



O HOMEM DE PADRÃO

OS 7 HÁBITOS

QUE ESTÃO A DESTRUIR HOMENS MODERNOS

01



VIVER CONSTANTEMENTE DISTRAÍDO

O excesso de estímulos, redes sociais e dopamina barata roubam o foco, a energia e a clareza.
Um homem distraído nunca constrói nada de valor.

02



PROCURAR VALIDAÇÃO FEMININA CONSTANTEMENTE

Viver à procura de aprovação, likes e atenção feminina transmite escassez e destrói presença.
Um homem com valor não precisa de validação.

03



FUGIR DO DESCONFORTO

O conforto constante enfraquece o corpo e a mente.
Os homens fortes foram sempre construídos no desconforto, na disciplina e na responsabilidade.

04



CONSUMIR MAIS DO QUE CRIAR

Anos de podcasts, reels e motivação vazia não substituem ação.
Conhecimento sem execução é apenas ilusão.

05



NÃO CUIDAR DO CORPO

O corpo é o primeiro sinal da tua disciplina.
Postura, energia e presença vêm do físico.
Treinar não é estética, é identidade.

06



VIVER SEM PROPÓSITO

Sem missão, o homem perde-se em distrações, vícios e prazeres rápidos.
Propósito dá direção. Direção cria poder.

07



VIVER EM PILOTO AUTOMÁTICO

Dias iguais, decisões pequenas e nenhuma evolução.
Ninguém destrói a própria vida num dia.
Destroi-a nas pequenas escolhas repetidas.



PALAVRA FINAL

O verdadeiro poder de um homem não começa quando ele parece forte.
Começa quando ele decide parar de fugir de si próprio.

DISCIPLINA. PRESENÇA. DIREÇÃO.

O PADRÃO NUNCA FOI PARA TODOS.



HOMEMDEPADRAO.COM