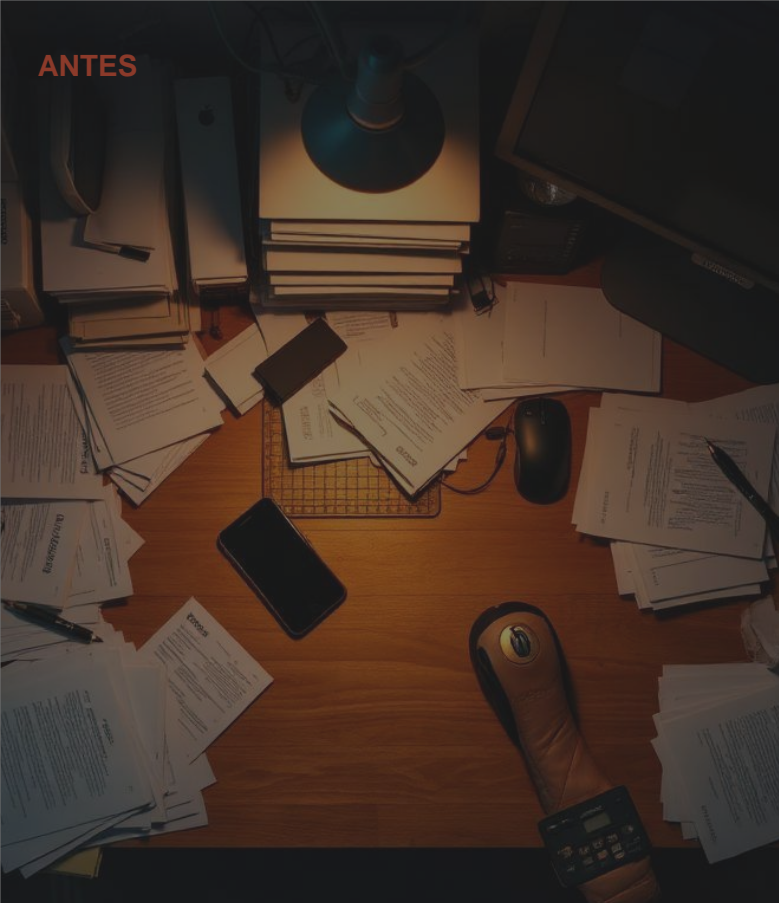


ANTES



AMBIENTE DO FRACASSO

DEPOIS



AMBIENTE VENCEDOR

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

HOME OFFICE

Vencedor x do Fracasso

Onde 8h da sua produtividade são decididas — antes da 1ª xícara.

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

A CENA DO CRIME

Os 4 sabotadores do seu foco



1. Celular do lado do mouse: notificação a cada 4 min, foco zerado.

2. Mesa coberta de papel: cérebro fica decidindo qual atender 1º.

3. Cadeira torta + tela baixa: dor lombar em 2h, abandono em 4h.

4. Janela escura ou luz frontal: sono no meio da tarde garantido.

OS 2 PILARES

Por que você sempre perde aqui

■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

No seu home office hoje:

- Está mais fácil olhar Instagram do que abrir planilha.
- Está mais fácil procrastinar do que começar tarefa difícil.
- Está mais fácil sentir dor nas costas do que postura boa.
- Está mais fácil distrair do que focar 90 min seguidos.

✓ FICA FÁCIL ACERTAR

No home office que vamos montar:

- Mesa limpa, só monitor + caderno + caneca = só trabalho.
- Celular em outra sala — pomodoro de 90 min sem distração.
- Cadeira ergonômica, monitor na altura dos olhos.
- Luz natural lateral + planta verde = energia o dia todo.

