

SAIA DO AUTOMÁTICO

# 7 DIAS FORA DO AUTOMÁTICO

**Como retomar o controle da rotina  
mesmo trabalhando e estudando**

**Um plano simples para sair da inércia**

mesmo com trabalho, estudo e cansaço no caminho.

**POR  
GABRIEL GIEHL**

# Antes de começar

**Talvez você não esteja sem potencial.**

**Talvez você só esteja vivendo no automático.**

Você acorda cansado. Pega o celular sem perceber. Vai trabalhar. Promete que depois vai estudar. Chega em casa sem energia. Procrastina. Dorme tarde. Acorda mal. E repete tudo de novo.

**"Eu podia estar fazendo mais da minha vida."**

**Isso não é sobre culpa. É sobre recuperar controle.**

Você não precisa mudar a vida inteira em uma semana. Você precisa recuperar pequenas partes do controle.

**Uma decisão por vez. Um dia por vez. Uma ação simples por vez.**

# O que é viver no automático?

**Viver no Automático é quando você não escolhe. Você só reage.**

## **Você reage:**

- ao cansaço
- ao celular
- à preguiça
- ao impulso
- às urgências dos outros

Você até sabe o que deveria fazer:

- estudar
- treinar
- dormir melhor
- mexer menos no celular
- cuidar melhor da alimentação
- organizar a rotina
- parar de deixar tudo para depois

**Saber não resolve quando sua rotina está mais forte que sua decisão.**

A saída não é tentar virar uma pessoa perfeita. A saída é começar a construir uma rotina possível.

# Os 3 erros que te prendem

## **Erro 1 - Querer mudar tudo de uma vez**

Você tenta treinar, estudar, dormir cedo, comer limpo e organizar a vida inteira. Funciona por dois dias. Depois quebra.

**O pequeno repetido vence o perfeito abandonado.**

## **Erro 2 - Depender de motivação**

Motivação ajuda a começar, mas não sustenta rotina. O plano precisa funcionar mesmo quando você não está inspirado.

**Sistema vence empolgação.**

## **Erro 3 - Deixar a atenção solta**

5 minutos viram 40. Um vídeo vira dez. Uma olhada vira uma noite perdida.

**Quem não protege a atenção entrega a própria vida para distrações.**

# Como usar este plano

Este não é um desafio para transformar sua vida inteira em 7 dias. É um plano para quebrar a inércia.

**Meta: sair do modo automático e recuperar controle sobre pequenas ações diárias.**

## 1 Faça o mínimo bem feito

Não tente abraçar tudo. Escolha ações pequenas e cumpra.

## 2 Não negocie com o primeiro impulso

Quando vier vontade de procrastinar, espere 5 minutos antes de obedecer.

## 3 Registre o dia

Todo dia: o que fiz bem? Onde falhei? O que vou ajustar amanhã?  
Sem drama. Só verdade e correção.

## DIA 1

# Diagnóstico honesto

O primeiro passo é parar de mentir para si mesmo. Hoje você vai olhar para sua rotina com honestidade.

- 1. Onde eu mais perco tempo hoje?**
- 2. Qual hábito mais destrói minha energia?**
- 3. Qual área da minha vida eu estou evitando?**
- 4. O que eu digo que é prioridade, mas não trato como prioridade?**
- 5. Se eu continuar igual por mais 1 ano, o que provavelmente vai acontecer?**

**Não responda bonito. Responda verdadeiro.**

## Missão do dia

Nos próximos 7 dias, minha prioridade será melhorar:

---

## DIA 2

# Corte uma distração óbvia

Hoje você vai reduzir vazamento de energia. Não precisa desaparecer da internet, jogar o celular fora ou virar outra pessoa. Mas precisa cortar uma distração óbvia.

**Escolha uma:**

- não usar celular nos primeiros 30 minutos do dia
- deixar o celular longe durante o estudo
- tirar um aplicativo da tela inicial
- bloquear notificações inúteis
- não levar o celular para a cama
- definir horário específico para redes sociais

**Ambiente vence intenção. Se o erro está fácil demais, você vai repetir. Hoje: dificulte o erro.**

**Missão do dia**

Minha distração principal é: \_\_\_\_\_

A barreira que vou criar é: \_\_\_\_\_

## DIA 3

# Crie uma âncora diária

Uma rotina forte começa com uma âncora: uma ação pequena que mostra para o seu cérebro:

**"Hoje eu não estou no automático."**

**Não precisa ser grande. Precisa ser repetível.**

## Exemplos:

- arrumar a cama
- beber água ao acordar
- revisar as tarefas do dia
- caminhar 10 minutos
- separar a roupa do treino
- escrever 5 linhas no diário
- ler uma página
- preparar uma refeição simples

A âncora não muda sua vida sozinha. Mas começa a reconstruir sua confiança, porque você volta a cumprir algo que prometeu para si mesmo.

## Missão do dia

Minha âncora diária será: \_\_\_\_\_

Horário em que vou fazer: \_\_\_\_\_

**DIA 4**

# Organize o mínimo do seu dia

Hoje você vai parar de depender da memória. Muita gente fica ocupada, mas não faz o que realmente importava.

**Por isso, hoje você vai escrever apenas 3 linhas.**

## 1. Obrigação principal

O que realmente precisa ser feito hoje? Ex.: trabalhar, aula, prova, pendência.

## 2. Ação de evolução

Algo pequeno que melhora sua vida no longo prazo. Ex.: treino, 25 min de estudo, leitura, dinheiro.

## 3. Limite do dia

Algo que você não vai permitir hoje. Ex.: dormir tarde, rolar feed por horas, faltar treino.

**Rotina não começa complexa. Começa com clareza.**

### Missão do dia

Obrigação: \_\_\_\_\_

Evolução: \_\_\_\_\_

Limite: \_\_\_\_\_

## DIA 5

# Faça 25 minutos de foco real

Hoje você vai provar que ainda consegue focar. Não precisa estudar 4 horas ou resolver a vida inteira. Você só precisa fazer uma sessão de foco real.

**Escolha uma tarefa importante:**

- estudar
- treinar
- ler
- resolver uma pendência
- organizar um trabalho
- planejar a semana

**Durante 25 minutos:**

- celular longe
- sem redes sociais
- sem trocar de tarefa
- sem responder mensagem
- sem negociar com a preguiça

**A execução começa quando você olha só para o próximo bloco.**

**Missão do dia**

Foco de 25 minutos em: \_\_\_\_\_

Como me senti depois? \_\_\_\_\_

## DIA 6

# Prepare o ambiente para vencer amanhã

Quem vive no automático decide tudo na hora: o que comer quando já está com fome, se vai treinar quando já está cansado e se vai estudar quando já está tarde.

**Isso é pedir para falhar. Hoje você vai agir por antecipação.**

## Escolha uma preparação simples para amanhã:

- separar a roupa do treino
- deixar a mochila pronta
- preparar uma refeição
- organizar a mesa
- deixar o livro visível
- escrever a primeira tarefa do dia
- carregar o celular longe da cama
- definir horário para dormir

**Não é glamour. É estratégia. Você diminui a chance de errar quando deixa o acerto mais fácil.**

### Missão do dia

Hoje eu vou preparar: \_\_\_\_\_

Isso facilita porque: \_\_\_\_\_

## DIA 7

# Revisão e próximo passo

Hoje você vai revisar a semana. Não para se julgar. Mas para aprender.

- 1. O que funcionou melhor para mim?**
- 2. Onde eu mais falhei?**
- 3. Qual distração ainda me domina?**
- 4. Qual hábito pequeno consigo manter por mais 7 dias?**
- 5. Qual área da minha vida precisa de um plano mais profundo?**

**Você não precisa esperar a vida ficar perfeita para começar. Você precisa de método.**

Sair do automático não é só fazer uma checklist por 7 dias. É aprender a construir uma vida onde suas ações combinam com aquilo que você diz que quer. Este material foi só o primeiro passo.

# Checklist Fora do Automático

Use este checklist durante os 7 dias. Não precisa fazer perfeito. Só precisa marcar com honestidade.

**Data:** \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

## Corpo

---

- Dormi em um horário melhor do que o normal
- Movimentei meu corpo ou treinei
- Fiz pelo menos uma refeição mais consciente

## Mente

---

- Fiz uma sessão de foco sem distração
- Reduzi uma distração do dia
- Esperei antes de obedecer a um impulso

## Direção

---

- Escrevi minha prioridade do dia
- Fiz uma pequena ação de evolução
- Preparei algo para facilitar amanhã

## Revisão rápida

---

**O que eu fiz bem hoje?**

---

**Onde eu falhei?**

---

**Qual é o ajuste de amanhã?**

---

# O que fazer depois dos 7 dias

Se você chegou até aqui, entenda uma coisa:

**O problema nunca foi só falta de tempo.**

**Muitas vezes é:**

- falta de direção
- falta de clareza
- falta de método
- falta de uma rotina que funcione na vida real

Trabalhar e estudar já é pesado. Mas fica muito pior quando você sente que está carregando sua vida no improviso.

**Este plano de 7 dias te deu um começo. Mas reconstruir a base exige método.**

Se você quer ir mais fundo, precisa aprender não só a organizar tarefas, mas a entender por que você foge, procrastina, se sabota e como criar uma rotina que sustente corpo, mente, emoções e direção.

**É para isso que existe o Anti-Automático.**

# Quer sair do automático de verdade?

O Anti-Automático é um treinamento para quem cansou de desperdiçar potencial e quer construir uma vida com mais clareza, disciplina e autonomia.

## Dentro dele, você vai aprender a:

- ✓ entender os ciclos que te fazem repetir os mesmos erros
- ✓ vencer a procrastinação sem depender de motivação
- ✓ recuperar sua atenção em um mundo cheio de distrações
- ✓ criar rotina mesmo trabalhando e estudando
- ✓ construir disciplina física, mental e emocional
- ✓ lidar melhor com recaídas
- ✓ parar de viver no improviso
- ✓ assumir responsabilidade sem se destruir na culpa

**Não é sobre virar uma pessoa perfeita. É sobre parar de abandonar a pessoa que você poderia se tornar.**

**Se esse plano te ajudou a dar o primeiro passo, o Anti-Automático te mostra o caminho completo.**

**QUERO SAIR DO AUTOMÁTICO**

Clique no botão acima e conheça o método completo.