

Invista 5 minutos

e

Aumente os resultados das suas ações



Guia do método 10X



Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

Guia do Método 10X

O Princípio Fundamental

Depois de 37 anos em vendas, descobri uma verdade inconveniente: **a maioria das pessoas aceita resultados medianos porque aplica esforços medianos.**

A matemática simples do 10X

- **10% mais resultados** → talvez precisas de 10% mais esforço
- **100% mais resultados** → precisas de 300% mais ação
- **10 vezes mais resultados** → precisas de ação massiva sistemática



Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

Os 4 Pilares da Ação Massiva

1. QUANTIDADE

Fazer 10 vezes mais das atividades que funcionam

- Se fazes 10 contactos por dia → faz 50, das 100 previstas
- Se envias 5 emails por dia → envia 25, dos 50 previstos

2. QUALIDADE

Cada ação deve ter 10 vezes mais impacto

- Pesquisa profunda antes de cada contacto
- Preparação meticulosa para reuniões

3. CONSISTÊNCIA

Ação massiva diária, não surtos esporádicos

- Mesma intensidade todos os dias
- Rotinas matinais de alto desempenho

4. COMPOSIÇÃO

Cada ação constrói momento para a próxima

- Cada contacto gera referências
- Cada sucesso aumenta confiança

Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

A Fórmula 10X das Vendas

$$10x = (Q1 \times Q2 \times C) \times Co$$

Onde:

- Q1 = quantidade de ação
- Q2 = qualidade do impacto
- C = consistência diária
- Co = efeito cumulativo

Exemplo prático: 5 vezes mais contactos × 2 vezes mais preparação × 90 dias consecutivos × 2 vezes mais oportunidades = **30 vezes mais resultados**



Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

O Plano de Ação Imediata

HOJE (próximas 2 horas)

- Identificar métricas baseline atuais (onde estás)
- Definir meta 10x realista para 90 dias, nem impossível, nem fácil
- Escolher 3 métricas chave para acompanhar, as que possibilitam ver mudanças

AMANHÃ

- Executar primeiro dia de 50 contactos
- Implementar rotina matinal energizante
- Configurar sistema acompanhamento básico

ESTA SEMANA

- Otimizar todas as ferramentas necessárias
- Informar pessoas chave do compromisso
- Estabelecer calendário revisão semanal

Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

Os 3 Tipos de Pessoas

70% - **Os Céticos:** "Isso não funciona no meu setor"

→ Resultado: continuam com os mesmos resultados

25% - **Os Tentadores:** Implementam 2-3 semanas, depois param

→ Resultado: melhoria ligeira, depois volta ao baseline

5% - **Os Implementadores:** Comprometem-se aos 90 dias completos

→ Resultado: **transformação permanente da carreira**



Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

O Seu Desafio 10X

Implemente este método exatamente como descrito por **90 dias completos**.

Sem modificações. Sem atalhos. Sem "adaptar à sua situação".

Se em 90 dias não tiver pelo menos **triplicado alguma métrica importante** do seu negócio, então tem direito a dizer que o método não funciona.

Mas até lá, execute.

Declaração de Compromisso

"Eu, _____, comprometo-me a implementar ação massiva durante 90 dias completos, porque **resultados extraordinários requerem ação extraordinária**.

Estou consciente que será duro e terei a recompensa que desejo.

Data de início: / / 2025

Assinatura: _____



Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

O Método 10X não é apenas sobre vender mais.

É sobre tornar-se uma pessoa capaz de resultados extraordinários em qualquer área da vida.

A pergunta não é se és capaz - és.

A pergunta é se vais.



Invista 5 minutos e aumente 10X os resultados

Sobre o Autor

JC Oliveira construiu uma carreira extraordinária de 37 anos em vendas aplicando princípios de ação massiva. Durante 20 anos na Capello, empresa líder em posticeria e 32 na cosmética profissional, desenvolveu estratégias de multiplicação de resultados que o levaram a crescimentos exponenciais mesmo em mercados saturados.

Hoje, além de manter a representação comercial para Portugal de 3 marcas internacionais, dedica-se a ajudar vendedores e micro-empresendedores a quebrar barreiras mentais e multiplicar os seus resultados através de ação disciplinada e estratégica.

Contactos e Recursos

 **Email:** jcol@jcol.pt

 **LinkedIn:** [joseoliveira26](#)

 **Reunião personalizada:** <https://tidycal.com/jcol/30min>

 **Comunidade WhatsApp:** <https://chat.whatsapp.com/LQMgx0QY65DBL6GRMWLJ45>

 **Website:** <https://jcol.pt>

Aviso: algumas das práticas foram aperfeiçoadas tendo em conta tópicos expressos no livro de **Grant Cardone** “A Regra 10X”. Caso decida adquirir, recomendamos a [Wook](#)

© 2025 JC Oliveira - 37 anos de experiência em vendas

A sua transformação de 90 dias começa agora. Qual é o seu primeiro movimento?



