

MÉTODO CAMPEÃO

ESTRATÉGIA DE ELITE PARA A VIDA REAL



DIORRAN ALEXANDRE

Conteúdo

02 **INTRODUÇÃO**

04 **CAPÍTULO 1**
MOTIVAÇÃO: O COMBUSTÍVEL INVISÍVEL DA PERFORMANCE

07 **CAPÍTULO 2**
MEIO: O AMBIENTE QUE MOLDA SEU DESTINO

10 **CAPÍTULO 3**
MÉTODO: O MAPA QUE EVITA O IMPROVISO E GERA RESULTADO

13 **CAPÍTULO 4**
MÉTRICA: O TEMPO QUE ENSINA QUEM REALMENTE QUER CHEGAR LÁ

16 **BÔNUS**

MÉTODO CAMPEÃO ESTRATÉGIA DE ELITE PARA A VIDA REAL

“ALTA PERFORMANCE NÃO É SOBRE FAZER TUDO CERTO.

É SOBRE FAZER O QUE PRECISA SER FEITO, MESMO QUANDO O MUNDO DIZ QUE NÃO DÁ.”

VOCÊ NÃO PRECISA DE MAIS MOTIVAÇÃO BARATA.

VOCÊ PRECISA DE UM PLANO QUE FUNCIONE NA VIDA REAL.

NA VIDA DE QUEM TRABALHA, CUIDA DE FILHO, ENFRENTA BOLETO, INSEGURANÇA, MEDO E CANSAÇO.

NA VIDA DE QUEM JÁ TENTOU MUDAR E SE FRUSTROU MAIS DE UMA VEZ.

“ENQUANTO VOCÊ SE CULPA, TEM GENTE GANHANDO DINHEIRO COM A SUA DISTRAÇÃO.”

ENQUANTO VOCÊ PROCRASTINA, O SISTEMA FATURA COM SEU TEMPO, SUA ATENÇÃO E SUA ENERGIA.

MAS DEIXA EU TE DIZER UMA VERDADE...

ESSE CONTEÚDO NÃO É PARA TODOS.

É PARA QUEM ESTÁ NA BUSCA, PARA QUEM NÃO ACEITA VIVER NO PILOTO AUTOMÁTICO, PARA QUEM DECIDIU MERGULHAR NO JOGO DA VIDA PARA VALER, ESCREVER SUA PRÓPRIA HISTÓRIA.

INDEPENDENTE SE O OBJETIVO FOR: UMA VIDA SIMPLES PERTO DO RIO, OU A LIBERDADE GEOGRÁFICA QUE O MUNDO OFERECE.

ISSO É PARA QUEM QUER CONSTRUIR UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA, VIVER UMA VIDA FODA!

VOCÊ NÃO É REFÉM.

VOCÊ TEM ESCOLHA. E É POR ISSO QUE ESSE MATERIAL EXISTE.

SE ESSE MATERIAL FEZ SENTIDO PRA VOCÊ, SIGA ATÉ O FINAL.

ISSO AQUI É SÓ O PONTO DE PARTIDA.

O QUE VOCÊ VAI APRENDER AQUI

O MÉTODO CAMPEÃO É UM PLANO PRÁTICO, VALIDADO POR ATLETAS, TREINADORES, PSICÓLOGOS E PESSOAS COMO VOCÊ, QUE DECIDIRAM VIVER ALÉM DAS DESCULPAS.

VOCÊ VAI APRENDER A:

- 1.** ENCONTRAR SEU PORQUÊ DE VERDADE.
- 2.** ORGANIZAR SEU AMBIENTE PRA TE FORTALECER.
- 3.** CRIAR UM PLANO SIMPLES E EXECUTÁVEL.
- 4.** DEFINIR PRAZOS E SE RECOMPENSAR NA JORNADA.

E O MELHOR: NÃO VAI PRECISAR FAZER ISSO SOZINHO. VOCÊ AGORA FAZ PARTE DE UM AMBIENTE DE FORÇA. UM AMBIENTE QUE NÃO LUCRA COM SUA DISTRAÇÃO, MAS INVESTE NA SUA EVOLUÇÃO.

“SE VOCÊ SE COMPROMETER COM ESSE PROCESSO, O ÚNICO RESULTADO POSSÍVEL É EVOLUÇÃO.”

MÁXIMO RESPEITO.
NOS VEMOS NO PRIMEIRO ROUND.



**MOTIVACÃO: O
COMBUSTÍVEL INVISÍVEL
DA PERFORMANCE**



Você sabia que 92% das metas falham?

Não é porque as pessoas são **fracas**.

É porque elas não têm um motivo forte o bastante para continuar quando dói.

Em 2019, Geraldo Neto, um dos maiores nomes do MMA brasileiro, ouviu dos médicos que sua carreira estava em risco. O joelho lesionado exigiria pelo menos 1 ano fora dos cages. Sabe o que ele fez?

Geraldo criou um ritual: 3 horas diárias de fisioterapia, todos os dias, mesmo com dor.

Enquanto muitos desistiriam na primeira semana, ele manteve o ritmo. Em 10 meses, contrariando todas as previsões, voltou ao octógono e venceu sua primeira luta após a lesão.

“DOR É TEMPORÁRIA. DESISTIR É ETERNO.” – GERALDO NETO

O Cérebro dos Campeões Funciona Diferente

Pesquisas publicadas no Neuron Journal (2022) mostraram que a motivação intrínseca, **o desejo interno de provar algo para si mesmo**, aumenta em 400% a persistência, comparado a quem busca apenas recompensas externas.

Enquanto as pessoas rolavam o feed... Geraldo treinava entre uma sessão e outra de gelo.

E acredite, isso não é sobre feed.

Ele também adora rolar o feed...

A diferença é que aquele que possui “motivação intrínseca” sabe onde precisa chegar.

Quem não tem, faz do feed uma continua roda dos ratos.

EXERCÍCIO PRÁTICO – DECLARE SEU MOTIVO

Pegue uma caneta ou abra suas notas. Preencha a frase abaixo, com verdade:

“Eu quero _____ o motivo é que _____.”

Escreveu?

Agora, cole essa frase no espelho do seu banheiro, ou deixe na tela inicial do seu celular. Lembre-se: **se você esquecer os motivos, o mundo vai te distrair rapidamente.**

NO MÉTODO CAMPEÃO COMPLETO, ESSE EXERCÍCIO É APROFUNDADO EM VÍDEO, PARA QUE O MOTIVO NÃO SEJA SÓ ESCRITO, MAS INCORPORADO.

Assista agora à AULA 2 – MOTIVAÇÃO: O que te mantém no caminho

Se você pular este exercício, seu cérebro vai apagar 70% dessa lição em 24h.



**MEIO: O AMBIENTE QUE
MOLDA SEU DESTIÑO**



Você sabia que cada notificação que você não ignora rouba 23 minutos da sua concentração?

É isso mesmo. Segundo o MIT (2023), você perde quase meia hora toda vez que dá atenção a uma notificação. Agora imagina o que acontece com quem passa o dia inteiro rodeado de barulho, distrações e pessoas que só reclamam?

“FRIO É DESCULPA DE AMADOR.”

– ELIZEU CAPOEIRA, LUTADOR DO UFC

Elizeu Capoeira, em 2014, treinava em um galpão em Curitiba. No inverno, a temperatura batia -2°C. Os caras não conseguiam nem aquecer o corpo direito. Sabe o que ele fez?

Treinava com cobertor entre os rounds.

Enquanto uns desistiam dizendo “tá frio demais hoje”, ele respondia com a frase que virou sua marca:

“FRIO É DESCULPA DE AMADOR.”

E foi nesse ambiente hostil que ele se formou um dos lutadores mais temidos e resistentes do UFC.

O Que Você Tolera Está Moldando Quem Você Se Torna

- Cada notificação que você não silencia... te afasta do que importa.
- Cada amigo que só reclama... te puxa para baixo.

“VOCÊ É A MÉDIA DAS 5 PESSOAS COM QUEM MAIS CONVIVE.”

EXERCÍCIO PRÁTICO – LISTA DE SABOTAGEM

Anote agora o que está sabotando o seu ambiente:

SABOTADORES QUE ESTÃO ME PRENDENDO: COMO VOU NEUTRALIZAR ISSO

Exemplo: Celular no quarto/Deixar o celular na sala à noite

Exemplo: Amigo que só reclama/Reduzir o contato e buscar novos círculos

1. _____ / _____
2. _____ / _____
3. _____ / _____

Organize o seu ambiente físico e social como um campo de treino de campeões.

Assista agora à AULA 3 – MEIO: O ambiente que molda seu destino

Se você não limpar o ambiente, você continuará tropeçando nas mesmas armadilhas.



**MÉTODO: O MAPA QUE
EVITA O IMPROVISÃO E
GERA RESULTADO**



Você sabia que improvisar cansa mais do que executar um plano ruim?

Quem vive “deixa a vida me levar” gasta energia em dobro e, pior, não sai do lugar.

Sabe quem entendeu isso na pele?

Vitor Petrino, uma das maiores promessas do UFC.

“RECURSO É O QUE SOBRA. MÉTODO É O QUE IMPORTA.”

– VITOR PETRINO

Ele não tinha academia, equipamentos, nem personal. Treinava em casa, com sacos de areia no lugar de pesos e um caderno velho para registrar cada treino, cada repetição, cada evolução.

Enquanto muita gente dizia: “QUANDO EU TIVER DINHEIRO, EU COMEÇO DIREITO...”

Ele fazia o melhor com o que tinha.

Método É a Diferença Entre Vontade e Resultado

Segundo a Universidade da Califórnia (2023), escrever suas metas à mão ativa 72% mais o seu córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável pela ação consciente.

Ter um método é libertador.

Dá direção. Dá clareza. Dá paz.

Você para de jogar energia fora tentando lembrar o que fazer amanhã.

O método completo, conta com o organograma para você não se tornar refém da força de vontade

EXERCÍCIO PRÁTICO – QUEBRE SUA META EM 3 AÇÕES SIMPLES

Pegue aquela meta que você escreveu no Capítulo 1 e responda:

O que você vai fazer?	Quando vai fazer?	Como vai fazer?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Lembre-se: não precisa ser perfeito. Precisa ser claro e possível.

Assista agora à AULA 4 – MÉTODO: Como executar o plano

Se você não colocar no papel, você vai esquecer. E vai dizer que “não sabe por onde começar”



**MÉTRICA: O TEMPO QUE
ENSINA QUEM REALMENTE
QUER CHEGAR LÁ**



Você sabia que **metas com prazo têm 317% mais chance de serem cumpridas?**

“NENHUMA GRANDEZA VEM DE ‘UM DIA’.”

– MARTA, MAIOR ARTILHEIRA DAS COPAS DO MUNDO

Marta não nasceu craque. Antes da Copa, ela treinou 500 cobranças de pênaltis. Cronometrava o tempo de reação. Ajustava o ângulo. Repetiu isso por 6 meses, todo santo dia.

Quem Não Define o Tempo, Se Perde no Caminho

Você já caiu nessa?

“SEMANA QUE VEM EU COMEÇO.”

“QUANDO AS COISAS MELHORAREM, EU VOLTO.”

O cérebro ama adiar. É uma armadilha neural pra te manter confortável, sem gastar energia.

Por isso, definir o “quando” e o “como” é o segredo da execução.

O SEU DESAFIO: FAZER UM PACTO CONSIGO MESMO

Escreva agora:

Pegue papel e caneta ou abra suas notas

Meta	Prazo Final	Recompensa pelo esforço
_____	___/___/___	_____
_____	___/___/___	_____
_____	___/___/___	_____

Assine com o seu nome.

Se quiser ir além, tire uma foto, e me envie no privado. Com a frase #PactoCampeão

Assista agora à AULA 5 – MÉTRICA: O tempo é o mestre do progresso

Se você não definir uma data, você não vai começar nunca. Vai adiar até esquecer que queria mudar.

“Campeões não têm medo de compromisso público. Mas nem todos merecem saber suas intenções .”

Se você chegou até aqui, você não é mais do mesmo. A pergunta agora não é se funciona. É se você quer caminhar sozinho ou com o time.

**GRATIDÃO: A VIRTUDE
SILENCIOSA DOS
CAMPEÕES**



Você já percebeu que quanto mais você reclama, menos energia você tem?

A ciência confirma:

Segundo a University of California, praticar gratidão ativa áreas do cérebro ligadas à resiliência emocional e motivação de longo prazo.

**“OS CAMPEÕES TREINAM O CORPO,
A MENTE E O CORAÇÃO.”**

– DIORRAN, CRIADOR DO MÉTODO CAMPEÃO

Eles agradecem o caminho, mesmo quando o caminho parece injusto.

- Agradecem o treino pesado.
- Agradecem o ambiente hostil que os fortaleceu.
- Agradecem até as derrotas, porque sabem que elas os fizeram crescer.

Gratidão não é discurso de autoajuda.

É estratégia mental para manter o foco no que você tem, e não no que te falta.

EXERCÍCIO BÔNUS – O RITUAL DOS CAMPEÕES

Pegue suas anotações e escreva agora 3 coisas que você já conquistou nas últimas semanas, por menores que pareçam.

Escreva agora:

1. _____

2. _____

3. _____

Agora, escolha 1 pessoa que te ajudou ou inspirou e envie uma mensagem de agradecimento hoje.

Assista agora à AULA BÔNUS – A Gratidão dos Campeões
Quem não pratica gratidão vive preso na dívida emocional daquilo que ainda não conquistou.

“O corre é sagrado. Quem tá na busca merece respeito.”

Se o e-book te colocou em movimento e trouxe clareza mental
O método completo é quem guia seus passos e sua prática

Continuar com o método completo.

Ele existe para quem sentiu que isso aqui não é mais do mesmo.