

# CHECKLIST DOS STORIES

LUANA ♦ CAROLINA

# Segunda

Data:

## Manhã

- Bom dia (dar bom dia em formato de foto, boomerang ou vídeo);
- Falar sobre suas tarefas do dia;
- Mostrar café da manhã;
- Ritual

## Tarde

- Look do dia (mostrar por meio de foto, boomerang ou vídeo a roupa que vai usar);
- Mostrar como funciona seu trabalho/estudos;
- Abrir caixinha de perguntas com tema “pergunte qualquer coisa sobre X) o x é algo do seu nicho;
- Responder 3 perguntas logo em seguida

## Noite

- Responder mais perguntas;
- Falar sobre como foi o dia;
- Boa noite (criar uma forma sempre parecida de dar boa noite, seja por foto, vídeo ou boomerang)

# Terça

Data:

## Manhã

- Bom dia
- Responder 3 perguntas da caixinha do dia anterior
- Falar sobre qual será sua rotina do dia
- Ritual

## Tarde

- Mostrar seu espaço de trabalho/estudos (estilo tour, explicando cada coisa que você utiliza durante o trabalho/estudos. Notebook, cadernos, canetas, cadeira que usa etc)
- Responder 3 caixinhas do dia anterior em vídeo
- Compartilhar o seu lanche da tarde

## Noite

- Fazer uma enquete de “isso ou aquilo” sobre algo do seu nicho (por exemplo, do nicho fitness: treinar na academia ou em casa; emagrecer ou ganhar massa magra; treino de superiores ou inferiores...) e colocar fotos representando cada situação ;
- Falar sobre alguma dificuldade do seu dia que você superou (é importante para gerar uma conexão mais profunda com seu público, ou seja, eles se sentirem mais capazes ainda, vendo que você também passa por situações difíceis)

## Quarta

Data:

### Manhã

- Bom dia;
- Ritual;
- Story com a ferramenta do story termômetro medindo o quão estão animados para o dia (escrever “o quão animados estão hoje” e colocar um emoji animado no termômetro);
- Mostrar o backstage do que está fazendo (filmar no que está trabalhando, ou sobre o que está estudando e mostrar como você faz isso. Exemplo de quem tem lojinha no Instagram: mostrar embalando pedidos, separando os pedidos, elaborando produtos novos, arrumando vitrine da loja etc)

### Tarde

- Falar sobre o que fez de manhã e o que pretende fazer a tarde;
- Fazer uma sequência de stories em Layer sobre uma curiosidade do seu nicho (exemplo nicho de cabeleireiro: lavar cabelos em água quente resseca o cabelo - priorize lavar em água morna para fria - em dias de calor experimente lavar em água fria”

### Noite

- Mostrar rotina noturna (mostrar o que você costuma fazer de noite, se gosta de ler, ver uma série, ficar com a família ou trabalhar/estudar);
- Abrir uma enquete perguntando como foi o dia (produtivo/preguiçoso) - colocar emojis que representem cada estado desses;
- Boa noite

# Quinta

Data:

## Manhã

- Bom dia;
- Falar sobre os afazeres do dia;
- Abrir caixinha “mitos x verdade sobre...”;
- Responder logo em seguida 5 (quando for responder, deixe bem grande escrito “mito” na cor vermelha e “verdade” na cor verde logo abaixo da pergunta. Irá chamar mais atenção do público)

## Tarde

- Compartilhar o backstage (coisas que está fazendo e mostrar como está fazendo)
- Comentar sobre os mitos e verdades (trazer alguns exemplos)
- Responder mais 5 caixinhas

## Noite

- Comentar sobre o dia;
- Postar dica de 3 bons livros sobre o nicho (cada story um livro, com uma breve explicação do livro);
- Boa noite;

Sexta

Data:

Manhã

- Abrir caixinha “o que eu faria se...” (nessa caixinha as pessoas te trarão inúmeras hipóteses malucas, então na hora de responder mescle uma resposta mais sério com uma resposta mais descontraída);
- Bom dia;
- Ritual
- Responder 8 caixinhas

Tarde

- Compartilhar o almoço  
Trazer uma notícia nos stories sobre o seu nicho em formato de Layer (exemplo: nicho de advocacia; lei de proteção aos dados LGDP)
- Responder 5 caixinhas

Noite

- Gravar-se  
trabalho/estudando em timelapse e postar;
- Compartilhar 3 lugares que você costuma ir para se divertir (bares, restaurantes, parques, cinema etc);
- Boa noite

# Sábado

Data:

## Manhã

- Bom dia
- Falar sobre os planos do dia
- Compartilhar enquete “hoje você vai: descansar x trabalhar/estudar”

## Tarde

- Mostrar o dia em família;
- Abrir caixinha “tudo menos trabalho”;
- Responder 8 logo em seguida (tentar responder alguns no formato de vídeo);

## Noite

- Responder 5 caixinhas
- Falar sobre como foi o dia
- Compartilhar um pouco sobre sua história de vida (quem é você, como chegou onde chegou, quais seus sonhos, dificuldades que já passou, princípios que acredita)

# Domingo

Data:

## Manhã

- Bom dia;
- Ritual;
- Fazer uma enquete “o que vocês querem ver hoje: conteúdo x rotina” ;
- Compartilhar a rotina do dia

## Tarde

- Fazer um story mostrando como planeja a semana (mostrar sua agenda, seja ela no celular ou papel);
- Falar como foi a última semana;
- Abrir caixinha “qual aprendizado você teve na última semana”

## Noite

- Compartilhar respostas e comentar sobre os aprendizados;
- Boa noite;



# OBRIGADA

