

EBOOK - A FÓRMULA DA EXECUÇÃO

APRESENTAÇÃO

Bem-vindo ao encontro “**A Fórmula da Execução**”, parte da jornada transformadora do Acelerador de Resultados ProsperaMentes. Este encontro foi desenhado para transformar a sua relação com a execução de metas e projetos, mesmo com recursos limitados. Aqui, você aprenderá a aplicar uma fórmula simples, mas incrivelmente poderosa: **3P + 1F** — Planejamento, Processo, Pessoas e Ferramentas. Tudo com foco em movimento real, ritmo semanal e resultados concretos.

Se você quer tirar projetos do papel, transformar ideias em entregas e sair do ciclo da procrastinação, este material é para você.

SUMÁRIO

1. Por que Muitos Sabem o Que Querem, Mas Não Executam?
 2. A Fórmula 3P + 1F
 3. Mapa de Execução Pessoal
 4. Desafio Prático: 7 Dias com a Fórmula da Execução
 5. Chamadas Finais e Links de Ação
-

1. Por que Muitos Sabem o Que Querem, Mas Não Executam?

A maioria das pessoas sabe o que deseja. Mas o abismo entre querer e fazer está cheio de barreiras invisíveis: medo de não dar conta, falta de método, excesso de ideias, baixa clareza, distrações externas, perfeccionismo.

O que essas pessoas não percebem é que a **execução não exige perfeição, exige consistência**. E consistência nasce de um sistema leve e funcional. Um caminho repetível, simples, que te tira do lugar toda semana, mesmo quando a motivação é zero.

"Você não precisa de mais motivação. Você precisa de um sistema que funcione até nos dias ruins."

2. A Fórmula 3P + 1F

PLANEJAMENTO INTELIGENTE

- Começar com o fim em mente: quais são seus OKRs?
- Quebra de metas em entregas semanais.
- Clareza sobre por quê isso importa agora.

✓ PROCESSO SIMPLES

- Não complique: use ciclos curtos e revisões semanais.
- Foco em Ações Mínimas Viáveis (AMVs).
- Visível = Gerenciável.

✓ PESSOAS CERTAS

- Quem te puxa pra cima?
- Quem te acompanha na jornada?
- Quem você pode apoiar e ser apoiado? (Accountability).

✓ FERRAMENTAS VIÁVEIS

- Google Calendar para bloquear o tempo.
- Kanban pessoal (no papel ou app).
- Planilhas, Notion, post-its, o que funcionar!

"Não é sobre ser perfeito. É sobre ser constante com o que você tem."

3. Mapa de Execução Pessoal

Pegue uma meta clara. Pode ser financeira, de hábito, projeto profissional ou melhoria pessoal.

Agora conecte com a fórmula:

- **Planejamento:** Qual o objetivo principal e suas metas intermediárias?
- **Processo:** Quais são os ciclos de execução? Quando você vai revisar?
- **Pessoas:** Quem será seu ponto de apoio ou desafio?
- **Ferramentas:** Quais você usará para registrar e acompanhar?

Finalize com uma frase de compromisso:

"Eu me comprometo a executar esta meta com leveza, clareza e consistência."

4. Desafio Prático: 7 Dias com a Fórmula da Execução

Durante os próximos 7 dias, você vai:

1. Escolher **uma meta clara** para focar.
2. Criar um **painel simples** com as 4 dimensões (3P + 1F).
3. Executar **uma ação mínima viável por dia**.
4. Fazer uma **revisão semanal simples** ao final do período.

Lembre-se:

"A força não está no plano. A força está na execução."

5. Chamadas Finais e Links de Ação

Se esse encontro gerou valor pra você:

- ✨ **Curta e compartilhe** esse material com alguém que precisa tirar uma meta do papel.
- 🏠 **Inscreva-se no canal Toledo_ProsperaMentes** no YouTube.
- 🗨️ **Participe do grupo** no WhatsApp. Basta escanear o QR code ou acessar o link na descrição do vídeo.



Nosso próximo encontro será sobre:

✨ **O Efeito Alavanca: Como Ativar um Pequeno Movimento que Gera Grandes Resultados na Sua Vida e Finanças**

Te espero lá para mais um salto na sua jornada de execução com prosperidade.

Gratidão por estar nessa jornada.

Rodrigo Toledo Mentor do Acelerador de Resultados ProsperaMentes

Equipe ProsperaMentes® unindo mente, dinheiro e método em um caminho de evolução real.