



O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA

POR PAULO VIEIRA

Você já se pegou adiando decisões importantes ou tarefas que poderiam mudar sua vida?

Se sim, você não está sozinho.

A **procrastinação** é uma das formas mais comuns de autossabotagem emocional, e ela pode estar roubando seu sucesso. **Procrastinar** não é um problema cognitivo ou racional, é uma questão emocional. A verdade é que quem **procrastina** está sabotando o próprio futuro.

Nas próximas linhas você vai descobrir como quebrar esse ciclo e transformar a procrastinação em ação.

Tempo é um recurso muito precioso, não pode ser comprado em lugar nenhum, não há como "repor o estoque do seu tempo", por isso, você precisa usar com muita sabedoria.

"O que difere uma pessoa disciplinada de uma procrastinadora é justamente o modo como cada uma usa o próprio tempo."

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA



PASSO 1: PROCRASTINAÇÃO COMO VÍCIO EMOCIONAL

Procrastinação é muito mais do que adiar uma tarefa. Ela se torna um **vício emocional** que impede o progresso em várias áreas da vida.

Enquanto algumas pessoas conseguem realizar muito em pouco tempo, outras desperdiçam suas horas, presas em desculpas e falta de ação. O que te impede de agir?

Procrastinar é um comportamento autossabotador. Quando você diz "vou fazer depois", está adiando seu futuro.

O Método CIS te ensina a identificar as raízes emocionais dessa procrastinação e a quebrar o ciclo de adiamento constante.

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA



PASSO 2: GESTÃO DO TEMPO E O CAMINHO PARA O SUCESSO

Uma das maiores diferenças entre pessoas bem-sucedidas e aquelas que vivem frustradas é a **gestão do tempo**. O tempo pode ser uma plataforma de lançamento ou uma prisão, dependendo de como você o utiliza.

Se você **procrastina**, acaba criando um ciclo de autossabotagem, onde vive "apagando incêndios", sempre correndo atrás do que está por vir.

Para mudar essa realidade, você precisa assumir o controle do seu tempo. Ao fazer isso, você transforma o tempo em seu aliado e começa a colher resultados.

O primeiro passo para a mudança é a consciência, é exatamente o que este e-book está fazendo pela sua vida, agora, chegou a hora de agir. O **Método CIS** vai te ajudar a sair dessa procrastinação crônica para você viver uma vida cheia de resultados, em todas as áreas.

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA

PASSO 3: PERFIS COMPORTAMENTAIS DE PROCRASTINADORES

Existem três perfis principais de pessoas que procrastinam:

- 1. Pessoas que fazem tudo errado:** Elas destroem suas vidas com decisões erradas em suas finanças, relacionamentos e carreira. Continuamente tomam atitudes que as afastam do sucesso.
- 2. Pessoas na zona de conforto:** Elas não estão melhorando nem piorando. Vivem em um estado de estagnação, adiando ações que poderiam melhorar suas vidas.
- 3. Pessoas que só agem sob pressão:** Elas deixam tudo para o último minuto e só tomam decisões quando os problemas estão prestes a explodir.

Qual desses perfis é você?

Identificar o seu perfil é o primeiro passo para quebrar o ciclo da procrastinação.

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA



PASSO 4: PROCRASTINAÇÃO SETORIAL

Nem toda **procrastinação** afeta todas as áreas da vida. Eu ensino que a **procrastinação** pode ser setorial.

Você pode ser altamente produtivo no trabalho, mas procrastinar na sua saúde ou nos seus relacionamentos. Muitas vezes, pensamos que "como fazemos uma coisa, fazemos todas", mas essa não é a realidade.

Entender em quais áreas você está procrastinando é fundamental para direcionar a mudança. Ao identificar esses setores, você pode agir de forma focada para corrigir o que está bloqueando seu sucesso.

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA



PASSO 5: AÇÃO: O ANTÍDOTO PARA A PROCRASTINAÇÃO

Querer não é poder. Agir é poder. A única maneira de vencer a **procrastinação** é tomar ação constante e deliberada. Quando você age, mesmo sem ter todas as respostas, você ganha a chance de ajustar o rumo e aprender com seus erros.

A **procrastinação** se dissolve quando você toma o controle e decide agir. Não importa se o caminho é incerto, agir te coloca à frente.

No Método CIS, trabalhamos com a inteligência emocional para ajudar você a conectar-se com as emoções certas que impulsionam a ação, ao invés de te paralisar.

“A ação massiva, na direção certa e no momento certo, é a única ferramenta que cura qualquer falta de resultado.”

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA



PASSO 6: CRENÇA DE MERECEMENTO E SABOTAGEM

Uma das causas mais profundas da **procrastinação** é a crença de não merecimento. Muitas pessoas sabotam o próprio sucesso justamente quando estão prestes a alcançar algo grande.

Elas acreditam, de forma inconsciente, que não merecem a **felicidade**, a **prosperidade** ou o **amor**.

Essas crenças, muitas vezes, vêm de experiências da infância. Sentimentos de culpa e inferioridade podem estar por trás das decisões erradas que você toma.

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA



PASSO 7: A RELAÇÃO ENTRE PROCRASTINAÇÃO E CULPA

Procrastinar pode ser uma forma de **autopunição**. Muitas pessoas carregam culpa emocional, e acabam se punindo por meio da **procrastinação**.

Elas **atrasam decisões** importantes, **negligenciam suas finanças** e **destroem relacionamentos** como uma forma inconsciente de pagar por erros do passado.

Essa dinâmica de **culpa**, geralmente, tem raízes na infância. Mas é possível quebrar esse ciclo. Ao confrontar essas culpas e trabalhar nas emoções que as sustentam, você pode se libertar da procrastinação e viver uma vida plena.

No Método CIS, guiamos você nesse processo de cura emocional profunda.

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA

NÃO TOLERE MAIS A PROCRASTINAÇÃO, CHEGOU A HORA DE AGIR!

Você vive a vida que tolera. Se você tolera a procrastinação, continuará preso em uma vida de estagnação.

Se você tolera o fracasso, continuará fracassando. Mas se você decidir não tolerar mais o que te impede, sua vida vai mudar.

No Método CIS, milhares de pessoas já superaram a procrastinação e romperam com as crenças limitantes que as mantinham presas.

O que você vai decidir hoje?

Vai continuar adiando seus sonhos ou vai tomar a decisão de agir e transformar sua vida?

QUERO VIVER O MÉTODO CIS

*"A única coisa que nos separa de nossos objetivos
é a nossa capacidade de agir."*

O MODELO MENTAL DE QUEM
PROSPERA