

ANTES



**AMBIENTE**  
**DO FRACASSO**

DEPOIS



**AMBIENTE**  
**VENCEDOR**

■ SÉRIE AMBIENTE VENCEDOR · DR. WALTER PIN

# AMBIENTE ■ SOCIAL

*Vencedor x do Fracasso*

Você é a média das 5 pessoas com quem mais convive. Estatisticamente.

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

## A CENA DO CRIME

# Os 4 sabotadores do círculo do fracasso



**1. Amigos que só convidam para bar:** álcool vira hábito social.

**2. Família que vive de fofoca:** cortisol alto, autoestima baixa.

**3. Colega tóxico no trabalho:** 8h/dia de drama emocional.

**4. Grupos de WhatsApp negativos:** 200 mensagens/dia de queixa.

## OS 2 PILARES

# Por que você sempre perde aqui

## ■ ESTÁ FÁCIL ERRAR

### No seu círculo hoje:

- Está mais fácil ir ao bar do que à academia.
- Está mais fácil reclamar do que celebrar.
- Está mais fácil queimar 4h em fofoca do que 1h em conversa.
- Está mais fácil ficar deprimido junto do que feliz sozinho.

## ✓ FICA FÁCIL ACERTAR

### No círculo que vamos montar:

- 1 amigo de exercício = caminhada / academia juntos.
- 1 amigo de leitura = troca de livros, conversas profundas.
- 1 grupo de propósito = igreja, voluntariado, clube.
- Limites firmes com pessoas tóxicas (família ou trabalho).

