

SOL • DESAFIO DOS 2 MINUTOS

Só Começa

Um passo simples para sair da inércia e criar movimento na sua vida.



1. Por que é tão difícil começar?

Nosso cérebro foi feito para economizar energia. Ele prefere o conforto do conhecido e evita o esforço do novo, mesmo quando o novo pode ser bom para nós.

A inércia não é falta de força. É uma proteção do cérebro que pode ser compreendida e superada com estratégias simples e práticas.



2. O ciclo da inércia

Você pensa em começar, sente desânimo, adia, se cobra, se frustra e continua no mesmo lugar. Quanto mais tempo esse ciclo se repete, mais difícil parece ser o primeiro passo.

Não se culpe. Isso é normal e acontece com todo mundo. O importante é entender o funcionamento desse ciclo para quebrá-lo.



3. O poder dos dois minutos

Quando uma tarefa parece grande, o cérebro cria resistência. Mas se você a reduz para algo que possa ser feito em apenas dois minutos, a barreira diminui e a ação se torna possível.

O objetivo não é terminar tudo em dois minutos, mas apenas começar. Porque começar gera impulso, e o impulso gera continuidade.



Lembre-se:

Você não precisa de motivação para começar.
Você só precisa de um primeiro passo pequeno.



*Dois minutos
podem mudar
o seu dia.*

*Começar também
é uma forma
de cuidar de você.*

SOL • DESAFIO DOS 2 MINUTOS

Transforme intenções em ação.

Um exercício prático para sair da inércia
e dar o primeiro passo ainda hoje.

1



Escolha uma tarefa.

Pense em algo que você tem adiado
e que gostaria de começar.
Pode ser algo pequeno ou grande.

Qual tarefa eu quero começar?

2



Reduza para dois minutos.

Transforme essa tarefa em uma
ação que possa ser feita em apenas
dois minutos. O objetivo é começar
e criar movimento.

Qual é a minha ação de dois minutos?

3



Faça agora.

Cronometre dois minutos
e realize a ação. O importante
é começar, mesmo que seja
apenas um pequeno passo.

O que eu fiz agora?

4



Registre e continue.

Anote como se sentiu após
esse primeiro passo e escolha
a próxima ação de dois minutos
para manter o movimento.

*Como me senti?**Qual será a próxima ação de dois minutos?*

Lembre-se:

Você não precisa fazer tudo hoje.
Você só precisa começar com dois minutos.

*Movimento
também é cura.*

PRÓXIMO PASSO OPCIONAL

Saia da Inércia

Se você deseja um guia mais completo para vencer
a procrastinação, criar uma rotina prática e manter
o movimento todos os dias, o Saia da Inércia é
uma experiência guiada e transformadora.

Áudios
guiadosRecursos
de apoioCartão
de Ação

Você encontra o
Saia da Inércia na
página de produtos
do site
Universo BEMA.

