

#EBOOK2

DESAFIO

METAMORFOSE DIGITAL



**OS TRÊS BLOQUEIOS QUE VÃO TE
IMPEDIR DE DESABROCHAR NO
DIGITAL**

**"CONHECIMENTO É PODER.
AUTOCONHECIMENTO É
SUPERPODER."**

SERÁ QUE EU NÃO SOU A PESSOA CERTA?

Alguma vez você já se fez esse questionamento, serumaninho? Se sim, não se preocupe: ele é mais comum do que você imagina, porque essa pergunta parte muito da nossa insegurança, que todos nós temos em alguma medida.

Muita gente se questiona isso porque pensa que o problema está em si mesmo quando o resultado não vem como o esperado ou quando sua motivação não parece ser suficiente.

Se culpar acaba sendo a alternativa mais comum. Mas ela não é certa.

Apesar das nossas incertezas internas, apesar de a gente duvidar de nós mesmos, é importante saber que você não é um erro, que problema não está em você.

**Não existe pessoa errada.
Existe a pessoa certa no ambiente
ou na função errada.**

Se você não se sente confortável em um ambiente ou se sente mal executando alguma coisa, tente mudar de estratégia ou avaliar se esse sentimento existe porque você não está desenvolvendo suas potencialidades máximas, de acordo com suas características e suas habilidades.

Um peixe não pode se culpar por não vencer um campeonato de escalar árvores. Descubra sempre o que você tem de melhor e empregue isso na sua vida.

OS 6 SINTOMAS QUE TE IMPEDEM DE SER QUEM VOCÊ É

Nesse processo de autodescoberta e de reconstruirmos a nossa confiança em nós mesmos, é necessário refletir sobre alguns sinais que nos impedem de sermos nossa melhor versão.

Eu vou listar seis sintomas principais, muito comuns aqui no meio digital, e você pode analisar quais deles você identifica em si.

E não se preocupe: nenhum desses sintomas é um atestado de falha ou de derrota. Eu mesma, no começo da minha trajetória, também identifiquei esses sintomas em mim.

Você já se perguntou por que ainda não conseguiu desabrochar? Esses seis sintomas são os principais inimigos de quem está no processo de Metamorfose Digital. É importante reconhecê-los para que você aprenda a enfrentá-los o quanto antes.

I# SINTO MEDO DE SER JULGADO

Os maiores apontadores são, geralmente, as pessoas que estão próximas da gente: a família, a comunidade da nossa cidade, nossos amigos... E claro que isso é difícil, que é doloroso.

Depois da minha reprovação no TCC, eu mesmo me julgava e tinha medo de as pessoas me apontarem, de mostrarem as minhas falhas na minha cara.

Quando entramos no digital, ficamos mais vulneráveis a julgamentos, principalmente de pessoas que não entendem o que fazemos ou queriam ter a coragem de estar no nosso lugar.

Colocar o mundo no mudo é indispensável pra você não se deixar desencorajar por críticas vazias. Acredite em você e foque no seu trabalho e nos frutos que você quer colher.

2# TENHO TIMIDEZ E INSEGURANÇA

Tudo é um processo. Timidez e insegurança não são condições eternas, permanentes.

Você sabe quantos dos grandes players atuais sofreram com timidez e insegurança lá no começo? Muitos não tinham nenhum talento nato pra comunicação, mas o aperfeiçoamento veio com a prática. Eu sou prova viva disso.

O importante, pra reduzir suas inseguranças, é confiar no seu conteúdo e entender que as pessoas que ficarão por perto são as que enxergam verdadeiramente o seu talento, as que reconhecem o seu valor.

Só nunca imagine que você não pode evoluir nesses pontos.

Você consegue se adaptar e melhorar, sim. Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, nem o mais talentoso ou comunicativo, mas o que melhor se adapta. Muitas pessoas colhem resultados apesar da timidez e da insegurança, só porque decidiram enfrentá-las.

Acredite em quem você é e no valor que você pode gerar para o seu público.

3# NÃO SEI O QUE POSTAR E TRAVO NO PLANEJAMENTO

Para algumas pessoas, é natural planejar e isso faz com que a pessoa se sinta mais segura em executar. Isso é ótimo se te faz bem, se faz você se sentir mais organizado e motivado, mas esse não é o único caminho possível.

Para outras pessoas, o planejamento não passa de um obstáculo, porque alguns travam no planejamento e não executam, por apego ao perfeccionismo, e algumas pessoas ficam ansiosas diante de um planejamento, sem saber por onde começar.

Se você fizer parte do segundo grupo, não tenha medo de abandonar esse planejamento mais metódico. Ter presença no digital é muito mais do que ter um calendário de postagens. Isso não é essencial, não é o único caminho pro sucesso.

4# NÃO TENHO CRIATIVIDADE

Muita gente pensa que está condicionada a ser uma pessoa sem criatividade, mas isso é um mito.

Na realidade, a criatividade é uma habilidade estimulável.

A criatividade pra sua produção de conteúdo é desenvolvida muito mais naturalmente a partir de quando você confia na sua missão e está de ouvidos e coração abertos pra sua audiência, ainda que ela ainda seja pequena.

Além disso, é importante buscar estímulos em fontes variadas. Uma história que aconteceu com você, um filme que você viu, um livro que leu, uma aula a que assistiu... Tudo pode ser fonte de inspiração!

Também é natural ser mais criativo com uma coisa do que com outra. Não se pressione a ser criativo em todas as áreas e de todas as formas. Reconheça e explore suas potencialidades.

5# NÃO CONSIGO POSTAR TODOS OS DIAS

Se você é daqueles que pensam “ah, não consigo manter uma frequência fixa no Instagram”, “poxa, fico horas pesquisando e nada flui” ou “me frustro porque não consigo seguir os direcionamentos dos gurus que determinam uma frequência de posts por dia”, eu tenho um conselho pra você: seu ritmo vale mais do que qualquer imposição externa.

Esse sintoma pode representar que você esteja dando muita voz para os ruídos externos e deixando de confiar em você.

6# ESTOU DESMOTIVADO

Um outro sintoma muito comum é sentir que não consegue ter motivação por não ter visibilidade, por parecer que nada dá resultado, por parecer que você não fala pra ninguém, por nenhuma pessoa responder na sua caixinha...

Além disso, existe a desmotivação por desgastes em outras áreas da vida.

Muitas vezes, a desmotivação é tão grande que ela vira uma regra e se torna mais comum do que a alegria com o seu trabalho.

OS TRÊS BLOQUEIOS QUE VÃO TE IMPEDIR DE DESABROCHAR NO DIGITAL

Todos os pontos acima são sintomas que nos paralisam e é essencial que você pare uns minutos e reflita sobre quais deles se expressam na sua vida. Você conseguiu identificar algum desses sintomas em você? Você pode, ainda, colocar os sintomas numa escala, para entender melhor como cada um deles te atinge.

Só que é importante entender também que esses sintomas não são os motivos, não são as causas dos problemas. Eles já são efeitos colaterais negativos dessas causas. Todo sintoma só sinaliza algum problema.

Os verdadeiros inimigos, os verdadeiros motivos que geram esses sintomas, são três bloqueios, que te impedem de desabrochar no digital.

A boa notícia? Quando você identifica esses sintomas e bloqueios, você consegue achar a cura.

Por isso, a partir de agora eu quero que você foque na sua transformação diária e passe por cima de todos os sintomas. Enfrente todos eles e não negocie.

#BLOQUEIO1 - Falta de prioridade

Provavelmente, se algum daqueles sintomas fez sentido pra você, te falta clareza.

Se você procrastina muito ou tem medo do que todos possam falar, por exemplo, isso quer dizer que não está bem definido, pra você, o valor do seu sonho aqui no digital.

Uma mãe não deixa propositalmente o seu filho chorando com fome porque ela o tem como prioridade absoluta. Da mesma forma, você não adiará sempre os seus projetos aqui se eles realmente estivessem no topo da sua lista de prioridades.

"QUANDO O VALOR É CLARO, A DECISÃO É MUITO MAIS FÁCIL."

Se o seu porquê de estar aqui ainda não está claro pra você mesmo, comece a buscar entender o que te motiva de verdade. O exercício da live anterior, sobre clareza, vai te ajudar a sair da inércia.

O sintoma de desmotivação é justamente a falta de motivo, ou falta de clareza de motivo. Você vai se sentir mais motivado e menos procrastinador se souber o que te incentiva.

Por que você está aqui? Por que o digital te atrai?

Um dos grandes motivos, que brilham os olhos de tanta gente, é a liberdade: liberdade de atender mais pessoas, liberdade financeira, liberdade de conexões, liberdade geográfica...

O meio digital te dá a melhor liberdade de todas: a liberdade de escolha.

Com essa liberdade, você pode escolher viver aquilo que mais te motiva, aquilo que mais pulsa ao seu coração.

Seja sincero: você está vivendo sua paixão?

O único pré-requisito pra estar aqui no digital é ter paixão e capricho pelo que se faz. Isso não depende de formação, de diploma, de dinheiro investido...

Se você trabalha em CLT com alguma coisa que você já ama, maravilha! O digital te ajuda a impulsionar a sua paixão. Se você gosta da sua profissão, mas não do seu ambiente, o digital te afasta de ambientes tóxicos e te proporciona conexões com pessoas que realmente se identificam com você. E, se você não gosta da sua profissão, o digital te dá a melhor chance possível de libertação e de mudança.

O digital é o melhor universo para recomeços.

#BLOQUEIO2 - Falta de autoconsciência

Autoconsciência é ter um autoconhecimento suficiente para entender seus pontos positivos e seus pontos de melhoria. Depois de um exame de consciência, você precisa assumir suas fragilidades, porque ninguém é bom em tudo, mas também precisa reconhecer aquilo que você tem de melhor.

**"DESENVOLVER SUA AUTOCONSCIÊNCIA
IMPULSIONA A SUA AUTENTICIDADE."**

Descobrir no que você é bom nem sempre é um processo fácil ou rápido. E isso é natural. Essa descoberta é sempre uma jornada.

As individualidades devem ser sempre respeitadas e os traços da personalidade de cada um devem ser aproveitados e explorados.

Um grande artista não deve trabalhar com matemática, por exemplo. Ele nunca vai se encontrar verdadeiramente ali enquanto não reconhecer que o seu potencial seria melhor aproveitado e lhe traria maior felicidade em outra função.

Você sabe que encontrou seu lugar quando consegue entrar no flow, que é quando você trabalha e se envolve tanto com aquilo que está fazendo que nem sente o tempo passar. Tudo fica muito mais fácil quando você entra no flow de fazer o que realmente gosta.

Quando eu demoro 15 minutos pra fazer um story, pra mim é natural, mas pra outras pessoas é inimaginável. Pra mim, montar um planejamento é uma tortura, mas outras pessoas são excelentes nisso e adoram pensar em cada etapa.

Cada um de nós é diferente do outro e caminhos diferentes podem levar a resultados igualmente maravilhosos. Você não precisa e nem deve abrir mão do seu jeito e tentar se adequar aos padrões e às personalidades dos outros.

Vale a pena reforçar: não existe pessoa errada. Existe a pessoa certa no ambiente ou na função errada.

Estando no lugar errado, você vai se sentir errado porque sua personalidade é incompatível com aquele lugar, mas o problema não está em você. Se me colocassem pra trabalhar com contabilidade, eu jamais seria uma boa profissional e jamais me sentiria realizada.

Se você se sente dessa maneira, o erro não está em você. Às vezes você só está no lugar errado do tabuleiro. Trocando de lugar, você pode se redescobrir! Isso é libertador.

Quando você trabalha com sua autoconsciência e sua autenticidade, ou seja, fazendo o que gosta, no seu próprio estilo e respeitando suas particularidades, você tem o dobro de performance com menos esforço!

É por isso que

CONHECIMENTO É PODER E AUTOCONHECIMENTO É SUPERPODER.

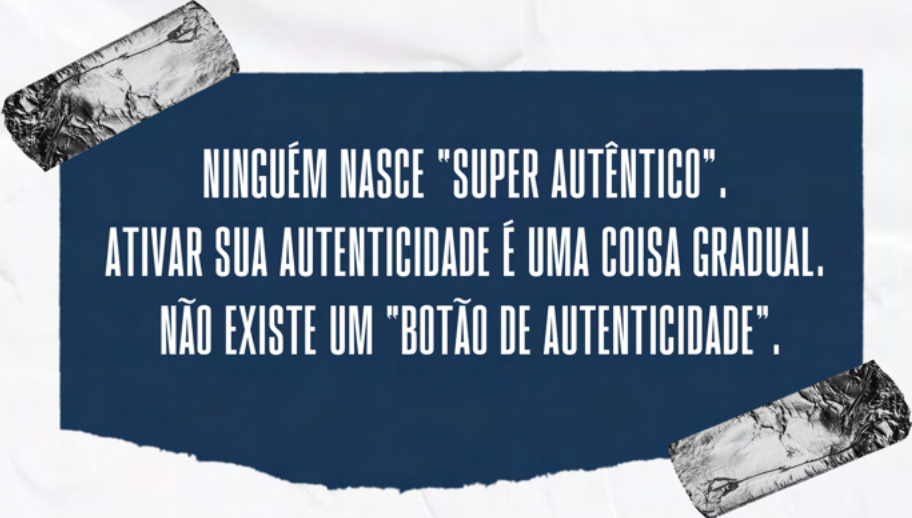
Não existe alguém que não seja bom em nada. Se você pensa isso, você só não conseguiu identificar ainda no que você é melhor.

Se esse processo de identificação está difícil pra você, eu tenho um conselho: não basta olhar só pra dentro de você. Você precisa olhar pro mundo externo, precisa conhecer o que está a sua volta, precisa experimentar coisas novas...

"EU SOU EU E AS MINHAS CIRCUNSTÂNCIAS."

Isso quer dizer que as coisas ao seu redor importam. A forma como você lida com as pessoas pode revelar no que você é bom. Os elogios que você recebe podem te apontar um caminho. Se permitir viver uma nova experiência pode te revelar uma paixão que você nem imagina.

Saber disso é o primeiro grande passo para ser realmente autêntico.



NINGUÉM NASCE "SUPER AUTÊNTICO".
ATIVAR SUA AUTENTICIDADE É UMA COISA GRADUAL.
NÃO EXISTE UM "BOTÃO DE AUTENTICIDADE".

A autenticidade é um quebra cabeça incompleto: você vai construindo aos poucos. E quem desenvolve sua autoconsciência leva vantagem nesse processo.

#BLOQUEIO3 - FALTA DE PRÁTICA

Eu sei que isso é muito comum, especialmente no meio do marketing digital, mas você não pode se comparar com pessoas que estão em estágios de prática diferentes do seu.

Através da prática, você vai acabar encontrando a sua melhor versão, afinal, "o sucesso é treinável". Se você sabe que a timidez é um problema, por exemplo, e que você tem dificuldade de falar pras câmeras, você precisa se colocar em situações que exijam prática, mesmo que no começo isso te encha de vergonha.

Faz alguns vídeos em casa, se inspira nos influencers que você admira, assiste alguns TED Talks acompanha os stories das pessoas que têm uma forma de falar com que você se identifica ... Com um passo de cada vez, o aperfeiçoamento chega.

SUA CONDIÇÃO	SEU ESTÁGIO	O QUE CADA ETAPA REPRESENTA
	Estágio de prática	Você reconhece seus pontos de melhoria e investe em se aperfeiçoar. “Eu não sou bom nisso: vou praticar para que eu vire uma borboleta!”
	Estágio de descoberta	Você descobre que a prática está gerando mudanças positivas. “Olha como eu estou ficando bom nisso!” “Olha, descobri que sou melhor nisso do que naquilo!”
	Trasnformação completa	A prática te fez alcançar o estágio de desenvolvimento que você esperava.

Todos aqueles sintomas que você muitas vezes pensa que são fixos e inalteráveis na verdade são combatíveis com a prática.

Pessoas em quem você se inspira hoje e que são borboletas já foram lagartas um dia. O seu momento ainda vai chegar. Faça o que te fascina sem se comparar. Tudo é um processo!

Ninguém nasce sem talento algum, sem inclinação alguma, sem autenticidade.

Você tem talento, tem virtudes, tem potencialidades que se encaixam, sim, com alguma atividade. O mundo precisa de pessoas diferentes para girar. Você é único e insubstituível. Basta encontrar o seu lugar certo!

SEMEANDO A SUA SEMENTE

Todo mundo fala sobre tudo o que você tem que plantar **NO INSTAGRAM.**

Eu acredito no contrário: sua motivação não deve estar ancorada no Instagram, porque ele é apenas uma ferramenta.

Do que adianta, serumaninho, semear no Instagram, como se ele fosse o principal foco, e não ter os olhos voltados pro que realmente importa? Do que adianta plantar no Instagram e ancorar suas motivações e expectativas lá se o terreno realmente fértil não é uma rede social, e sim o coração de cada pessoa?

A sua semente é o seu legado, o seu propósito, a sua mensagem. Ela deve ser a sua marca na vida de alguém.

O Instagram é uma ferramenta incrível! Lá, você pode plantar suas sementes e pode deixar as sementes de outras pessoas florescerem em você. É assim que você vai crescer em conexões e em conhecimento.

Você tem talento, virtudes e potencialidades, e isso tem mesmo que ser semeado.

Sabe aquele professor antigo ou aquele colega, que você não vê há anos, mas de quem você lembra com tanto amor e carinho porque a sementinha deles chegou ao seu coração?

Você não é facilmente esquecido se florescer no coração das pessoas.

Nunca esqueça: vivendo o seu propósito com autenticidade, a semente que você tem que plantar NÃO É no Instagram. É no coração e na memória das pessoas.

DESAFIO

METAMORFOSE DIGITAL

