalidademethod para conteúdos e novidades da Coleção METHOD.

© 2026 Mentalidade Method. Desenvolvido com apoio de ferramentas de inteligência artificial, a partir do método M.E.T.H.O.D.