

Os 3 níveis do compromisso

Para ser constância, é
preciso se *comprometer*.

Existem 3 níveis que vão te
ajudar a ser *mais comprometida*
e honrar o seu tempo.

- Compromisso familiar
- Compromisso mentorado
- Compromisso público

01_Compromisso familiar

É comprometer-se **consigo mesma ou com seu marido, filho, mãe e/ou melhor amiga.**

É forte, **mas nem tanto.** Pois somos muito propensas a falhar conosco, mas menos com quem amamos.

02 Compromisso mentorado

É assumir seu **compromisso com seu mentor**. Ou seja, aquela pessoa que te **guiou, orientou e aconselhou**. Nós respeitamos e aspiramos nossos mentores, portanto, não queremos jamais decepcioná-los.

03_Compromisso público

O mais forte de todos. É assumir **publicamente com a audiência** uma ação ou data e, de fato, cumprir. Ninguém quer passar uma imagem de mentirosa.

Exemplo: início da MonClass.

O que você vai fazer agora:

01 - Assumir um compromisso familiar para algo pessoal seu.

Exemplo: voltar para a academia, comer mais frutas, correr toda manhã, se maquiar com mais frequência, arrumar a cama todo dia, acordar sem pegar o celular etc.

O que você vai fazer agora:

02 - Assumir um compromisso mentorado comigo para algo que você irá aplicar o quanto antes.

Exemplo: finalizar o curso e rever anotações, colocar em prática o conteúdo de brand storytelling, fazer uma antecipação usando os 6P's etc.

O que você vai fazer agora:

03 - Assumir um compromisso público com algo que você está procrastinando há meses.

Exemplo: começar as aulas semanais pelo YouTube, lançar sua mentoria, aparecer mais nos stories, fazer tour pelo seu espaço de trabalho etc.

Coloque nos **comentários** dessa aula **quais foram os compromissos que você assumiu.**