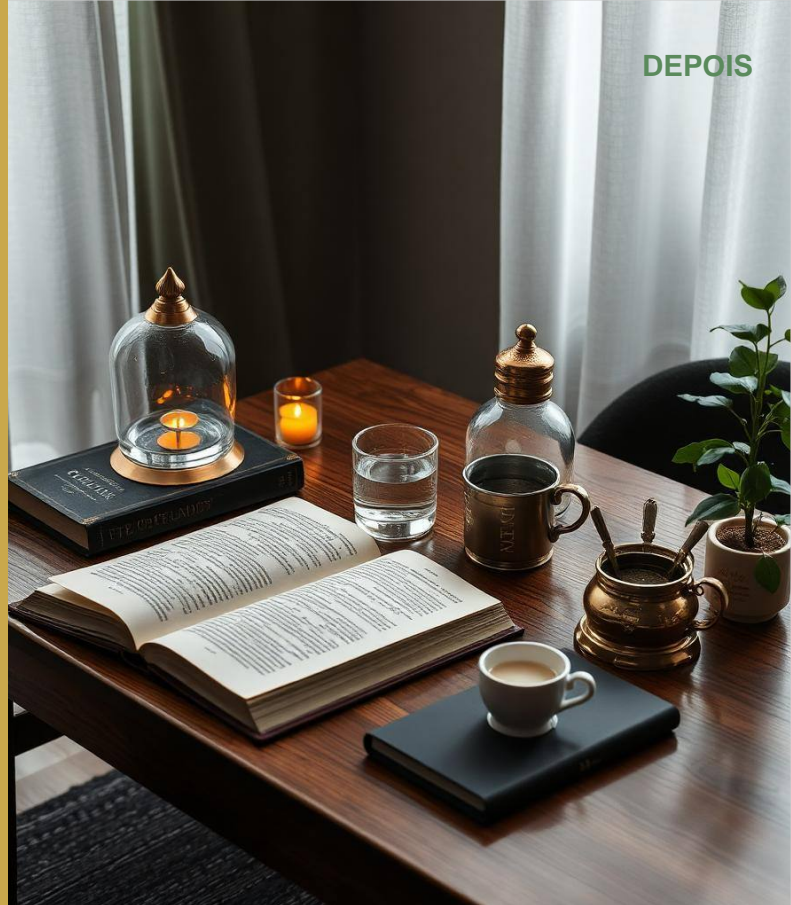


ANTES



AMBIENTE
DO FRACASSO

DEPOIS



AMBIENTE
VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

MESA DE CABECEIRA

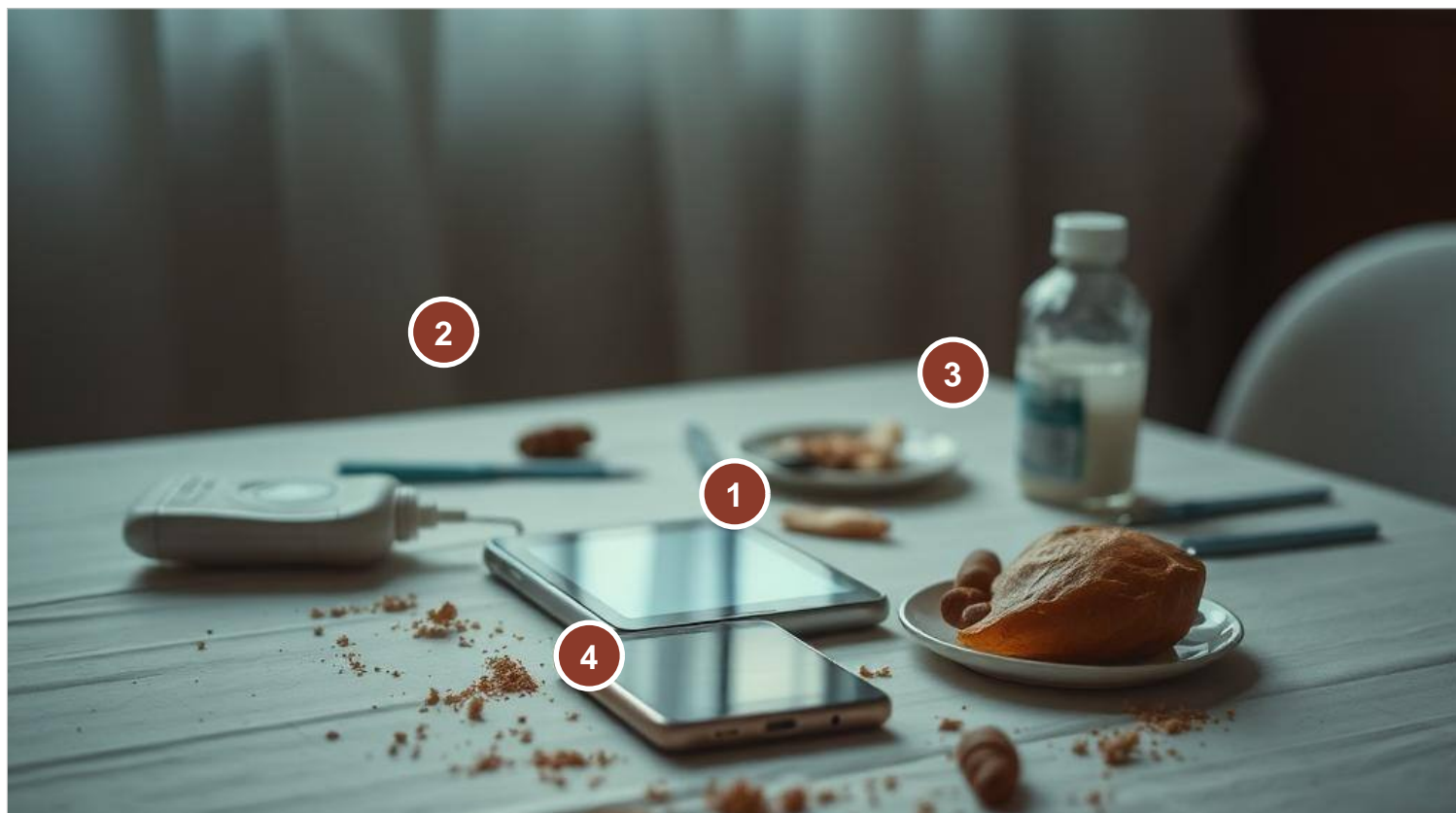
Vencedora x do Fracasso

Os últimos 3 minutos antes de dormir e os 1^{os} 3 ao acordar — moldam tudo.

Dan Buettner: "Não mude seus hábitos. Mude seu ambiente."

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores da mesa do fracasso



1. Celular como despertador: 1ª e última coisa do dia = redes sociais.

2. Remédio escondido na gaveta: dose pulada porque "esqueci".

3. Mesa cheia de tralha: caos visual antes de dormir = insônia.

4. Luz quente / forte: melatonina destruída antes do sono.

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

Na sua mesa de cabeceira hoje:

- Está mais fácil rolar Instagram do que ler 5 páginas.
- Está mais fácil esquecer remédio do que tomar.
- Está mais fácil dormir tarde do que dormir cedo.
- Está mais fácil acordar com cortisol alto do que sereno.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

Na mesa de cabeceira que vamos montar:

- despertador analógico = celular fora do quarto.
- Livro aberto = leitura antes de dormir.
- Caixa de remédios + copo d'água = dose certa.
- Caderno + caneta = gratidão antes de dormir.

