

FÁBIO POLÍZIO BOGAJO

A L A C U N A

*Por que você sabe o que fazer,
mas não consegue agir?*

Um guia gratuito sobre a lacuna entre saber e executar.

@fabiobogajo

POR QUE EU ME SENTIA TÃO VAZIO?

Me formei com apenas 21 anos. Diploma. Emprego CLT. Estabilidade que todo mundo dizia que eu precisava. E mesmo assim, nenhuma clareza de rumo. Todos os dias eu ficava sentado em um cubículo olhando para o computador. Me lembro que eu trabalhava bem ao lado de uma enorme janela de um alto prédio. De lá, sempre observava os dias ensolarados, o movimento na rua. De alguma forma, aquilo me deixava bravo. E não era porque eu não queria trabalhar, mas eu não estava satisfeito com o que estava fazendo.

Saí do último emprego CLT sem saber o que fazer. Só sabia que esse modelo não era para mim. Não tinha muito dinheiro e fui fazer um mochilão pela América do Sul. Dormi em hostels, fiquei na casa de pessoas de graça, trocava trabalho por estadia. Nesse tempo, como eu cresci por anos fora, ajudava muitos estrangeiros com o idioma e também auxiliava nativos com o inglês.

Foi aí que comecei a trabalhar com inglês.

ANOS CONSTRUINDO ELITELEARNING

Só um rápido adendo sobre o início da minha carreira: errei muito. Apreendi errando. Montei equipe. Fundei a escola. Mas descobri algo que mudou tudo: a maioria dos alunos não tinha problema técnico com inglês. Eles travavam por bloqueio de IDENTIDADE. "Eu não sou bom em inglês" virava profecia autorrealizável. Eles SABIAM as regras. Eles SABIAM o vocabulário. Mas na hora H... travavam.

Foi aí que entendi:

O problema não era linguístico. Era EXISTENCIAL. Reconstrução não é sobre técnica. É sobre SENTIDO.

— Fábio Bogajo

E essa descoberta é maior que inglês. É sobre TUDO na sua vida. Por que você sabe mas não faz? Vou te mostrar.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Um estudo de 2023 da American Psychological Association descobriu:

- 68% dos adultos relatam "saber o que deveriam fazer mas não conseguem agir"
- 52% descrevem isso como "principal fonte de frustração pessoal"
- 41% já tentaram múltiplas soluções (motivação, disciplina, accountability) e todas falharam

[Fonte: APA, 2023 - Behavioral Intention Gap Study]

VOCÊ SABE EXATAMENTE O QUE FAZER:

- Acordar cedo (mas desliga o alarme)
- Treinar consistente (mas pula segunda-feira)
- Estudar aquela skill (mas abre Netflix)
- Fazer aquela ligação difícil (mas adia)
- Ter aquela conversa (mas evita)

A frustração não é IGNORÂNCIA.
É INAÇÃO com conhecimento pleno.
Você se corrói por dentro: "Por que eu não consigo?"

*O maior gap psicológico moderno não é entre intenção e capacidade,
mas entre CONHECIMENTO e AÇÃO.*

— Roy Baumeister

Você não precisa de mais informação. Você precisa entender por que NÃO age.
Essa é A LACUNA.

VIKTOR FRANKL DESCOBRIU A RESPOSTA NO LUGAR MAIS IMPROVÁVEL

Auschwitz. 1944. Frankl era psiquiatra judeu prisioneiro nos campos de concentração nazistas. Ele observou algo que a ciência nunca tinha documentado: Quem sobrevivia aos campos NÃO era necessariamente o mais forte fisicamente, o mais jovem, ou o melhor alimentado. Era quem tinha um PORQUÊ viver. Um sentido. Uma razão. Algo esperando por ele no futuro.

Quem tem um PORQUÊ para viver, aguenta quase qualquer COMO.

— Friedrich Nietzsche

LOGOTERAPIA: A PSICOLOGIA DO SENTIDO

Frankl fundou a terceira escola vienense de psicoterapia:

- FREUD disse: o homem busca PRAZER
- ADLER disse: o homem busca PODER
- FRANKL disse: o homem busca SENTIDO

Quando você não tem SENTIDO, nada mais importa. Prazer sem sentido = vazio. Poder sem sentido = vazio. Disciplina sem sentido = insustentável.

A LACUNA É AUSÊNCIA DE SENTIDO

Você não age porque não sabe PARA QUÊ está agindo. Não é preguiça. Não é falta de força de vontade. Não é falha moral. É vazio existencial. E esse vazio paralisa.

A CIÊNCIA CONFIRMA FRANKL

Estudo da Universidade de Stanford (2019): "Purpose and Action: A Longitudinal Study"
Participantes com propósito claro definido:

- 3.2x mais propensos a executar ações planejadas sem necessidade de motivação externa
- 47% menos propensos a abandonar objetivos de longo prazo
- Relataram disciplina como "automática" em vez de "esforço consciente"

[Fonte: Stanford Center on Longevity, 2019]

NEUROCIÊNCIA DA INAÇÃO

Dr. Antonio Damasio (neurocientista, USC) descobriu algo fundamental: "Decisões não são puramente racionais. São mediadas por marcadores somáticos — sinais emocionais que indicam se algo tem SIGNIFICADO para você."

Tradução: Quando algo não tem sentido pessoal, seu cérebro literalmente NÃO gera o impulso necessário para agir. Não é falta de disciplina. É ausência de sinal neurológico.

SÍNDROME DO DOMINGO À NOITE

Você conhece essa sensação? Domingo 19h. Ansiedade sobe. Segunda se aproxima. Você SABE que precisa trabalhar. Você SABE que precisa acordar cedo. Mas o corpo resiste.

Por quê? Porque segunda-feira não tem SENTIDO. É obrigação vazia.

Agora compare: Véspera de uma viagem que você planejou. Evento que você realmente quer ir. Projeto que você ESCOLHEU fazer. Você acorda antes do alarme. Energia natural. Zero resistência. Diferença? Um tem sentido. Outro não.

QUAL É O SEU BLOQUEIO?

Existem 3 formas de A LACUNA se manifestar. Você provavelmente reconhece pelo menos uma.

TIPO 1: VAZIO EXISTENCIAL

SINTOMAS:

- Você tem tudo que "deveria" ter
- Mas sente vazio interior constante
- Age no automático
- Tédio crônico mesmo com entretenimento

O QUE ESTÁ ACONTECENDO: Frankl chamou isso de "neurose noogênica" — sofrimento causado por ausência de significado. Você não tem problema material. Você tem problema existencial. Motivação não resolve vazio. Você precisa de SENTIDO primeiro.

TIPO 2: AÇÃO SEM PROPÓSITO

SINTOMAS:

- Você age (treina, estuda, trabalha)
- Mas mecanicamente, sem conexão interna
- Burnout sem ter "trabalhado muito"
- Sensação de "fazer tudo e não chegar a lugar nenhum"

O QUE ESTÁ ACONTECENDO: Você está OCUPADO sem estar SIGNIFICATIVO. Sua agenda está cheia. Sua vida está vazia. Você confundiu produtividade com propósito.

TIPO 3: IDENTIDADE FALSA

SINTOMAS:

- Você age de acordo com o que "deveria" ser (expectativa familiar, social, profissional)
- Autossabotagem constante quando tenta seguir o "caminho certo"
- Procrastinação específica em áreas que "deveriam" importar mas não ressoam

O QUE ESTÁ ACONTECENDO: Carl Jung chamou isso de "viver através da persona" — você virou o papel social, não a pessoa real. Quando identidade é falsa, ação é insustentável. Você sabota porque, no fundo, seu verdadeiro eu está gritando: "Esse não é o caminho."

QUAL É O SEU?

Tipo 1: Vazio (tenho tudo, sinto nada)

Tipo 2: Ocupação sem sentido (faço muito, chego a lugar nenhum)

Tipo 3: Identidade falsa (saboto o que "deveria" fazer)

Identificar qual é o seu = primeiro passo para fechar A LACUNA.

EXERCÍCIO: MAPEIE SUA LACUNA

Esse exercício leva 10 minutos. Pegue papel e caneta.

PASSO 1: IDENTIFIQUE A INAÇÃO

Liste 3 coisas que você SABE que deveria fazer mas consistentemente NÃO faz:

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____

PASSO 2: PERGUNTE "PARA QUÊ?"

Para cada item, responda HONESTAMENTE: "PARA QUÊ eu faria isso?" Pergunte PARA QUÊ 3 vezes seguidas.

Exemplo: "Para quê acordar 6h?"

→ "Para estudar"

→ "Para crescer na carreira"

→ "Para... [AQUI VEM A VERDADE]"

Se a resposta final for vazia, você encontrou A LACUNA.

PASSO 3: IDENTIFIQUE O TIPO

Olhe para as 3 respostas. Se a maioria terminou em:

→ Vazio/vago: TIPO 1 (Vazio existencial)

→ "Deveria/obrigação": TIPO 3 (Identidade falsa)

→ "Não sei/sempre foi assim": TIPO 2 (Ação sem propósito)

AGORA VOCÊ SABE O SEU BLOQUEIO.
PRÓXIMA PÁGINA: COMO FECHAR A LACUNA

FRANKL DESCOBRIU: 3 FORMAS DE ENCONTRAR SENTIDO

Você não precisa das 3. Você precisa de UMA que ressoe.

PORTA 1: VALORES CRIATIVOS (Criar algo)

- Trabalho significativo
- Projeto que deixa legado
- Resolver problema real para outras pessoas

Exemplo real: Quando eu construí a EliteLearning, não foi pelo dinheiro. Foi porque eu estava CRIANDO algo meu.

Pergunta: "O que eu poderia construir que seria significativo PARA MIM?"

PORTA 2: VALORES VIVENCIAIS (Experienciar algo)

- Amor profundo e conexão genuína
- Natureza, beleza, arte, contemplação
- Momentos de presença total

Exemplo real: Viajar pelo mundo enquanto jovem, me transformou mais que qualquer diploma.

Pergunta: "O que eu experiencio que me faz sentir VIVO?"

PORTA 3: VALORES ATITUDINAIS (Atitude diante do sofrimento)

Quando você não pode mudar a situação, ainda pode escolher sua ATITUDE.

- Não é romantizar sofrimento
- É transformar sofrimento inevitável em crescimento

Pergunta: "Qual sofrimento inevitável eu posso transformar em combustível de reconstrução?"

VOCÊ PRECISA DE APENAS UMA PORTA. FECHAR A LACUNA: ONDE COMEÇAR

Você agora entende por que trava e qual porta ressoe com você. Mas entender ≠ executar. Aqui está o PRIMEIRO PASSO:

AÇÃO MÍNIMA COM SENTIDO MÁXIMO

Escolha UMA ação pequena que esteja DIRETAMENTE conectada ao seu sentido.
Exemplos:

- CRIAR: "Escrever 200 palavras do projeto que adio há meses"
- EXPERIENCIAR: "Ligar para aquela pessoa e ter conversa real"
- ATITUDE: "Transformar essa frustração específica em lição escrita"

POR QUE ISSO FUNCIONA?

B.J. Fogg (Stanford) descobriu: "Mudança de comportamento sustentável não vem de motivação ou disciplina. Vem de criar PEQUENOS HÁBITOS conectados a algo maior." Ação pequena + sentido grande = momentum real.

FAÇA HOJE. NÃO AMANHÃ.

A lacuna só fecha quando você age COM SENTIDO pela primeira vez. Não precisa ser perfeito. Precisa ser AGORA.

Qual é a ação mínima que você vai fazer hoje?

VOCÊ AGORA ENTENDE A LACUNA.

Mas entender é apenas o começo. Fechar A LACUNA completamente exige:

- Sistema estruturado
 - 5 pilares de reconstrução (Mente, Corpo, Propósito, Produção, Relações)
 - Framework de execução semana-a-semana
 - Acompanhamento constante
-

RECONSTRUÇÃO COMPLETA

Se esse PDF ressoou com você, eu construí algo maior:

ELITE21 - Sistema completo de reconstrução de identidade baseado em logoterapia + ação consistente.

Me segue no Instagram: @fabiobogajo → **Manda DM: "ELITE21"**

ENQUANTO ISSO:

1. Faz o exercício da página 7 (mapeia tua lacuna específica)
 2. Escolhe UMA porta de sentido (criar, experienciar, ou atitude)
 3. Define ação mínima e EXECUTA hoje
 4. Me segue no Instagram para conteúdo diário
 5. Compartilha esse PDF com quem você sabe que trava
-

VOCÊ AGORA ENTENDE A LACUNA.

Mas entender é apenas o começo.

ELITE21

Sistema completo de reconstrução de identidade
baseado em logoterapia + ação consistente

Acesso vitalício
Por apenas R\$57,00

<https://go.hotmart.com/X105600095I>

Reconstrução é o novo padrão.
