

ANTES



AMBIENTE  
DO FRACASSO

DEPOIS



AMBIENTE  
VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

# AMBIENTE ■ DIGITAL

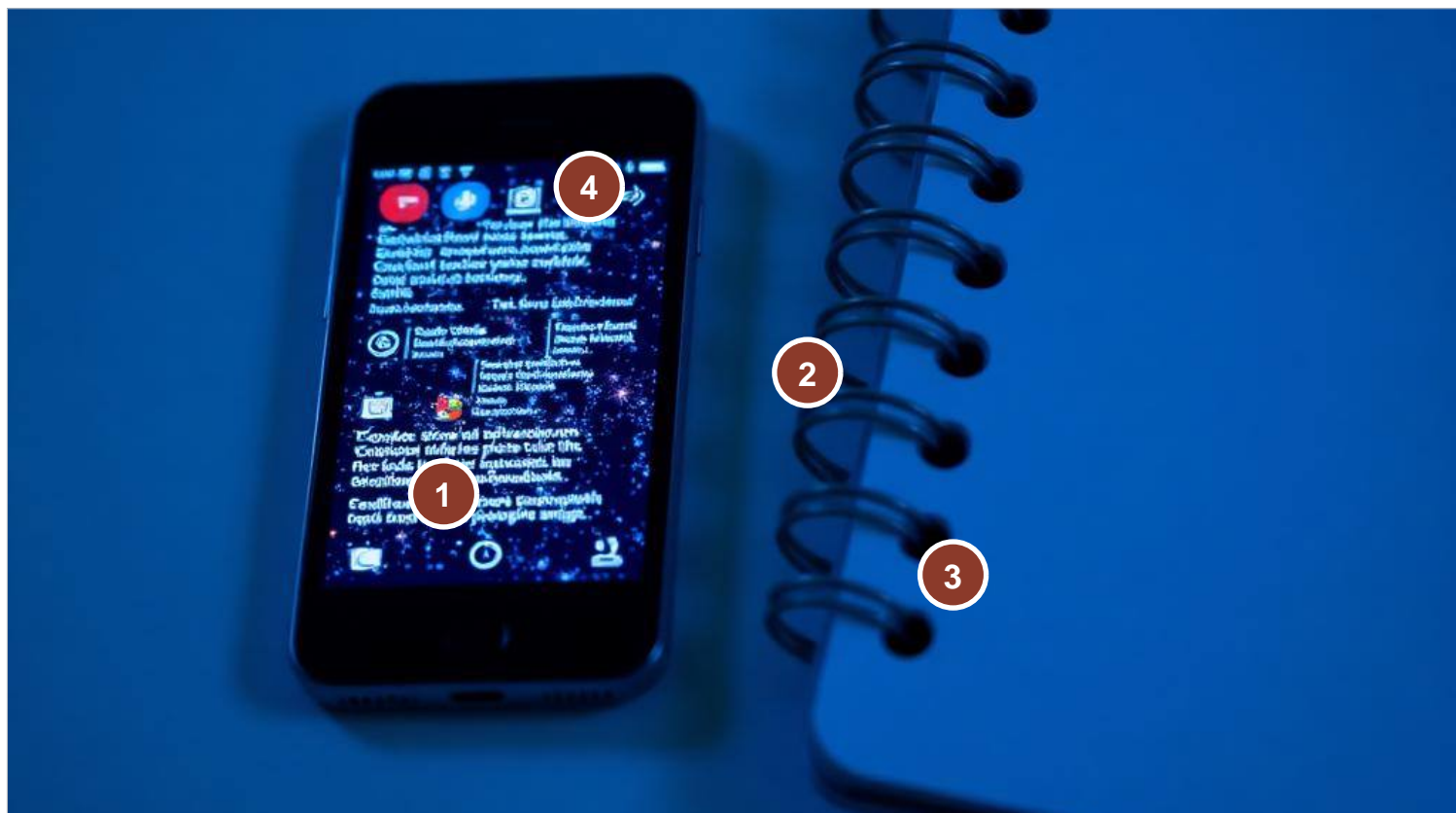
*Vencedor x do Fracasso*

5h/dia no celular. Quem comanda a tela, comanda você.

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

## A CENA DO CRIME

# Os 4 sabotadores da tela do fracasso



**1. Apps de rede social na 1ª tela:** 96 toques/dia automáticos.

**2. Notificações ligadas em tudo:** foco resetado a cada 4 min.

**3. Tela colorida + ícones brilhantes:** dopamina = vício.

**4. Sem limite de tempo:** 5-7h/dia na tela = -50% de vida.

## OS 2 PILARES

# Por que você sempre perde aqui

## ■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

### No seu celular hoje:

- Está mais fácil abrir Instagram do que ler livro.
- Está mais fácil rolar feed do que ligar para a mãe.
- Está mais fácil ser distraído do que focar 90 min.
- Está mais fácil 5h/tela do que 1h ao ar livre.

## ✓ FICA FÁCIL ACERTAR

### No celular que vamos montar:

- 1ª tela só com 4 apps essenciais (mapas, mensagens, agenda, câmera).
- Notificações DESLIGADAS em tudo (exceto ligações).
- Modo escala de cinza (preto e branco) = -60% uso.
- Limite de tempo automático: 2h/dia em redes sociais.

