

MARTIN MEADOWS

— Como desenvolver — A AUTODISCIPLINA

RESISTA A TENTAÇÕES
E ALCANCE SUAS METAS DE LONGO PRAZO



Resumo de Como Desenvolver a Autodisciplina: Resista a Tentacoes E Alcance Suas Metas de Longo Prazo

Como desenvolver a autodisciplina, resistir a tentacoes e alcançar suas metas de longo prazo Se voce quer fazer mudancas positivas na sua vida e alcançar suas metas de longo prazo, nao ha maneira melhor do que aprender a ser mais autodisciplinado.

A ciencia descobriu muitos aspectos interessantes sobre autodisciplina e forca de vontade, mas a maior parte desse conhecimento esta escondido em artigos scientificos imensos e entediantes. Se voce quer se beneficiar desses estudos sem precisar le-los, este livro e para voce.

Eu tive esse trabalho por voce, pesquisando as conclusoes scientificas mais uteis e viaveis que vao te ajudar a melhorar sua autodisciplina. Eis algumas coisas que voce aprendera com o livro: - o que um ladrao de banco com suco de limao no rosto pode te ensinar sobre autocontrole.

A historia pode te fazer gargalhar, mas suas implicacoes vao te fazer pensar duas vezes sobre suas habilidades de controlar seus impulsos. - como barras de chocolate de R\$50 podem te motivar a continuar seguindo em frente quando surgir uma tentacao esmagadora de ceder.

- por que o Presidente Obama veste apenas ternos cinzas e azuis e o que isso tem a ver com autocontrole (e tambem uma razao plausivel do porque pobres continuam pobres).

- por que a maneira popular de visualizar pode, na realidade, impedir que voce alcance suas metas e destruir seu autocontrole (e o que fazer em vez disso). - o que e a dopamina e por que e crucial entender seu papel para quebrar seus maus habitos e construir novos habitos bons.

- 5 maneiras praticas de treinar sua autodisciplina. Descubra algumas das tecnicas mais importantes para aumentar seu autocontrole e se tornar melhor em resistir a gratificacao imediata. - por que o vies do status quo

ameaca suas metas e o que fazer para reduzir seu efeito sobre suas resolucoes.

- por que dietas extremas ajudam as pessoas a atingir seus resultados de longo prazo, e como aplicar essas conclusoes em sua propria vida. - por que e quando a auto-indulgencia pode te ajudar a construir sua autodisciplina.

Sim, voce pode se encher de comida (de vez em quando) e ainda perder peso. Em vez de compartilhar o "porque" detalhadamente (com descricoes de estudos confusos e entediantes), eu vou compartilhar com voce o "como" - um conselho que vai mudar sua vida caso decida segui-lo.

Voce tambem pode dominar a arte da autodisciplina e aprender como resistir a tentacoes. Suas metas de longo prazo valem a pena. Compre o livro agora.

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