

ANTES



AMBIENTE
DO FRACASSO

DEPOIS



AMBIENTE
VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR - DR. WALTER PIN

CARRO

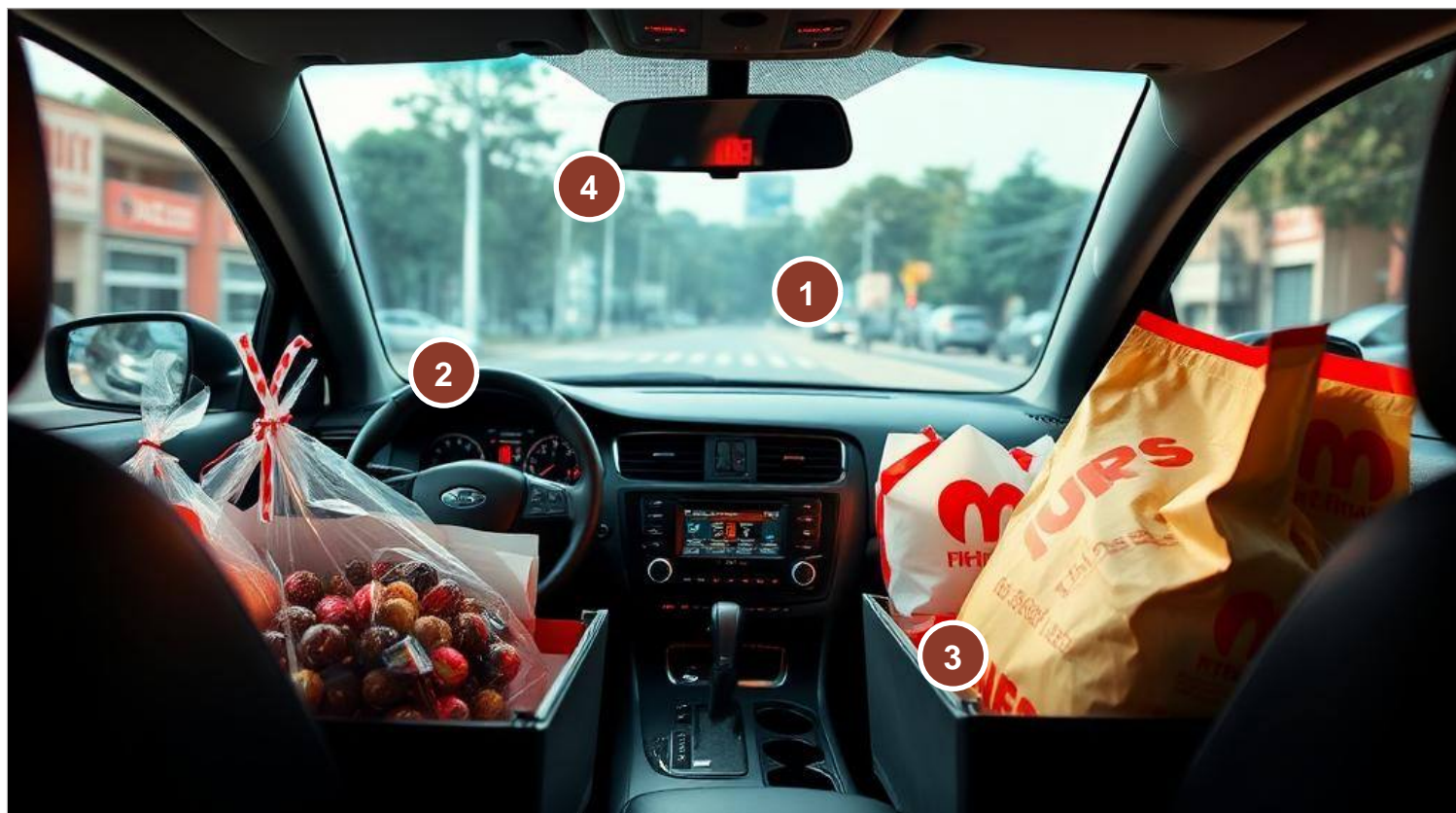
Vencedor x do Fracasso

1h30/dia dentro dele. Vira sua academia, biblioteca — ou caverna.

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

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores do carro do fracasso



1. Embalagens de fast-food no banco: próxima refeição já decidida.

2. Garrafa vazia esquecida: 90 min sem hidratação.

3. Celular preso ao parabrisas: distração + acidente.

4. Banco com postura ruim: dor lombar de 1h30/dia.

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

No seu carro hoje:

- Está mais fácil parar no drive-thru do que comer comida boa.
- Está mais fácil olhar Whatsapp parado no semáforo.
- Está mais fácil escutar rádio passivo do que aprender.
- Está mais fácil chegar tenso do que respirar 5 min.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

No carro que vamos montar:

- Garrafa cheia + castanha à mão = comida boa, 0 drive-thru.
- Celular fora da vista = dirigir consciente.
- Audiobook ou podcast = 1h30 vira aula diária.
- Banco ergonômico + alongamento ao chegar = chegada leve.

