

DESAFIO

30 DIAS

SEM ATALHOS

30 ações. 30 tijolos. Uma vida construída.
Repita quantas vezes quiser.

SEMANA 1
DESPERTAR

SEMANA 2
CONTROLE

SEMANA 3
CONSTRUÇÃO

SEMANA 4
MAESTRIA

DIAS 29-30
CONSOLIDAÇÃO

DESPERTAR

DIA 1

Escreva 3 hábitos que quer construir

DIA 2

Acorde 30 min mais cedo que o normal

DIA 3

Sem celular até às 9h da manhã

DIA 4

Faça a tarefa que mais evita

DIA 5

Beba 2L de água — anote cada copo

DIA 6

Caminhe 30 min sem fone de ouvido

DIA 7

Revise a semana — o que funcionou?

CONTROLE

DIA 8

Não reclame de nada — dia inteiro

DIA 9

Meditação de 10 min antes de tudo

DIA 10

Elimine 1 app do celular que distrai

DIA 11

Trabalhe 90 min em bloco sem interrupção

DIA 12

Leia 10 páginas de um livro da trilha

DIA 13

Diga não para 1 pedido desnecessário

DIA 14

Revise: onde perdi o controle esta semana?

CONSTRUÇÃO

DIA 15

Escreva sua missão pessoal em 3 frases

DIA 16

Dê 1 passo concreto no seu projeto principal

DIA 17

Inicie 1 novo hábito de saúde

DIA 18

Tenha 1 conversa difícil que você evitava

DIA 19

Organize seu espaço de trabalho completamente

DIA 20

Elimine 1 gasto desnecessário do mês

DIA 21

Avalie os 12 pilares no Dashboard do site

MAESTRIA

DIA 22

Repita o hábito mais difícil das semanas anteriores

DIA 23

Ensine algo que aprendeu a alguém

DIA 24

Faça algo que assusta você de verdade

DIA 25

Pratique gratidão — 3 coisas específicas

DIA 26

Revise e ajuste sua missão pessoal

DIA 27

Escreva uma carta para você em 1 ano

DIA 28

Convide alguém para o próximo desafio

CONSOLIDAÇÃO

DIA 29

Revise os 28 dias — o que mudou em você?

DIA 30

Celebre. Planeje os próximos 30 dias.