



AMOSTRA GRATUITA

Missão Zero: a promessa de 5 minutos

Antes de tentar mudar sua vida inteira, produza uma evidência pequena: você decidiu algo e cumpriu.

REGRA DE HOJE

Escolha uma tarefa útil que possa ser concluída em até 5 minutos. Faça agora, antes de procurar motivação.

Por que isso funciona

Disciplina começa quando sua palavra deixa de ser apenas intenção. Uma tarefa curta reduz a resistência e cria uma prova concreta de execução.

Exemplos: guardar cinco objetos, responder uma mensagem importante, separar a roupa do treino, registrar um gasto ou caminhar por cinco minutos.

EXECUTE E REGISTRE

Não avalie seu potencial. Registre o que aconteceu.

1. Minha promessa de 5 minutos

2. Horário em que comecei

3. O que tentei usar como desculpa

4. Evidência de conclusão

FECHAMENTO

A tarefa pode ser pequena. O compromisso cumprido não é. Amanhã, repita com uma missão ligeiramente mais difícil.

Quer continuar por 15 dias?

O Desafio ArtistaVirtus reúne 15 missões progressivas, espaço de registro e um caminho direto para transformar intenção em execução. Acesso digital por pagamento único de R\$ 19,90.

artistavirtus-desafio.eoartista.chatgpt.site

Material educacional. Não substitui atendimento médico ou psicológico e não promete resultados garantidos.