

FORJA ÉPICA · MABLE&JP

PROTOCOLO DE 21 DIAS

A DISCIPLINA DO GUERREIRO ESTOICO

Ferramenta F01 · Companheira da Música 01 — Forja-te em Silêncio

MÚSICAS FORJADAS PARA MENTES QUE NÃO DESISTEM.

Use este material por 21 dias. Sem plateia. Sem desculpa. Com sistema.

INTRODUÇÃO

Toda grande virada começa antes de existir aplauso. Começa no horário em que ninguém está olhando, na escolha pequena que parece invisível, no momento em que a mente quer conforto e você entrega presença.

Este protocolo é a ponte entre a música **Forja-te em Silêncio** e a prática. Durante 21 dias consecutivos, você vai executar 7 práticas simples, físicas e mentais. Não são tarefas decorativas. São golpes de martelo sobre a própria rotina.

Os 21 dias não são uma promessa mágica. São um ciclo inicial de compromisso, repetição e prova pessoal. O objetivo não é virar outra pessoa da noite para o dia. O objetivo é provar, diariamente, que você ainda comanda a próxima ação.

Ao amanhecer, prepare-se para obstáculos, ingratidão, irritação e distrações. O estoico não controla o mundo. Controla a resposta que oferece ao mundo.

COMO USAR

1. Imprima ou salve este PDF em local visível.
2. Marque o dia somente quando completar todas as 7 práticas.
3. Se falhar, não dramatize: recomece no dia seguinte e registre o motivo.
4. Use a música como trilha de treino, caminhada, preparação mental ou fechamento do dia.

AS 7 PRÁTICAS FUNDAMENTAIS

1. ACORDE ANTES DO SOL

Levante-se 30 minutos antes do horário habitual. A primeira vitória do dia é silenciosa.

2. MEDITAÇÃO MATINAL — 5 MINUTOS

Sente-se em silêncio. Sem celular. Respire e escolha as três ações essenciais do dia.

3. BANHO FRIO — MÍNIMO 60 SEGUNDOS

Treine o corpo a obedecer à mente. Sem hesitação. O desconforto vira ferramenta.

4. LEITURA ESTOICA — 10 MINUTOS

Leia Marco Aurélio, Epicteto, Sêneca ou outro texto de sabedoria prática. Papel, calma e atenção.

5. TREINO FÍSICO — MÍNIMO 30 MINUTOS

Corpo forte sustenta mente forte. Caminhada, corrida, musculação ou calistenia: movimento intencional.

6. SILÊNCIO VOLUNTÁRIO — 1 HORA

Uma hora sem rede social, ruído ou consumo automático. A mente precisa de espaço para voltar a comandar.

7. REFLEXÃO NOTURNA — 5 MINUTOS

Antes de dormir, escreva: O que forjei hoje? Onde fui fraco? O que vou refinar amanhã?

CHECKLIST DE 21 DIAS

Marque cada célula quando concluir a prática correspondente. Marque o dia como completo apenas quando as 7 práticas forem cumpridas.

Dia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Completo
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								

Legenda: P1 acordar cedo · P2 meditação · P3 banho frio · P4 leitura · P5 treino · P6 silêncio · P7 reflexão.

FECHAMENTO

Quando a disciplina vira sistema, a dor deixa de ser apenas peso. Ela vira matéria-prima. O objetivo deste protocolo não é parecer forte. É construir força quando ninguém está assistindo.

A FORJA NUNCA DESCANSA. NEM VOCÊ.

Continue a jornada:

YouTube: @mablejp.forjaepica

Instagram: @forjaepica.oficial

Spotify: Forja Épica

Site: mablejp.com

**FORJA ÉPICA — Músicas forjadas para mentes que não desistem.
Um projeto MABLE&JP.**