MANUAL DE GUERRA

HUGO CANDIDO
@hugo.business

INTRODUÇÃO DE GUERRA

A "Guerra de 90 Dias" é uma metodologia poderosa para realizar transformações significativas em sua vida em um curto período de tempo.

Baseada em desafios que duram 90 dias, essa abordagem permite que você foque em mudanças específicas em áreas-chave como saúde, relacionamentos, finanças e hábitos, obtendo resultados notáveis em apenas 3 meses.

Neste Manual de Guerra, vamos mergulhar a fundo nessa metodologia, entendendo como aplicar e por que ela funciona, as armadilhas a serem evitadas e como você pode aplicá-la com sucesso em sua própria vida.

Prepare-se para uma jornada intensa e transformadora!

AS BATALHAS TE FORTALECEM

Quando nos propomos a ser outra pessoa de forma significativa, passamos por 3 estágios principais:

1. Melhora
Nas primeiras semanas, já sentimos diferenças positivas decorrentes de nossos esforços. Isso gera motivação extra para continuarmos.

2. Mudança
Conforme persistimos na nova rotina ou hábito, a mudança se consolida. Dizer "não" ao que nos atrapalha vira rotina. Mas a mudança só existe até você atingir um objetivo.

3. Transformação
É quando internalizamos a metamorfose a tal ponto que ela se torna parte de quem somos. Não há mais riscos de "recaídas".

O grande desafio é passar pelos 3 estágios sem desistir no meio do caminho.

INSTRUÇÃO DE GUERRA

Por que 90 dias funciona?

Focar em desafios de 90 dias ao invés de mudanças indefinidas no tempo tem algumas vantagens:

1. É um período longo o suficiente para criar novos hábitos e uma nova mentalidade.

2. Metas de longo prazo costumam ser procrastinadas. 90 dias é curto o suficiente para parecer alcançável.

3. Quebrar desafios grandes em pequenos ciclos evita a sensação de esforço excessivo.

4. Ao final de cada ciclo, você vê o progresso alcançado, o que gera motivação.

5. Você aprende lições no caminho que levam a melhorias contínuas.

Os 90 dias equilibram a necessidade de persistência com a motivação de ver resultados rápidos. Além disso, insere naturalmente os 3 estágios da mudança: você melhora logo no começo, consolida a mudança no meio do caminho e completa a transformação no final.

A METODOLOGIA

Aplicando a metodologia

Agora que entendemos os fundamentos e armadilhas dessa abordagem, vamos falar sobre como aplicá-la na prática.

Comece pelo sono

Dormir bem deve ser o alicerce de qualquer mudança. Descanso adequado te torna mais produtivo e evita doenças.

Desenvolva uma rotina consistente de sono e descanso antes de trabalhar em outros hábitos. Simplesmente pelo motivo de você NÃO conseguir fazer outras coisas se nao resolver seu sono.

Equilibre as áreas da sua vida

Saúde, família/relacionamentos e trabalho/finanças são os pilares mais importantes. Dedique tempo e energia proporcional a cada uma.

Crie uma rotina diária que permita cuidar de todas elas, sem negligenciar nenhuma.

Tenha uma base espiritual

Manter sua fé e espiritualidade em dia trará equilíbrio e propósito para enfrentar os desafios.

Dedique um tempo para práticas como oração, meditação ou leitura inspiradora.

Defina metas alcançáveis

Suas metas devem desafiá-lo, mas ser realistas com seu nível atual. Metas muito difíceis geram frustração.

Comece pequeno. Você pode aumentar a intensidade a cada novo ciclo de 90 dias.

Persista e aprenda

Supere obstáculos persistindo. Erros e recaídas acontecem. Foque na jornada longa ao invés do resultado imediato.

Reflita sobre lições aprendidas em cada ciclo para aperfeiçoar sua estratégia.

MINAS NO CAMPO DE GUERRA

- Começar pelo objetivo errado

Muita gente quer correr antes de aprender a andar. Isso gera frustração, pois o desafio está aquém ou além da nossa capacidade atual.

Solução: comece pequeno e vá aumentando o nível aos poucos.

- Falhar em um dia e desistir de vez

Um erro comum é achar que precisamos ser perfeitos. A vida tem altos e baixos. O segredo é persistir mesmo após ocasionais falhas.

Solução: persistir. Lembre-se que você está nessa pelo longo prazo.

- Esquecer de celebrar pequenas vitórias

É preciso celebrar e apreciar cada pequena vitória ou marco atingido. Isso gera motivação para continuar.

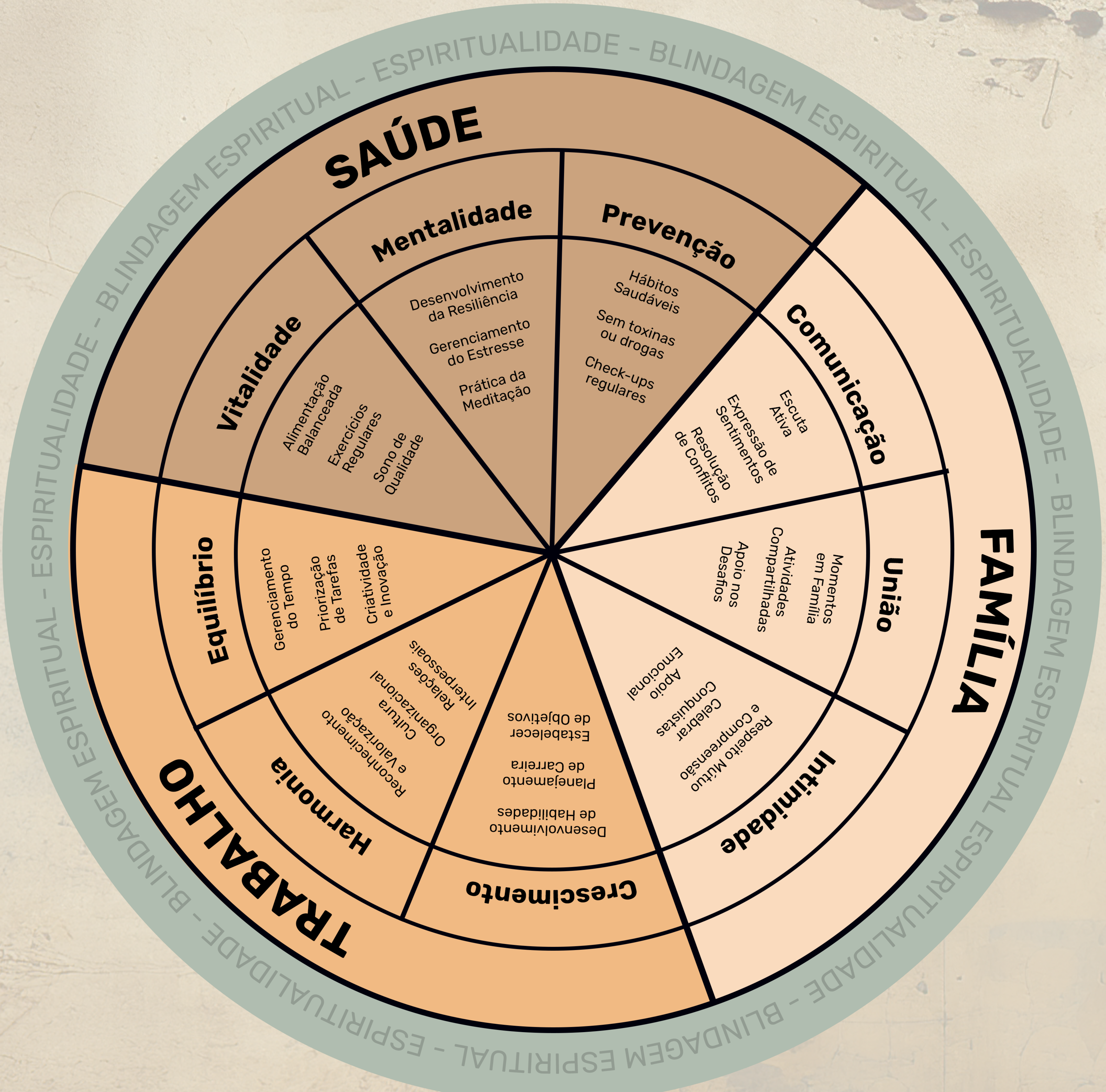
Solução: defina metas semanais e comemore seu progresso.

- Desanimar após a fase inicial

A motivação da novidade logo passa. É normal ter dias sem vontade depois de algumas semanas. Foque na meta final para reacender seu fogo.

Solução: mentalize constantemente o motivo pelo qual você está fazendo isso.

Com disciplina e foco, você pode superar essas armadilhas e ir do estágio inicial de motivação até a transformação definitiva.



ESPIRITUALIDADE - BLINDAGEM ESPIRITUAL - ESPIRITUALIDADE - BLINDAGEM ESPIRITUAL - ESPIRITUALIDADE - BLINDAGEM ESPIRITUAL - ESPIRITUALIDADE - BLINDAGEM ESPIRITUAL

SAÚDE

- **Mentalidade**
  - Desenvolvimento da Resiliência
  - Gerenciamento do Estresse
  - Prática da Meditação
- **Prevenção**
  - Hábitos Saudáveis
  - Sem toxinas ou drogas
  - Check-ups regulares
- **Vitalidade**
  - Alimentação Balanceada
  - Exercícios Regulares
  - Sono de Qualidade

FAMÍLIA

- **Comunicação**
  - Escuta Ativa
  - Expressão de Sentimentos
  - Resolução de Conflitos
- **União**
  - Momentos em Família
  - Atividades Compartilhadas
  - Apoio nos Desafios
- **Intimidade**
  - Apoio Emocional
  - Celebrar Conquistas
  - Respeito Mútuo e Compreensão

TRABALHO

- **Crescimento**
  - Estabelecer de Objetivos
  - Planejamento de Carreira
  - Desenvolvimento de Habilidades
- **Harmonia**
  - Relações Interpessoais
  - Cultura Organizacional
  - Reconhecimento e Valorização
- **Equilíbrio**
  - Gerenciamento do Tempo
  - Priorização de Tarefas
  - Criatividade e Inovação

GUERRA DE 90
90 DIAS

ESTRATÉGIA DE GUERRA

ESPIRITUAL

SAÚDE

FAMÍLIA

TRABALHO

OUTRAS ANOTAÇÕES IMPORTANTES

GUERRA DE 90 DIAS

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO UM

○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**

GUERRA DE 90
90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO DOIS

○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**
○	○	○	○
ESPIRITUAL	**SAÚDE**	**FAMÍLIA**	**TRABALHO**

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO TRÊS

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

GUERRA
DE 90
90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO QUATRO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO CINCO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

GUERRA DE 90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO SEIS

○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO

GUERRA DE 90
90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO SETE

○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO

GUERRA
DE 90
90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

Desistir é sempre mais fácil, mas não conforta.

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO OITO

○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO
○	○	○	○
ESPIRITUAL	SAÚDE	FAMÍLIA	TRABALHO

GUERRA DE 90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

GUERRA DE 90 90 DIAS

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO NOVE

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

GUERRA DE 90 90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO DEZ

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO ONZE

○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO
○ ESPIRITUAL	○ SAÚDE	○ FAMÍLIA	○ TRABALHO

GUERRA
DE
90
90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO DE BATALHA
MISSÃO DOZE

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

○ ESPIRITUAL ○ SAÚDE ○ FAMÍLIA ○ TRABALHO

GUERRA
DE 90
90 DIAS

QUESTIONÁRIO DE GUERRA

Qual foi o pior momento da batalha da semana?

O que eu posso fazer para evitar que isso se repita?

Qual gatilho te levou a fazer isso?

Qual foi um comportamento que eu tive na batalha da semana que eu devo comemorar?

Em qual pilar você foi pior essa semana (Espiritualidade, saúde, família ou trabalho), como pode ser melhor na próxima batalha?

Quantas minas (bombas) você desarmou essa semana? Descreva...

**Desistir é sempre mais fácil,
mas não conforta.**

RELATÓRIO FINAL DE GUERRA

Ao completar os seus 90 dias de desafio, você se encontrará prestes a cumprir a última etapa da sua missão.

Escreva uma carta sincera para si mesmo, relatando os verdadeiros aprendizados que adquiriu em cada uma das áreas: espiritualidade, saúde, família e trabalho. Além dos ensinamentos, liste também os objetivos que desejava alcançar, mas que ainda não foram realizados. Se, por exemplo, você tinha o objetivo de atingir um recorde pessoal de 100kg no supino, mas apenas começou a treinar recentemente, compreenda que isso não seria possível durante este período de desafio, mas inclua-o na sua carta como uma meta futura.

Ao redigir esta carta, mantenha em mente um objetivo específico: encerrar este ciclo em sua mente, consolidando e armazenando na memória de longo prazo os aprendizados adquiridos. Isso o preparará adequadamente para a próxima empreitada.

Para considerar que a sua missão foi bem-sucedida, é necessário ter alcançado, no mínimo, 80% dos resultados esperados pelo batalhão. Caso não tenha atingido essa marca, não se preocupe; você pode recomeçar com base na experiência adquirida.

Agora, se você concluiu sua missão com honra, aqui está a sua primeira medalha!

MANUAL DE GUERRA

HUGO CANDIDO
@hugo.business