

MARTIN MEADOWS

AUTODISCIPLINA DIÁRIA

HÁBITOS E EXERCÍCIOS DIÁRIOS
PARA DESENVOLVER A AUTODISCIPLINA
E ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS



Resumo de Autodisciplina Diária: Hábitos E Exercícios Diários Para Desenvolver a Autodisciplina E Alcançar Seus Objetivos

Estes hábitos e exercícios vão ajudar você a desenvolver determinação e autodisciplina de ferro. Você estabelece metas, mas se desanima quando seus planos não dão certo? Todos conhecemos aquelas pessoas que aparentemente nasceram para ter sucesso.

Boa forma, saúde, negócios, eles alcançam todos os seus objetivos. Você quer esse sucesso e sabe que pode consegui-lo... mas como? Por todos os lados, existem obstáculos que bloqueiam seu caminho.

Ser bem-sucedido não significa evitá-los, significa encarar esses obstáculos de frente e avançar. Você precisa de autodisciplina e força de vontade para chegar lá. Você precisa das ferramentas que permitirão que você tenha essa autodisciplina e força de vontade.

Autodisciplina diária possui essas ferramentas. Você aprenderá métodos para: - Desenvolver uma poderosa autodisciplina ao desenvolver um corpo e uma mente saudáveis, - Prosperar diante da adversidade, impulsos, tentações e desconforto e se sentir bem com tudo isso, - Desenvolver habilidades-chave de autoconhecimento para trabalhar em busca de seu objetivo, - Obter uma visão clara de como funciona a autodisciplina que vai inspirar você a continuar, não importa o que aconteça, - Seguir em frente quando nada parece funcionar e você estiver prestes a desistir.

Cada página deste livro foi projetada para ajudá-lo a desenvolver a autodisciplina que leva à resiliência e força mental que você precisa diariamente. Exercícios diários simples e práticas de formação de hábitos que vão ensinar a você as habilidades necessárias para superar os obstáculos e ter confiança em si mesmo e no seu caminho para o sucesso.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)