



**Del Guércio
Tabelião de
Notas e Protesto**

**O SEGREDO DO CÉREBRO
DE ALTA PERFORMANCE**

MARCELO 
Quartz



Vantagens de ser Alelo:

+ de 700 mil estabelecimentos credenciados

COMPORTAMENTO

Menos de 8% dos brasileiros cumprem as metas de final de ano

📄 📧 📧 📧 📧 📧 ⋮ 5 Min. de Leitura

Por Francisco Carlos | 👤 1.1k Visualizações |
 Última atualização: 10:43 de 11/12/2018



Inc.

PRODUCTIVITY

Studies Show 91 Percent of Us Won't Achieve Our New Year's Resolutions. How to Be the 9 Percent That Do

Four strategies that the 9 percent of successful goal-achievers do consistently well. 🔗

BY MARCEL SCHWANTES, INC. CONTRIBUTING EDITOR AND FOUNDER, LEADERSHIP FROM THE CORE @MARCELSCHWANTES

1 em cada 5 profissionais estão insatisfeitos com desequilíbrio entre vida pessoal e profissional

Instituto Ipsos realizou uma pesquisa nacional a pedido da Dasa Empresas



MARCELO 
Quartz

**“AS PESSOAS ESTÃO GASTANDO
SAÚDE PARA COMPRAR DINHEIRO
E DEPOIS VÃO GASTAR DINHEIRO
PARA COMPRAR SAÚDE”**

A glowing blue brain is the central focus, set against a dark, cosmic background with nebulae and lightning bolts. The brain is illuminated from within, giving it a bright, ethereal appearance. Several bright blue lightning bolts strike the brain from the left and right sides, creating a sense of intense energy and power. The overall scene is dramatic and visually striking, suggesting a connection between the brain and the forces of nature or the universe.

ESTRESSE É BOM?

COBRANÇA

ANSIEDADE

91%

PROCRASTINAÇÃO

ESTRESSE

MEDO DO FRACASSO

JOGOS PAN-AMERICANOS DE LIMA 2019

Crédito: TV Olimpíada Todo Dia



MARCELO 
Quartz

“**FELICIDADE É IGUAL A EVOLUÇÃO**”

1. ORGANIZE SUA MENTE





1. ORGANIZE SUA MENTE

FALTA DE CLAREZA DO PORQUE VOCÊ QUER O QUE QUER É ESCASSEZ



1. CONEXÃO COM O DESEJO ARDENTE

2. FOQUE APENAS 3 AÇÕES ESSENCIAIS POR DIA

-COLOCAR NA AGENDA ANTES DE COMEÇAR A TRABALHAR

-NADA PASSA NA FRENTE DESSAS ATIVIDADES

2. TREINE SUA MENTE

VENCENDO A AUTOSSABOTAGEM

MARCELO 
Quartz

REGRA DOS 5 SEGUNDOS

COACH MEL ROBBINS

CONTROLE DE ENERGIA

ENERGIA É ALIMENTO?



ENERGIA É SONO?



CONTROLE A SUA ENERGIA

ENERGIA É PSICOLÓGICO!



1. O QUE EU VOU FOCAR?

FOCO = SENTIMENTO

2. O QUE ISSO SIGNIFICA?

SIGNIFICADO = EMOÇÃO

3. O QUE EU VOU FAZER?

AÇÃO POTENTE



3. ESVAZIE SUA MENTE

BLOCOS DE 1H30 DE TRABALHO: PAUSA 5MIN

LIBERAÇÃO DE RAIVA: MÃOS FECHADAS





3. ESVAZIE SUA MENTE

ROTINA NOTURNA

- 1. NÃO FAZER EXERCÍCIO E NÃO SE ALIMENTAR 2H ANTES DE DORMIR**
- 2. BANHO MORNHO NO ESCURO 30MIN ANTES + DOWNLOAD MENTAL**
- 3. TRAVAR LUZ BRANCA 30MIN ANTES DE DORMIR**

ROTINA MATINAL

- 1. 30MIN SEM CELULAR QUANDO ACORDAR**
- 2. VELOCIDADE 0,5X DO WHATSAPP**
- 3. DOWNLOAD MENTAL (DIÁRIO COGNITIVO EMOCIONAL)**

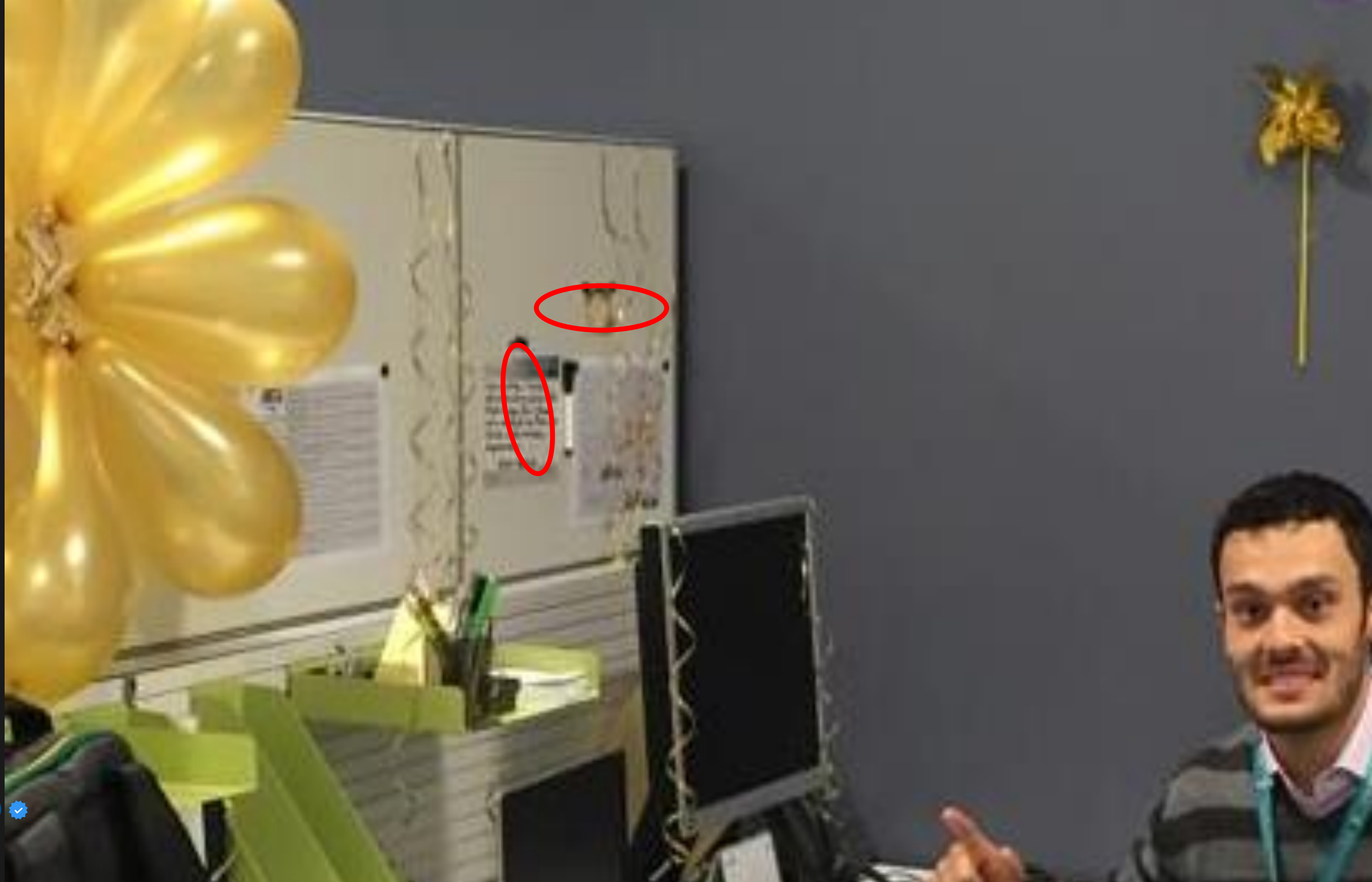
MARCELO 
Quartz

TROQUE “**ESTOU ANSIOSO**”
POR “**ESTOU ANIMADO**”



CONGRATS
GOLD
MEDAL







MARCELO

Suartz



@MarceloSuartz



Marcelo Suartz



StrikeCaxt - Marcelo Suartz



marcelo@suartz.com.br



www.marcelosuartz.com.br



(11) 93248-9247

