

# 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.**