



COMUNIDADE SOBRAL DE TRÁFEGO

COMO MANTER A DISCIPLINA E CRIAR UMA ROTINA QUE VAI TE LEVAR LONGE



LIVE #302



@pedrosobral



#pedrosobral.com.br

SUMÁRIO



| | |
|----------------------------|--|
| Minuto 07'20" | Minuto 00'02" |
| O que é disciplina? | Introdução |
| Cap. 2 - Pág 3 | Cap. 1 - Pág. 2 |
| Minuto 51'10" | Minuto 32'20" |
| Como criar hábitos | Como encontrar motivação |
| Cap. 4 - Pág 6 | Cap. 3 - Pág. 3 |
| Minuto 56'40" | Minuto 47'55" |
| Como parar de procrastinar | Catalisador: como acelerar seus resultados |
| Cap. 4 - Pág 6 | Cap. 3 - Pág. 3 |

Seja bem-vindo ao pdf supremo da **aula 302: Como manter a disciplina e criar uma rotina que vai te levar longe**. Este é um dos maiores materiais que já produzi para você e **eu espero que você tenha fome por conhecimento para devorar cada página a seguir**.

Então, continue a leitura.

1



00'02"

Introdução

Nesse material, você terá uma dose do Pedro coach (*sim, meu querido/minha querida: coach*), ou seja, você não vai encontrar aqui um assunto diretamente relacionado ao tráfego pago, mas é óbvio que você vai encontrar aqui paralelos com o gestor de tráfego.



Eu vou, até mesmo, te explicar como deve ser a sua rotina enquanto gestor de tráfego, dependendo de onde você está em sua jornada para ganhar dinheiro nessa profissão.

Antes de partir de verdade para o conteúdo, faça uma reflexão rápida: **você se considera uma pessoa disciplinada? Acredita que, se fosse mais uma pessoa mais disciplinada, estaria tendo resultados melhores no tráfego pago?**

Agora eu quero que você responda a si mesmo mais essas perguntas (coisa rápida): **você escova os dentes todos os dias? Você toma banho todos os dias? Você bebe água todos os dias?**

Eu acho que, a essa altura, você já se deu conta do que eu estou querendo falar aqui: **você É, SIM, uma pessoa disciplinada. São não tem AINDA a disciplina que gostaria de ter em outras áreas.**

Isso faz você se caracterizar como uma pessoa que não tem disciplina, mas não é, de tudo, uma verdade.

Não sei se você assistiu ao filme *Divertidamente 2*, mas eles conseguiram trazer vários conceitos da psicologia de uma maneira lúdica, divertida. **Ele traz representações para como o nosso cérebro funciona e**



entre essas representações estão algumas linhas que são as nossas crenças, aquilo que a gente acredita. É o famoso mindset que a gente tanto fala.

Eu acredito ser uma pessoa disciplinada? Isso vai me ajudar, vai tornar mais fácil eu ter disciplina para fazer as coisas da minha vida. Mas se eu digo que não sou uma pessoa disciplinada, isso vai me ajudar no reforço do pensamento de que eu não consigo ter disciplina para fazer nada. **Quando eu reforço meu pensamento, eu acabo reforçando as minhas ações.**

Então, para aprender a ser disciplinado e como manter essa disciplina, criando uma rotina que te possibilite ir cada vez mais longe, você precisa ter conceitos claros na sua mente para que eles produzam bons pensamentos que reforcem suas ações positivamente.

Esse material foi todo desenvolvido exatamente com essa finalidade. Você vai aprender tudo o que precisa, a começar pela definição do que é disciplina. **Mantenha o foco e continue a leitura!**

2



07'20"

O que é disciplina?

Se eu te perguntar o que é disciplina, eu sei que posso ouvir várias respostas como: é ser consistente, é ter rotina, é ter persistência, é fazer mesmo quando você não tem vontade, é comprometimento, é organização, é gestão da própria liberdade, é seguir o plano... **Mas eu quero sair do raso e trazer uma definição que você não teve antes.** E para te falar essa definição, eu preciso te contar uma história.

A história de dois irmãos e uma escolha

Essa é a história de um homem muito rico. Esse homem muito rico, ao chegar no fim da sua vida, chama os filhos, que eram gêmeos, para se aproximarem dele ali no leito de morte.

Esse homem olha para os filhos e fala: “Eu quero compartilhar com vocês a oportunidade de vocês experimentarem a riqueza que eu mesmo desfrutei ao longo dos anos. Se eu pudesse, eu daria o mundo para vocês. Mas é claro que eu não posso. Então, ao invés disso, eu estou deixando um presente para vocês dois”.

Os filhos ficaram muito tristes com a morte iminente do pai, mas foram, de certa forma, consolados por aquela onda de confiança.

O pai, então, olha para eles e explica: “Eu estou dando para cada um de vocês uma bolsa, como aquelas de faculdade, para vocês financiarem as suas aventuras. Mas o que vai ter dentro de cada uma dessas bolsas é uma escolha 100% de vocês”.

E naquela cama, o pai abre duas caixas muito bonitas de madeira e apresenta aos seus filhos dois itens distintos. Em uma caixa, tinha uma pilha de mil notas novas que totalizavam um milhão de reais. Na outra, tinha apenas uma moedinha de um centavo.

O pai, então, oferece aos filhos a possibilidade de escolha: um milhão de reais ou um centavo.

Agora você, que está lendo essa história, pode pensar que a escolha era óbvia e que ambos os filhos devem ter escolhido a caixa com um milhão de reais. Mas é aí que está o plot twist.

O pai olha para os filhos e diz que o que eles escolherem vai ficar com o mordomo por um mês enquanto eles pensam o que podem fazer com o dinheiro. Além disso, o pai disse: “Se vocês escolherem o milhão, vocês podem usar ele como crédito no banco, ou seja, eu só pode sacar o esse milhão daqui a 30 dias, mas pode usar ele como crédito durante esse período”.

Se eles escolhessem o centavo, também poderiam fazer o saque, porém, para cada dia que eles não tocassem no centavo, o mordomo era instruído a dobrar a quantia.

Depois disso, o pai disse que não queria que a decisão deles fosse imediata, e entregou um livro pedindo que eles meditassem e que os filhos voltassem no dia seguinte. Na capa desse livro de cor vermelha, estava grafado, em letras douradas, “A escolha”.

Tarde da noite, o primeiro filho foi refletir sobre a proposta do pai. Ele ficou meio confuso com o livro, que parecia ser um compilado de história sem sentido, histórias aleatórias, contos de fadas que não tinham relação entre si.

Mesmo sem saber se poderia confiar no conteúdo daquele livro, ele resolveu obedecer ao pai e foi ler a primeira história, que era a do Jacinto da Água.

Era a história de uma planta pequenininha que sonhava em atravessar um lago. O Jacinto, mesmo que fosse pequenininho e delicado, era uma maravilha da natureza porque ele tinha uma taxa reprodutiva surpreendente.

Ele poderia produzir milhares e milhares de sementes, mas ele, o Jacinto da Água, preferia dobrar o seu crescimento por meio de plantas filhas, ou seja, uma planta se transformava em duas, duas se transformavam em quatro, quatro em oito e assim por diante.

E o que acontece? Nos primeiros dias de crescimento que o Jacinto estava querendo atravessar aquele lago, ninguém notou. Mas, depois de duas semanas dobrando diariamente, ainda assim era quase imperceptível visualizar o Jacinto atravessando o lago. No entanto, no final de 30 dias, o Jacinto tinha dominado completamente o lago.

O garoto achou a história aleatória e se perguntou por que o pai achou que ela estava relacionada com a decisão. Ele deixou o livro de lado e deitou para dormir, mas, sem sono, se revirou pela cama pensando no que leu e sendo corroído pela curiosidade até que pensou “Quer saber? Vou ler mais uma história”.

O nome da outra história que ele foi ler era No balde. Essa história dizia que, na segurança do pântano, dois sapos estavam embarcando em uma aventura.

Eles encontraram o caminho de uma fazenda vizinha e logo eles se depararam com uma leiteira onde tinha um balde daqueles que ficam cheios de leite. Só que ao invés de leite, o balde estava com creme fresco.

Naquela emoção maluca, os sapos pularam dentro desse balde. Eles começaram a se deliciar com aquela guloseima, com o leite, até que eles ficaram absolutamente cheios de sono.

No entanto, o momento da dificuldade aconteceu quando eles tentaram sair do balde. Porque o que aconteceu foi: o interior do balde ficou super escorregadio e eles não conseguiam nem chegar no fundo do balde (porque estava cheio de creme) nem pular para fora do balde. Ou seja, estavam presos.

Então, a dupla de sapos se debateu procurando um ponto de apoio, pularam desesperadamente até que um deles perdeu a esperança e desistiu. Começou a afundar, afundar, afundar e morreu.

O outro sapo lutou para manter a esperança e continuou fazendo de tudo para escapar. Remou muito até que começou a se questionar

se aquilo valeria a pena ou não. Mas, antes de descobrir o que acontecia depois disso, o menino dormiu.

Em sonho, ele foi levado a um mundo em que via sapos flutuando em um lago cheio de moedas. O palpite dele estava em sintonia com a conclusão da história, no final das contas.

O que aconteceu foi que o sapo, de tanto tentar e se debater naquele creme, acabou transformando o creme em manteiga e, nisso, encontrou uma base sólida para conseguir sair do balde. Ele se despediu silenciosamente do irmão e voltou para a segurança do pântano.

Porém, enquanto esse menino dormia e tinha sonhos relacionados ao livro que o pai entregou para que eles lessem, o irmão dele permanecia acordado, refletindo sobre a proposta do pai e fez a escolha no momento que viu a pilha de dinheiro. Ele não tinha nenhuma intenção de abrir o livro, de entender o que o pai queria dizer, nada. Ele só queria o dinheiro.

Ao amanhecer, ele foi até o pai, disse a ele que queria o milhão e que ele poderia abrir a linha de crédito no banco para ele. Depois disso, o que ele fez? Na primeira semana, saiu contratando pessoas para ajudar ele a investir o dinheiro da melhor maneira para que ele multiplicasse o milhão.

Na segunda semana, tinha um grupo imenso de pesquisa. Brainstorming, calls, kick offs de projetos, estratégias... Tudo com o objetivo de ajudar o filho do homem rico que tomou a decisão de pegar um milhão de reais a multiplicar o ganho dele.

Quando a terceira semana começa, eles estavam totalmente preparados. Eles tinham o plano, tinham organização, eles iam ter consistência no trabalho, eles estavam prontos para se aventurar nos campos de batalha do comércio, da especulação, do trade, do bitcoin etc.

E ele, que estava tão imerso naquilo tudo e trabalhando intensamente naquele projeto, que acabou se esquecendo do irmão. Ao lembrar, resolveu ir até o irmão para fazer uma visita.

Durante a conversa com o irmão, ele ficou surpreso porque soube que o irmão escolheu a caixa com um centavo. O irmão contou que no final da primeira semana, ele tinha chegado em 64 centavos, que no final da segunda semana ele tinha 90 reais, que na terceira semana ele já tinha 655,35 reais.

O irmão rico falou que ele poderia ter pegado o milhão e achou que o irmão tinha cometido a maior burrice. Ele ainda sugeriu que o irmão voltasse atrás ou que, pelo menos, aceitasse alguma ajuda. Mas o irmão que escolheu o centavo estava inflexível e totalmente convencido de sua escolha.

Ainda na terceira semana, o pai morreu e agora cada um está com a sua escolha, sem ter como voltar atrás.

Como o mês estava chegando ao fim, o menino que escolheu o milhão começou a enfrentar uma crise porque os mercados estavam variando e as projeções otimistas foram rebaixadas.

Chegando o dia 31, o dia de receber as bolsas do mordomo, o irmão rico recebeu um relatório dos negócios dele. Mesmo com alguns

investimentos tendo um bom desempenho e fazendo com que o dinheiro dele fosse de um milhão para um milhão e meio de reais, as despesas deixaram ele com uma dívida de 250 mil reais.

Em pânico, ele correu para ver o irmão e foi atingido por outro “choque”. No dia 28, a bolsa do menino que escolheu o centavo ultrapassou um milhão de reais. No dia 29, virou dois milhões e meio de reais. No dia 30, mais de 5 milhões de reais. Quando ele recebeu a bolsa no dia 31, ele tinha mais de dez milhões de reais.

O menino que escolheu a moeda de um centavo tinha dominado o poder dos juros compostos. Essa foi a mesma força que cobriu o lago com o Jacinto e que transformou o creme do sapo que caiu na leiteira em manteiga.

Um irmão acabou completamente falido, profundamente endividado, enquanto o outro optou pelo centavo e se tornou multimilionário.

Você leu tudo até aqui e deve estar se perguntando: O que isso tem a ver com disciplina? E a resposta é: tudo.

Essa história exemplifica o poder dos juros compostos. **Os juros compostos da nossa vida são as simples, pequenas, imperceptíveis disciplinas diárias, consistentemente repetidas ao longo do tempo.**

As coisas da sua vida que te tiram do fracasso, da linha do sobreviver para a linha do viver e que te levam ao sucesso, na verdade, não são extraordinárias. São absolutamente simples. **São as pequenas coisas que você faz todos os dias e ninguém percebe.**

Eu escutei de um amigo que existem dois tipos de vitórias na vida: as vitórias privadas e as vitórias públicas.

As vitórias privadas têm a ver com o fato de eu ter vencido a preguiça hoje e ter alongado durante 30 minutos, por exemplo. As vitórias públicas são como as minhas aulas ao vivo que hoje têm uma grande audiência, diferente de quando eu comecei.

A lógica é que a gente fica o tempo inteiro na internet namorando, vendo, observando, quem sabe até invejando as vitórias públicas das outras pessoas sem que a gente veja antes que, na verdade, elas tiveram várias vitórias privadas.

Uma coisa que eu aprendi é que o erro das pessoas que falham na vida e vivem uma vida de amargura, de arrependimento, é achar que as coisas que elas fazem agora não afetam o futuro delas daqui a 30, 40 anos.

É achar que o brigadeiro que come não afeta o seu eu de daqui a 40 anos. É achar que você ceder à preguiça e ficar vendo mais um vídeo engraçado ao invés de estudar, de prospectar, de fazer o seu trabalho, ao invés de se desenvolver não vai fazer diferença.

Então, no final das contas, não é ter um milhão de reais, não é estar na melhor situação, não é onde você está. **O ponto aqui é: você deve começar com o que você tem disponível em suas mãos agora.** Porque talvez você esteja na sua primeira semana com seu um centavo, talvez você esteja na sua segunda semana com 90 reais, talvez você esteja na terceira semana com 650 reais e parece que não é muito e que você está muito para trás.

Mas o poder da disciplina, o poder que a tem nas nossas vidas, é de fazer com que, de repente, da noite para o dia, tudo mude.

Então, **esse é o nosso destino final: ganhar dinheiro através dos anúncios online.** E eu quero que você tenha clareza do seu destino final para que você saiba como calcular a rota.

3

 32'20"

Como encontrar motivação

Tem muita gente que fala que você não precisa de motivação, mas essas pessoas estão erradas. Você precisa, sim, de motivação. Você precisa ter alguma coisa que te move. Quem não tem motivação fica parado.

Essa história de que você não precisa de motivação pode ser só algo que você conta para você mesmo. **Todo mundo precisa de uma motivação.** Você às vezes pode sentir mais motivação ou às vezes menos, mas isso não quer dizer que você tem.

Eu acredito que a motivação depende de três fatores:

1. **Novidade**, mas não dá para ter novidades todos os dias.
2. **Recomeços**. O problema é que quem conta com recomeço faz dieta só segunda e terça.
3. **Vitórias**, a gente só alcança no final da jornada.

Se, por exemplo, eu sou um gestor de tráfego e quero ganhar 10 mil reais por mês, não é uma coisa que vai acontecer em 10 dias. Talvez demore uns 6 meses ou um ano, se começar agora.

Como se manter motivado até chegar nisso? Qual é a solução? A resposta é: fracione as suas vitórias.

1. Saiba onde você quer chegar (tenha uma meta).

Meta S.M.A.R.T

Peter Drucker foi quem desenvolveu esse método que é muito conhecido. Em inglês, “smart” significa “inteligente” e, aqui, ela é um acrônimo, ou seja, cada letra que forma a palavra quer dizer outra palavra.

Specific: Ganhar 10 mil reais por mês.

Measurable: Você consegue medir.

Attainable: Nesse momento, você consegue alcançar isso?

Relevant: É relevante para VOCÊ?

Timely: Até quando você vai conseguir isso?

P.S: Ter uma meta não basta. Lembre que **vencedores e perdedores têm os mesmos objetivos.**

2. Extraia um processo dessa META.

O que é um processo?

- Divida sua meta em **meses, semanas, dias.**
- O que você tem que fazer?
- Quando tem que fazer?
- Onde vai fazer?

3. Jogue a META fora.

4. Transforme cada etapa do processo em uma pequena vitória.

Lembre-se: as etapas do processo são vitórias privadas. Você alcançar sua meta é uma vitória pública.

Eu te garanto que você não sabe o que é um resultado até que você define a sua meta, extrai os processos, joga a sua meta fora e transforma cada etapa do processo em uma pequena vitória.

E aí você consegue, ao longo do tempo, se manter motivado. Mas existe um grande erro que das pessoas que tentam ficar motivadas fazendo isso: **ser CHUTADO pelas circunstâncias.**

O mundo é cheio de gente que está trabalhando duro, dando 10 vezes mais duro do que eu, mas que está sendo chutado pela circunstância, que não tem resultado.

Não adianta nada você plantar uma semente em um terreno que está infértil. A Bíblia traz isso em Mateus 13, do versículo 3 ao 9, que Jesus fala sobre o semeador que espalha as sementes em todos os tipos de solo.

Algumas sementes caem na beira do caminho e são comidas por pássaros. Outras sementes vão cair no solo mais rochoso, onde elas não vão conseguir criar raízes profundas e logo mais as plantas que nasceram murcham. Outras sementes caíram entre espinhos e sufocam. E tem aquelas que caem no solo bom e fértil, onde elas produzem uma colheita abundante.

Jesus estava falando do coração ser o solo fértil para a mensagem que ele estava trazendo, mas **o nosso ponto aqui é entender que assim como plantar no solo infértil não dá frutos, tentar fazer algo em um ambiente em um contexto que não é receptivo também pode ser em vão.**

Então, a sabedoria não está só em semear, mas também saber escolher onde semear.

4

🕒 47'55"

Catalisador: como acelerar seus resultados

Assim como a gente estudou em química, na escola, **o catalisador é uma substância que acelera uma reação química sem ser consumido ou alterado no meio do processo.**

Então, o papel do catalisador é facilitar uma transformação. Ele faz aquele processo ser mais rápido e mais eficiente.

No tráfego pago, eu poderia dizer que o pixel é um catalisador, porque a função dele é acelerar a otimização das campanhas. Ele acelera a coleta de dados, direciona melhor a sua campanha para mandar o anúncio para o público certo, ele ajuda a Meta, o Google, o Pinterest, o LinkedIn, o TikTok (claro que cada um tem seu próprio pixel) a encontrar oportunidades rapidamente.

Eu, Pedro Sobral, gosto de ser visto como um catalisador da sua jornada. Eu acelero o seu crescimento.

Agora, a pergunta que você deve se responder é: o que vai tornar suas disciplinas diárias mais fáceis (seu catalisador)? Pode ser:

- O seu porquê.
- O seu por quem.
- O seu chega.
- Suas crenças (mindset).

- Seus hábitos.

5



51'10"

Como criar hábitos

Para criar os seus hábitos, utilize a regra do 222, que eu criei baseada em outras regras que já existiam:

- Hábitos de 2 minutos: todo hábito que você quer ter, precisa ter no máximo 2 minutos.
- Nunca 2: nunca erre 2 dias seguidos.
- Se demora menos de 2 minutos, faça.

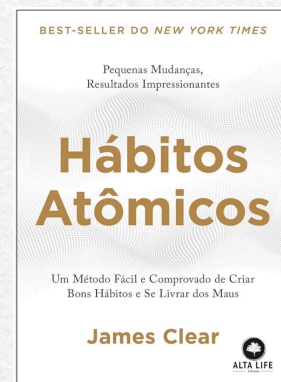
hábito s. m.

1. maneira usual de ser, fazer, sentir; costume, regra, modo <h.burgueses> | <um velho de h. rígidos>
2. maneira permanente ou frequente de comportar-se; mania <abandonar velhos h.>
3. ação ou uso repetido que leva a um conhecimento ou prática <o h. de escrever>

Sugestão subida

Se você é uma pessoa que tem dificuldade em criar e manter hábitos, eu deixo aqui a indicação do livro **Hábitos atômicos**.

Nesse livro, James Clear diz que se você está insatisfeito com seus hábitos, o problema não é você, mas, sim, o sistema, a maneira como seu organismo é estimulado para realizar suas escolhas diárias. Ele mostra como é possível criar estratégias para gerar hábitos saudáveis com menos esforço e mantendo a disciplina.



Mas quais hábitos criar no tráfego pago?

- Iniciante: estudo, prospecções.
- Intermediário: tráfego pago, prospecções, estudo.
- Avançado: tráfego pago, lidar com clientes, prospecções, estudo.
- Subido: estruturação da empresa, lidar com clientes, estudo, tráfego pago.

6



56'40"

Como parar de procrastinar

Se a gente for estudar os filósofos gregos, a gente vai ver que eles tinham uma palavra para a procrastinação: acrasia. Ela quer dizer: condição da pessoa que, **embora saiba a melhor maneira de realizar alguma coisa, escolhe fazer outra coisa** *(geralmente mais fácil ou conveniente)*.

O que eu vou te falar agora não é algo tirado de um artigo científico, nem que foi falado pelos melhores psicólogos ou sei lá o que. Mas, partindo da minha vida, do que eu vejo e também enfrento, eu entendo que a procrastinação mora:

- Na ansiedade.
- Na superpreparação (perfeccionismo).
- Na nossa insegurança e falta de confiança de que não temos as habilidades necessárias para realizar determinadas tarefas.
- Na linha de importâncias / urgências
- Na falta de uma deadline (prazo final, na tradução literal: linha da morte).

“Depois eu faço” é a receita do fracasso.

Larbos Ordep

7 Regras simples para parar de procrastinar

REGRA 1) Coma o sapo.

REGRA 2) Comece e permaneça (regra de 2 minutos).

REGRA 3) Saiba exatamente o que precisa ser feito.

REGRA 4) Separe blocos para suas tarefas de gestor de tráfego.

Quais são as tarefas de um gestor de tráfego?

- Configurar (conta nova, GTM, Analytics).
- Prospectar.
- Estudar.
- Subir campanhas, segmentações, anúncios, testes.
- Otimizar campanhas.
- Solicitar dados.
- Relatar seus resultados.
- Dar suporte.

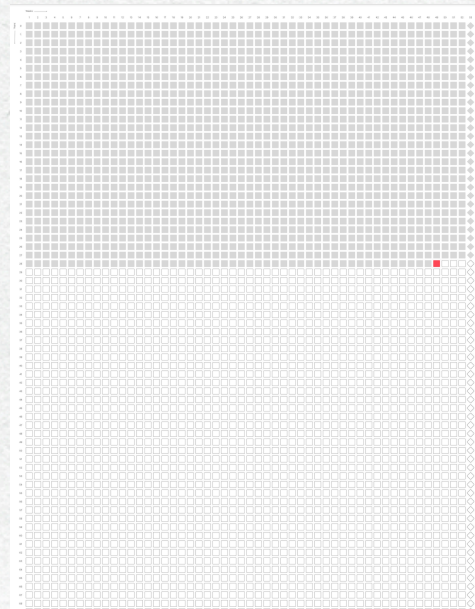
REGRA 5) Crie um mapeador de tarefas.

REGRA 6) Encontre aliados na sua jornada.

REGRA 7) Lembre-se que sempre existe um deadline.

Isso aqui é o meu prazo final. São todas as semanas da minha vida que eu já passei. Cada um desses pontinhos cinza é uma semana da minha vida que eu já concluí.

Eu não sei em que momento você está nessa linha, mas eu te garanto. Às vezes a gente olha e pensa “ah, mas vai demorar 5



anos”, mas eu vou te falar uma coisa. Eu tinha 19 anos quando comecei na gestão de tráfego.

Se você olhar, é um pedaço pequeno da minha jornada e durante muito tempo nada aconteceu, mas chegou um momento em que os juros compostos entraram em ação na minha vida.

Eu estou te falando isso tudo porque existe uma verdade: você vai morrer. **Isso não tem que ser um desconforto. Isso tem que ser um motivador.** Tem que ser algo que te joga para frente.

Você vai morrer e **ainda assim vai ficar pensando o que fulaninho pensa de você?** Você vai morrer e **ainda assim fica o dia inteiro vendo vídeo de TikTok que não vai te levar a lugar algum?** Você vai morrer e **ainda assim vai continuar vivendo a vida de outras pessoas?**

Não tem sentido! Não tem sentido você não dar um gás na sua vida. “Ah, mas e se der errado? E se não for pra mim?”. MUDA! Faz outra coisa! Mas ficar no mesmo caminho que você está agora e que não está te levando muito longe, não está te satisfazendo, não está te dando sinais de melhora... Isso é o que não dá!

Você está sendo chutado pelas circunstâncias da sua vida o tempo inteiro e não está fazendo nada!

Fechou?

Ainda dá tempo de ser disciplinado para os bons hábitos, para os hábitos que vão te impulsionar para uma vida de bons resultados e te fazer provar do poder dos juros compostos. Você está com a faca e o queijo nas mãos. **Agora a escolha é sua. Tamo junto!**