



# Rise Now

O GUIA PARA CONSTRUIR UMA  
ROTINA EXTRAORDINÁRIA E SE  
TORNAR A MULHER QUE VOCÊ SE  
PROMETEU QUE SERIA.

@EULOREMOTA



# Sobre a autora



## QUEM É LORENA MOTA?

Sou estrategista digital e atuo no mercado desde 2022. Comecei a empreender com a internet sem aparecer, e depois com mais segurança, comecei a gravar vídeos.

Meu trabalho com a internet começou porque eu estava infeliz como estagiária apenas servindo aos outros e ganhando quase nada por mês, mesmo que eu me esforçasse muito.

Hoje, sou infoprodutora e mentora, e já guiei mais de 500 alunas a obterem resultado através da internet com conteúdo estratégico focado em vendas automáticas.

Além disso, hoje realizo uma das minhas maiores paixões: **A escrita. Ser escritora é uma grande realização da minha vida a qual eu sou muito grata por tornar isso realidade.**

# INTRODUÇÃO

---

Se você veio até mim é porque se sente perdida. Eu não estou aqui pra te dizer o que fazer, mas sim pra te mostrar quais caminhos você pode adotar para ter um rotina mais saudável, com propósito, alegre e produtiva (da maneira certa).

Por muito tempo, eu acreditei que meus sonhos não haviam como se tornar realidade, mas sim, eles podem e **eles hoje são**. A cada dia eu desfruto um pouco mais do que venho fazendo a cada dia.

A chave para uma vida próspera é a **constância**. E a constância não é apenas uma linha de subida ao topo. O processo é cheio de altos e baixos. Eu sei que talvez tenham inventado um mundo cor de rosa para você. Sem problemas, sem obstáculos, mas isso não existe.

Por isso que é necessário você aprender a utilizar essas ferramentas ao seu favor, que te ajudem a se tornar um ser humano melhor todos os dias, aprendendo que **vida é uma perfeita-imperfeição**.

Então **permita-se ser imperfeita e desbravar seus caminhos**, aceitando o novo, sendo grata e compreendendo que tudo passa. Mas você que estará consigo mesma, não importa a circunstância. *Parabéns por tomar esse passo.*

***"Se eu me perder, eu perco tudo"***  
**-RUNNING, BEYONCÉ**





# Definindo suas metas e objetivos



# CAPÍTULO 1

## Comece definindo suas metas e seus objetivos

Não tem como você esperar chegar a algum lugar se você não sabe o que quer. Mas não se preocupe, você não precisa pensar em nada a longo prazo. Você pode começar pensando no que você quer daqui a três meses, por exemplo. E vai começar a mapear como você vai sair da situação que você está hoje e como pode atingir o seu objetivo X.

Não se limite a definir o que você quer nesse momento. Lembre-se, ninguém está te olhando e este é o seu momento consigo mesma, o que você quer fazer e realizar.

Se você não sabe como fazer isso agora, eu vou te ajudar com esta planilha.

Objetivo	Descrição	Prazo	Ferramentas

Progresso %



[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR A PLANILHA NOS SEUS PLANNERS](#)

# Objetivo

Aqui você descreve o que você quer atingir.  
Uma quantidade determinada de seguidores?  
Uma quantidade determinada de faturamento?  
Um lançamento de um produto?  
Atingir determinado peso?

# Descrição

Aqui você vai discorrer como você vai fazer isso. Você vai mapear como você fará para atingir este objetivo.

# Prazo

Se dê um prazo para atingir o que você quer. Dessa forma, você não deixará a sua meta solta sem data para conclusão. Se você não colocar uma data para finalizar essa tarefa, você não estará firmando um compromisso com você, e isso é muito prejudicial para o seu progresso.



# Ferramentas

Nesta parte você adicionará o que você vai precisar usar para atingir esta meta. Se esta meta se trata de algo da sua vida pessoal, você vai adicionar o que você vai utilizar para que você a atinja. Se for algo referente a estética/saúde corporal você coloca: Ir a academia X vezes na semana, beber X litros de água e manter alimentação de forma X.

## Descrição

Semanalmente/diariamente (quem pode definir o tempo é você mesma) onde você vai anotar como você está se saindo. Suas falhas, suas dores, dificuldades, suas vitórias e como você pode melhorar.

Algo muito importante que você pode fazer também é fotografar o seu progresso imprimir ou colocar a fotografia no arquivo, para que você sempre tenha em mente que não importa como você esteja se sentindo, você está avançando todos os dias.

Dessa forma, você vai impedir que a autossabotagem sussurre no seu ouvido que você não está evoluindo.

Quando você se sentir dessa forma, você poderá olhar cada uma dessas fotos e identificar como você é forte, capaz, dedicada e está dando o seu melhor.

# Checklist



Para uma pessoa procrastinadora, é importante que ela firme um compromisso consigo mesma.

Quando você cria o hábito de dar um “check” no seu planner e nas suas atividades, você interna para si mesmo que possui algo a ser feito, além disso, a sensação de dar “checks” no seu planner será extremamente satisfatória quando perceber que conseguiu concluir as suas atividades diárias.

Por isso, é importante que você possa visualizar o que precisa fazer para não se sentir perdida, sem rumo, ou perder muito tempo fazendo mais do mesmo, tendo a sensação de estar estagnada.

Um ambiente com sacos de plástico no chão, roupas espalhadas, acúmulo de caixas, sacolas, ou coisas que você não usa mais fazem com que você se sinta mais cansada, e indisposta.

2

Por onde  
começar a  
organizar  
minha  
vida?

## CAPÍTULO 2

### Por onde começar a organizar minha vida?



Algo que eu aprendi é que em um ambiente bagunçado, não tem como se sentir produtiva.

Segundo o *Feng Shui*, a casa é espelho que reflete como está a nossa vida. Portanto se seu ambiente de trabalho, seu quarto, sua sala estão completamente fora de ordem, a sua mente também está. Essas são algumas explicações do porque um ambiente desorganizado nos causa essa sensação de derrota e improdutividade:

## Sobrecarga sensorial

Quando há muita bagunça ao nosso redor, isso pode sobrecarregar nossos sentidos. Por exemplo, objetos desorganizados podem criar estímulos visuais que podem ser perturbadores para o nosso cérebro, especialmente se estamos tentando nos concentrar em outras coisas.

# Sentimento de desorganização

A bagunça pode nos fazer sentir desorganizados em nossas próprias mentes. Quando há muita bagunça ao nosso redor, pode ser difícil para o nosso cérebro se concentrar em uma tarefa de cada vez, o que pode levar a sentimentos de estresse e ansiedade.

## Associações negativas

Para algumas pessoas, a bagunça pode evocar associações negativas, como um ambiente sujo e pouco higiênico. Isso pode fazer com que as pessoas se sintam desconfortáveis ou até mesmo doentes quando estão em um ambiente desorganizado.

Comece então a organização da sua casa. Percebe que quando você limpa o ambiente você se sente em paz? Se sente bem consigo mesmo? É exatamente esse sentimento que você vai utilizar no seu dia para que consiga trabalhar em paz, se sentindo feliz, satisfeita, com energia e com disposição.

## *Por onde começar então?*

Comece fazendo uma faxina na sua casa. Separe um dia (ou até dois), para organizar seu ambiente. Se você acumula muitos objetos, identifique o que não serve mais para você: Roupas, cobertores, livros, caixas, sapatos... E faça doações com esses itens que você não utiliza mais. Além de deixar seu ambiente mais leve você estará praticando o bem ajudando outras pessoas, o que também faz muito bem para a alma.



Comece fazendo uma faxina na sua casa. Separe um dia (ou até dois), para organizar seu ambiente. Se você acumula muitos objetos, identifique o que não serve mais para você:

Roupas, cobertores, livros, caixas, sapatos... Faça doações com esses itens que você não utiliza mais.

Além de deixar seu ambiente mais leve você estará praticando o bem ajudando outras pessoas, o que também faz muito bem para a alma.



3

Como  
começar a  
planejar  
sua nova  
vida.

## CAPÍTULO 3

---

### Comece a planejar sua nova vida

Após você organizar sua casa, também vai ter organizado a sua mente. E esse é o momento de você se planejar para a sua nova rotina, onde em pequenos hábitos você vai construir a sua nova vida.

Algo que me fazia procrastinar mais, era porque eu não tinha visível o que eu deveria fazer no dia, na semana e no mês. Então começar a visualizar e calcular o que eu deveria fazer ficou mais fácil, e percebi que muitas atividades não duravam tanto tempo assim para serem feitas.

Então você pode escolher qual a melhor forma onde você se adequa para listar o que precisa fazer. Eis aqui um exemplo bem simples de como você pode organizar o seu dia a partir de horários e estabelecendo metas.

# 7:30

Levantar, arrumar a cama, escovar os dentes e fazer skincare. (Sim, não tenha vergonha de inserir até mesmo as pequenas coisas. Às vezes nós mesmos esquecemos ou deixamos essas “pequenas coisas” para depois porque elas demoram segundos para serem feitas, e em grande parte das vezes são deixadas para trás. Tô mentindo? Acho que você concorda comigo hahaha.

# 7:40

Tomar café da manhã.

# 8.00

Analisar o que deve ser feito durante o dia.



Aos poucos você perceberá que não vai precisar anotar mesmo as pequenas coisas porque elas já se tornarão **automáticas** e vão fazer parte do seu dia.

O nosso cérebro demora em média **21 dias** para se adequar a uma rotina, então eu sugiro que você crie esse ritual por 21 dias, anotando o que você precisa fazer, até o ponto que até as atividades mais simples sejam realizadas sem você precisar anotar tudo.

É importante também que você possa inserir pequenas metas no seu dia. Seja uma quantidade de leitura de páginas, alguns minutos de exercício, ou quantidade de litro de água tomada.

Muito provável que no início, você se sinta muito empolgada em fazer tudo de vez, mas depois você vai se desanimar. **Respeite seu momento de se adequar a sua nova realidade.**

Pessoas procrastinadoras tendem a ter picos de produtividade e depois retornam a essa rotina onde as atividades são feitas de forma rasa, então é importante que você comece fazendo de pouco em pouco, e conforme o tempo for passando e você pode fortalecer a sua mente cada vez mais.

Pense, por exemplo, que você está na academia. É o seu primeiro dia. Você não vai pegar de início 50 kilos no agachamento, é provável não pegue peso nenhum, e conforme seu corpo for conquistando mais força, e sua mente também, gradativamente, você vai aumentar a quantidade de carga que consegue suportar.





Portanto, comece sendo gentil com você, não ofereça múltiplos estímulos de vez a si mesma. **Comece com pequenas metas diárias, que ao final do mês, elas se tornarão grandes.**

Lembre-se que ser produtiva não é você passar o dia inteiro fazendo um milhão de coisas, a produtividade é você conseguir otimizar o tempo do seu dia para o seu trabalho, o seu lar, e a si mesma. Então o tempo que você passa assistindo uma série, você também está sendo produtiva.

O meu hobby favorito é ler livros de ficção ou romance, e assistir televisão. E por uma fase da minha vida eu passava o dia inteiro assistindo, me convencendo de que aquilo era normal, mas eu sentia dentro de mim que eu deveria fazer alguma coisa pra mudar aquilo.

*Estava tudo desproporcional.*

E o que era pra ser momento de prazer, virou um vício. Eu não sentia mais prazer naquilo, e eu não conseguia nem prestar atenção direito na série em si. Então o que me ajudou foi estabelecer um compromisso pra mim mesma: **Se eu atingir essas metas desse dia, ao final do dia, eu vou assistir 3 episódios da série que eu gosto ou verei um filme.**

Assistir televisão voltou a ser prazeroso, e consequentemente, se tornou um momento feliz novamente. Junto a isso, a sensação de ter o meu dever cumprido.

Melhor ainda, por ter gastado energia durante o dia fazendo minhas atividades, exercícios físicos, e cumprindo as minhas metas, eu comecei a dormir muito melhor.

Então manter uma rotina não faz seu dia ser chato, não faz ser desinteressante, na verdade vai te trazer qualidade de vida e uma melhor performance no seu trabalho.


MAYBE  
COFFEE?





4

# Como gerenciar seu tempo de forma inteligente



## CAPÍTULO 4

---

### Como gerenciar seu tempo de forma inteligente

Eu sei que você já ouviu por aí que para você conseguir fazer o maior número de atividades possível você deve acordar **às 5 horas da manhã**. Por uma fase eu me culpei por não conseguir acordar esse horário, e na verdade, isso não se aplica a todo mundo.

Porque não se trata somente do fato de você acordar. Se você acordar às 5 horas da manhã e passar duas horas na cama no seu celular não faz sentido nenhum. **Você estará perdendo um tempo de sono importante somente para acordar no horário?**

Porém, eu também não tiro a importância de você aprender a aproveitar o momento da manhã. É muito importante que você acorde em um horário que consiga honrar esse momento. Não é adequado que você acorde ao meio dia para dormir as 3 da manhã, e depois repetir esse ciclo.





A não ser que seja realmente necessário na sua profissão, porém, se você não tem essa necessidade de ficar acordada até esse horário, e durante a madrugada você fica usando o celular, **assistindo TV, saiba que isso é extremamente prejudicial a sua visão, e também a sua mente.**

Vou citar como exemplo a minha rotina hoje. Eu acordo às 7:30 ou 8:00. Tomo meu café da manhã, faço meu devocional, analiso o que preciso fazer durante o dia, e as 9:30 eu dou início ao meu trabalho.

Para otimizar o meu tempo de forma inteligente para o que eu preciso fazer, eu anoto da seguinte forma no planner:

# 7:30-8:00

Café da manhã.

Ou seja, sei que tenho 30 minutos para tomar o café da manhã. Às 8:00 dou início ao meu trabalho, mas simplesmente eu não insiro "trabalhar" eu especifico a minha missão naquele momento.



The  
FIVE MINUTE  
JOURNAL

# 8:00 - 9:30

Roteirizar os vídeos da semana.

Especificar a quantidade de tempo que tenho para fazer determinada ação evita que eu me perca em distrações, como rolar o feed, ficar conversando no WhatsApp. Pois estou focada em finalizar a atividade nesse momento.

# 9:30

Pausa de 20 minutos.

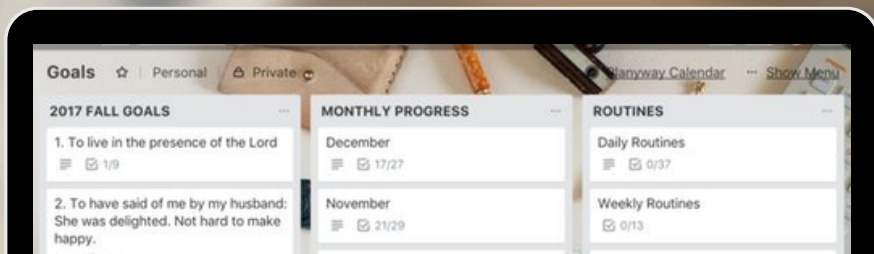
Separo esse momento para dar um intervalo e respirar. Posso fazer o que quiser nesse momento. Comer algo, brincar com o cachorro e até mesmo rolar o feed de alguma rede social por tempo controlado para esfriar a mente.

**Existem vários aplicativos e ferramentas que você pode utilizar para te ajudar a controlar mais o tempo que você passa realizando essas tarefas, e são eles:**

# Trello

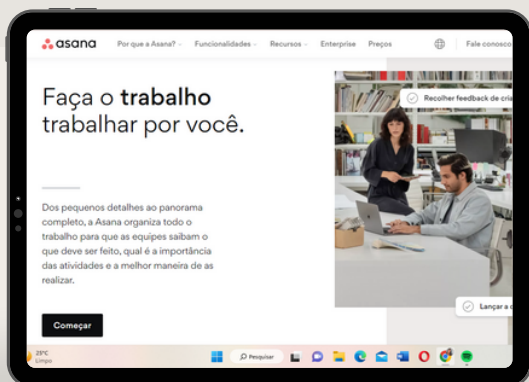


Uma ferramenta de gerenciamento de projetos que usa um sistema de quadros para ajudar a organizar tarefas e projetos em um formato visual.



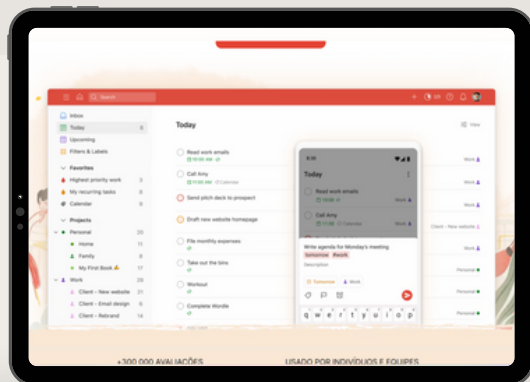
# Asana

Uma plataforma de gerenciamento de projetos que permite acompanhar as tarefas, definir metas, colaborar com a equipe e monitorar o progresso do projeto.



# Todoist

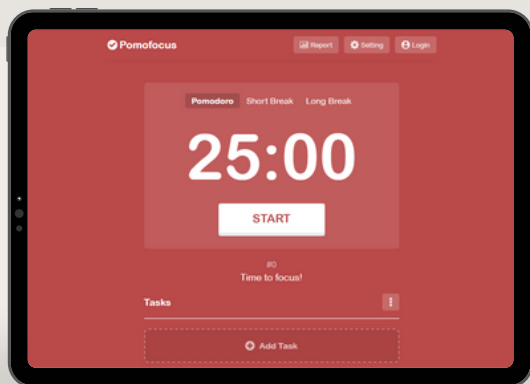
Um aplicativo de lista de tarefas que permite criar tarefas, definir prazos e prioridades, e acompanhar o progresso do projeto.



# Pomodoro Timer



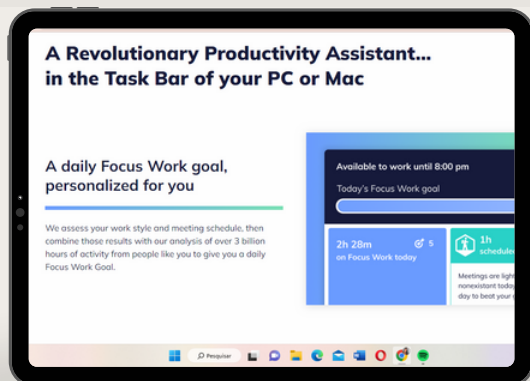
Um temporizador que ajuda a dividir o tempo de trabalho em blocos gerenciáveis, geralmente de 25 minutos, seguidos por um breve intervalo.



# Rescue Time

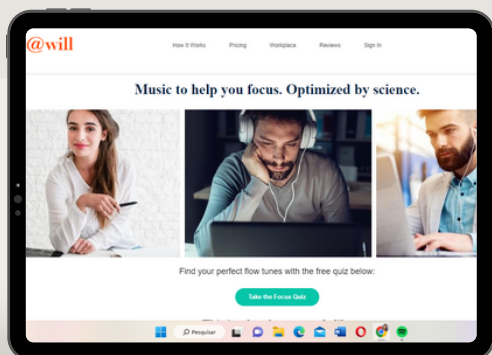


Uma ferramenta de rastreamento de produtividade que monitora quanto tempo você gasta em diferentes aplicativos e sites, permitindo que você identifique distrações e áreas de melhoria.



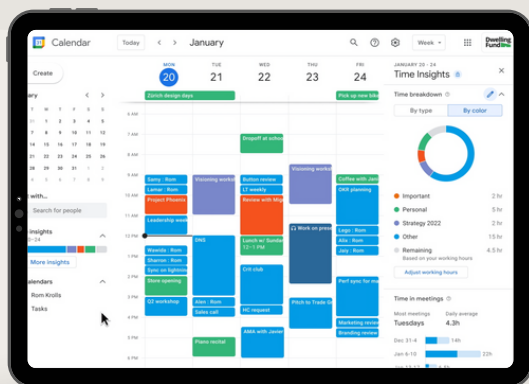
# Focus@Will

Uma plataforma de música projetada para ajudar a melhorar a concentração e a produtividade, oferecendo uma variedade de estilos musicais e listas de reprodução selecionadas para diferentes tipos de trabalho.



# Google Agenda

Um aplicativo de calendário que permite criar eventos, definir lembretes e sincronizar com outros aplicativos e dispositivos.



5

Como e  
onde  
encontrar  
motivação



## CAPÍTULO 5

---

### Como e onde encontrar motivação

Não vou ser hipócrita em falar que motivação não importa e tudo precisa ser na base da disciplina. Nos tópicos acima, eu já te mostrei como ser uma pessoa disciplinada através do gerenciamento de horários, utilização do planner, organizando seu ambiente e como você vai se recompensar ao atingir essas atividades.

**Mas você precisa sim de motivação,** e lembrar que o que você está fazendo possui um propósito, um objetivo que você queira atingir. É importante você se lembrar disso para que quando você perca as forças - que pode acontecer em algum momento - você se recorde pelo que você está fazendo isso.

A primeira coisa, é regular o que você está atingindo nas redes sociais. A primeira coisa que você precisa fazer agora é ter clareza. Vou te dar alguns minutos para você anotar a pessoa que você quer se tornar.



Agora que você já sabe disso, me diga: **Às pessoas que você acompanha, refletem a pessoa que você quer se tornar?** Elas te ensinam sobre algo? Elas te causam sentimentos bons ou ruins? Essas pessoas te inspiram? Te fazem querer ser uma pessoa melhor pra si mesma e pro mundo?



Parei um tempo para observar as pessoas que eu estava seguindo, e percebi que passei a replicar o comportamento de muitas delas de forma inconsciente. Então é muito importante que você repare sempre quem são essas pessoas que você vem assistindo, pois você permite que elas entrem na sua casa, que é a sua mente, e instalem crenças, comportamentos e atitudes.





# *Dízem que...*

Dizem que você é a média das 5 pessoas que você anda, mas eu mudaria essa frase. **Em uma era da tecnologia, hoje você é uma média das pessoas que você segue.**

Então, quando eu percebi que estava replicando comportamentos das pessoas que seguia, resolvi "HACKEAR" esse sistema e seguir pessoas com base em quem eu queria ser.

# *Quem eu quero ser...*

Mulher bem sucedida, feliz com meu trabalho, bem remunerada, feliz com meu relacionamento amoroso, mais próxima de Deus, feliz com minha realidade, que pratica exercícios físicos, se mantém bonita, com boa autoestima, que pratica autocuidado e é organizada.

# *Agora é sua vez.*

Quem você é hoje?

---

---

---

---

Quem você quer se tornar?

---

---

---

---

Cite pessoas que mais aparecem para você e reflita se são pessoas que te ensinam algo.

---

---

---

---

Agora observe suas respostas e veja se condizem ou são contraditórias.

# *O seu tempo é precioso.*

Se você trata seu tempo como lixo, dedicando ele a viver a vida de outras pessoas, eu sinto muito.

Lembra a fase que eu falei que era uma pessoa altamente procrastinadora, me sentia incapaz, medrosa e insegura?

Bom, isso refletia o tipo de conteúdo que eu estava acompanhando. Ficava vivendo a vida de outras pessoas pelo celular, acompanhando blogueiras que só mostravam coisas completamente irrelevantes pra mim.

E não me entenda mal, não tem nada de errado em seguir pessoas que você gosta.



A questão é que grande parte dessas pessoas **NUNCA** tinham nada a me ensinar.

Eram "*influencers*" que filmavam seu dia com stories toscos, se envolvendo em polêmicas ridículas aparecendo em Instagram de fofoca pra gerar buzz.

Era esse tipo de pessoa que eu acompanhava. Então resolvi fazer algo inverso.

Comecei a raciocinar. Se quero aprender sobre finanças, vou seguir alguém que aborde esse assunto e que ao mesmo tempo traga seu lifestyle nos stories que é algo legal de se assistir.

Se eu queria começar a empreender, seguia pessoas que tem o mesmo estilo de vida que eu almejo empreendendo.

Quando eu percebi, eu já estava me tornando aquela pessoa que eu estava assistindo.

*Você é o que você consome.*

As músicas que você escuta, as pessoas que acompanha e os ambientes onde você está inserida moldam a sua personalidade e as suas crenças. Logo, se você somente acompanha pessoas que não tem nada a te oferecer em conhecimento e inspiração, é essa pessoa que você se TORNA.



# *Quem eu acompanho?*

- Influencers que me ensinam a me maquiar, me vestir melhor e me manter com a autoestima elevada e praticar autocuidado.
- Influencers que me incentivam a me alimentar bem, praticando exercício físico e manter rotina leve e saudável.
- Conteúdo de *lifestyle* como maternidade, relacionamento, organização da casa e dia a dia produtivo.
- Profissionais que falam de organização financeira e empreendedorismo feminino.
- Profissionais da saúde como médicos, psicólogos e nutricionistas.

## *Mas... e o entretenimento?*

- SIM, eu também sigo pessoas que trazem conteúdos de humor, páginas besteiro, porém em uma porcentagem muito pequena. Então 80% de quem eu sigo são pessoas que eu estou aprendendo e 20% entretenimento puro.

# CRIANDO UM VISIONBOARD

Outra forma de manter sua motivação é fazer um visionboard, ou quadro dos sonhos, imprimir ou deixar na tela do seu computador.

No meu eu coloquei algumas imagens de metas que quero realizar esse ano, então toda vez que eu o ligo, eu vejo o que irei atingir e me sinto mais disposta.



# CARTA PARA "EU DO FUTURO"

Escrever cartas para o seu eu futuro e sentir toda a emoção de realizar seus sonhos também é um ótimo exercício, tanto para materializar o que você quer quanto para se sentir disposta, ambiciosa, e com propósito para atingir seus objetivos.

Algo muito importante de ser feito durante esse momento é você adicionar uma música que reflita o momento em que você escreve essa carta e como você se sente realizando aquele sonho.

Você perceberá que os sentimentos estarão cada vez mais reais e perceberá o quanto é merecedora de atingir a realidade que você tanto almeja.

Não poupe palavras e nem sentimentos ao descrever como você se vê daqui a um tempo.

É um momento para se fazer no seu momento de solitude, e escrevendo como se ninguém fosse ler. Seja sincera e honesta consigo mesma sobre o que você espera de si mesma depois de alguns anos ou meses.

# AQUI VAI UMA PLAYLIST

Algo que sempre me impulsiona e possui um poder muito grande sobre mim é a música. Tudo que ouvimos, consumimos e alimentamos a alma nos move. Por isso, eu criei uma playlist para que você ouça quando se sentir desmotivada, precisando de uma ajuda extra para levantar e fazer suas atividades.

Você poderá ouvi-la enquanto escreve sua carta para "eu do futuro", enquanto estiver começando seu dia e suas atividades, enquanto estiver se arrumando, ou em um momento que precisa se sentir maravilhosa para continuar as atividades do seu dia.



**[Clique aqui para acessar](#)**





Supere o  
perfeccionismo  
para sair do  
lugar

## CAPÍTULO 6

---

### Supere o seu perfeccionismo para sair do lugar

Quando eu tinha **11 anos**, eu brincava com a WebCam do meu computador fazendo vídeos aleatórios, tutoriais de maquiagem, e aprendi a editar completamente sozinha. Eu achei que o vídeo que fiz naquele dia havia ficado muito bom, mas nunca publiquei, tinha certeza que iriam comentar que minha maquiagem estava horrorosa.

**Aos 15**, eu ganhei um celular onde eu poderia criar vídeo, inclusive fiz vários, mas ao mostrar aos meus amigos eu fui desmotivada. As pessoas na escola me zoavam e falavam de mim pelas costas dando risadinhas.

**Aos 17**, meu quarto foi reformado, e ele foi projetado com paredes brancas, uma penteadeira com luzes de led para que eu finalmente conseguisse fazer meus vídeos de maquiagem e publicar no Youtube. Nunca tive coragem, sempre havia algo faltando. Sempre havia algo novo a se fazer. E no fim, eu percebi que nada me faltava.

*O que eu tinha na verdade,  
era autossabotagem.*

Eu achava que se não fosse perfeita, bonita, como as outras meninas, eu seria crucificada e as pessoas iriam rir de mim.

As pessoas olharam pra mim e se perguntariam: "Quem essa menina acha que é?" "Coisas desse tipo não acontecem para pessoas como você". Era isso que sussurrava na minha mente todas as vezes que eu tinha 1% de coragem para fazer o que eu gostaria.

Com o passar do tempo e como 21 anos eu percebi que ser perfeccionista só havia me deixado 10 anos no mesmo lugar, sem fazer o que eu sempre amei que é produzir conteúdo e inspirar pessoas através da internet.

*Eu passei 10 anos procurando a perfeição e eu nunca a encontrei.*

*Então porque você tem tanto medo de algo que não existe?*



# Perfeição



Foi quando eu entendi que se eu buscasse a perfeição eu nunca faria nada e jamais faria o que meu coração pulsa que é criar. Então quando você coloca a perfeição com principal quesito para fazer o que você quer, sinto muito, mas você nunca vai realizar ou fazer nada.

Perceba que com o passar do tempo você será lapidada. De uma pedra bruta, você se tornará um diamante, porque a experiência te faz ser mais sábia e ter um olhar clínico.

Você se tornará uma pessoa mais técnica, mais intuitiva, saberá o que fazer em situações que nunca imaginou que estaria porque a se você quer atingir grandes coisas, precisa estar disposta a evoluir.

**Da não-perfeição que vem suas maiores qualidades.**

Então simplesmente crie. Coloque no papel o que você irá publicar e em seguida, analise pontos que você acertou e quais serão os pontos que você deverá melhorar. É assim que você vai superar o perfeccionismo, FAZENDO FAZENDO E FAZENDO.

Então faça, o melhor que você pode fazer agora. Ninguém liga se seu cabelo está com frizz, ninguém liga se seu batom está um pouco borrado, ninguém se importa se sua edição não está como a de um profissional. As pessoas que vão apreciar você, vão apreciar porque você tem coragem para fazer.

Não estou dizendo para você fazer simplesmente de qualquer forma e esperar por um milagre. Mas você hoje tem um nível de conhecimento e prática que vai se alterar em alguns dias, semanas e meses. Nada é estático, então aproveite o processo, e veja como sua evolução é algo lindo de ser assistido.

## *Exercício*

Compare como você está criando seu post nessa semana com o da próxima, você analisará que existem pontos que mudaram, mesmo que pequenos, você saberá. Esta será você progredindo, evoluindo e conquistando.

Compare um dos meus vídeos de quando eu comecei e um vídeo meu agora. Você só vai saber o que precisa melhorar quando finalmente começar e fazer essa análise.



Identificando  
o que é  
necessário  
melhorar

## CAPÍTULO 7

---

### Identificando o que é necessário melhorar

Não conseguimos entender o que fazer quando não temos uma boa visualização do que está acontecendo em nossas vidas.

Da mesma forma que um contador não saberia o que está acontecendo de errado com uma empresa se ele não consegue analisar **DADOS**.

Então, eu vou te ensinar de uma forma muito simples, e que tem me ajudado muito a entender o que eu preciso melhorar em mim mesma em áreas específicas da minha vida. Dessa forma, você terá muito mais clareza em identificar o que você precisa fazer para começar a mudar a sua realidade usando a **RODA DA VIDA**.

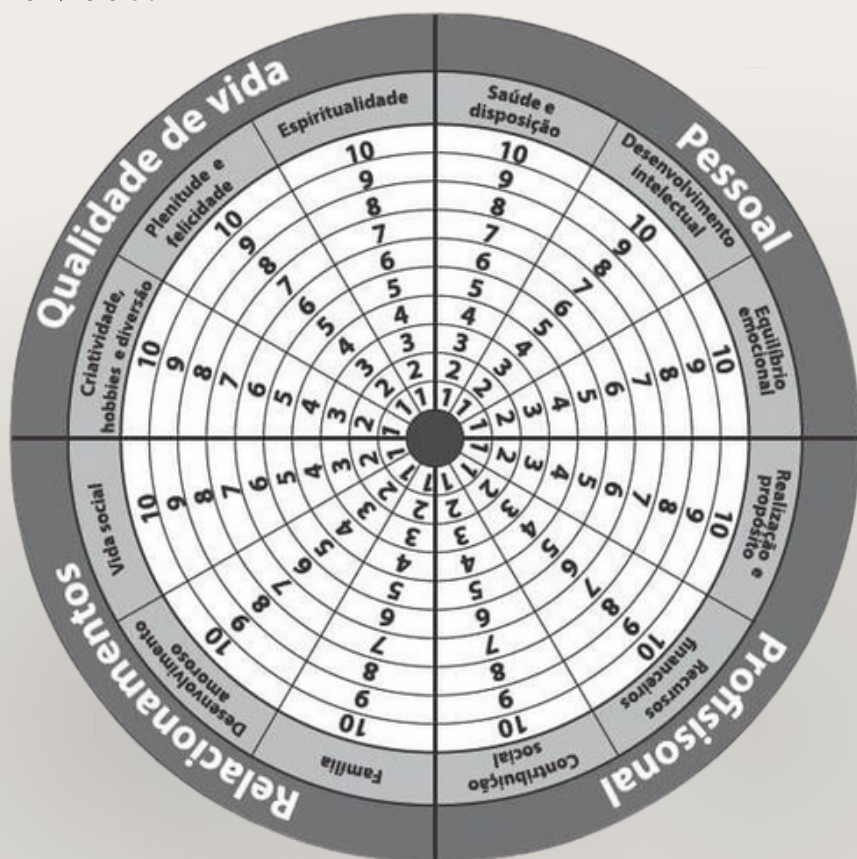
A roda da vida é uma ferramenta de avaliação e autoconhecimento que é usada em várias áreas, como a psicologia, desenvolvimento pessoal e planejamento de metas. É uma representação gráfica que permite que uma pessoa avalie seu nível de satisfação ou equilíbrio em diferentes áreas importantes da vida. A roda é composta por várias áreas da vida que são consideradas essenciais para o bem-estar geral de uma pessoa.



# Roda da Vida

As áreas típicas que são incluídas em uma Roda da Vida podem variar, mas geralmente incluem categorias como: carreira/profissão, saúde, relacionamentos, finanças, crescimento pessoal, lazer e diversão, família, espiritualidade, contribuição social, entre outras.

Essas áreas podem ser personalizadas de acordo com as necessidades e interesses de cada indivíduo.



Uma vez que a roda é desenhada, a pessoa pode observar a forma resultante e identificar quais áreas estão desequilibradas ou precisam de mais atenção.

Por exemplo, se a roda estiver desproporcional, com algumas áreas com notas baixas e outras com notas altas, pode indicar um desequilíbrio na vida da pessoa.

Isso pode ajudar a pessoa a identificar áreas que precisam de mais foco e atenção para melhorar seu bem-estar geral.

Com base nas informações obtidas através da Roda da Vida, a pessoa pode estabelecer metas e desenvolver um plano de ação para melhorar as áreas que estão abaixo do ideal. Por exemplo, se a pessoa perceber que sua nota na área de saúde é baixa, ela pode estabelecer metas para se exercitar regularmente, melhorar sua alimentação e cuidar melhor de sua saúde em geral.

A Roda da Vida também pode ser usada como uma ferramenta de acompanhamento para avaliar o progresso ao longo do tempo. A pessoa pode revisitar a roda periodicamente e comparar suas avaliações anteriores para identificar mudanças e melhorias em sua vida.

# Equilíbrio



Em resumo, a Roda da Vida é uma ferramenta valiosa para avaliar o equilíbrio e a satisfação nas diferentes áreas da vida e pode ajudar as pessoas a identificarem áreas para melhorar e estabelecer metas para o crescimento pessoal.

É uma maneira eficaz de obter uma visão geral da vida de uma pessoa e pode ser usada como base para o planejamento e desenvolvimento pessoal.

Agora, você terá acesso a uma roda da vida virtual para examinar quais áreas da sua vida precisam de maior atenção.

**[Clique aqui para acessar](#)**

\*Temos uma mini aula de interpretação da RODA DA VIDA no LoreSessions!

8

Lidando  
com a dor  
da  
disciplina

## CAPÍTULO 8

---

### Lidando com a dor da disciplina

Eu não vou te negar, a disciplina DÓI. Mas é necessária. E, tenho certeza que você já sabe disso. Mas a verdade é bem simples. Eu aprendi a ser uma pessoa disciplinada depois que eu falhei muito.

Sabe aquelas segundas-feiras que você diz: Vou começar. E não começa? Tudo bem, é uma falha. Na próxima semana, você finalmente começa. Mas em seguida, falha novamente. Na outra semana, você tenta de novo. E falha. Até que na outra, você tenta de novo e consegue ir em frente.

Porque você percebe que a realidade da indisciplina dói muito mais do que não fazer nada. Você procura o conforto, na "zona de conforto", mas percebe que na verdade ela só te deixa cada vez mais distante dos teus objetivos.

Então lembre-se que a dor de ficar no mesmo lugar é muito pior, e você jamais se arrependerá de TER FEITO.

# discipline

[di-suh-pluhn] noun

Já que você sabe que nós nunca nos arrependemos de ter feito, também sabe que a dor do arrependimento de não ter feito nada, é maior do que a dor de realmente fazer algo.

**No final você se sente orgulhosa de si mesma, e se sente desafiada.**

Algo que muitas pessoas procrastinadoras têm é a síndrome do perfeccionismo, por isso elas deixam de entregar o que precisam. No outro capítulo, abordamos sobre como superá-lo, até porque a perfeição NÃO EXISTE. Então se você deixar tudo pra ser entregue e perfeito quanto está minimamente perfeito, sua entrega nunca será 100%.

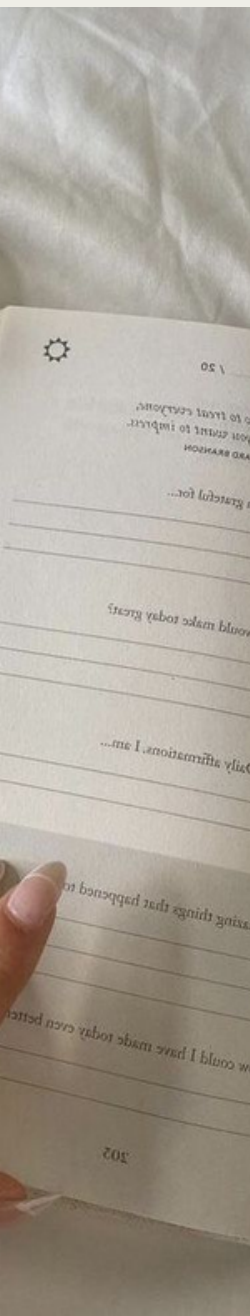
Ser disciplinado se trata de você fazer o que tem que ser feito independentemente da perfeição. **É melhor feito do que não feito.**

Existe uma barreira que nos impede de fazer algo por nós mesmas quando sabemos que precisamos ir. Muitos pensamentos nos impedem de levantar e concluir aquela tarefa.

Mas lembre-se: você está no controle. Então para fazer isso, eu gosto de trabalhar com a substituição de pensamentos para que minha mente entenda que **TUDO BEM** não fazer da forma mais perfeita possível.

O primeiro ponto é entender qual pensamento que te faz NÃO levantar para fazer o que precisa fazer. Em seguida, pense na SOLUÇÃO para aquele problema.

# Desafie-se



Lidar com a dor da disciplina e enfrentar nossa mente para fazer o que precisa ser feito pode ser um desafio, mas é fundamental para alcançar o sucesso em nossas atividades.

Muitas vezes, enfrentamos a procrastinação, a falta de motivação e a resistência interna que nos impede de realizar nossas tarefas de forma eficaz.

No entanto, existem estratégias que podemos adotar para superar esses obstáculos e concluir nossas atividades com mais êxito.

A primeira chave para lidar com a dor da disciplina é ter clareza sobre nossos objetivos e a importância das tarefas que precisamos realizar.

Compreender o **propósito e os benefícios de uma atividade pode nos motivar a superar a resistência inicial e a procrastinação.**





Podemos utilizar técnicas como a técnica do pomodoro, que consiste em dividir o tempo em blocos e focar intensamente em uma tarefa durante um período determinado, seguido de uma pausa curta.

Além disso, é fundamental criar um ambiente propício para a disciplina. Isso inclui minimizar as distrações, como desligar notificações de dispositivos eletrônicos e encontrar um local tranquilo para trabalhar. Também é útil estabelecer um cronograma e criar rotinas consistentes, para que a disciplina se torne um hábito e seja incorporada em nosso dia a dia.

É importante lembrar que a disciplina é um processo contínuo e que pode exigir esforço e perseverança. Não é algo que acontece da noite para o dia, mas sim uma habilidade que podemos desenvolver ao longo do tempo. Às vezes, pode haver falhas ou recaídas, mas é fundamental não se render e continuar avançando em direção aos nossos objetivos.

*Persevere*

Em resumo, lidar com a dor da disciplina envolve ter clareza sobre nossos objetivos, desenvolver uma mentalidade de autorregulação, criar um ambiente propício e perseverar mesmo diante de dificuldades.

Com prática e determinação, podemos enfrentar nossa mente e concluir nossas atividades com mais êxito, alcançando o sucesso em nossas metas e aspirações.

9



Tenha  
clareza para  
chegar onde  
quer

## CAPÍTULO 9

---


### Tenha clareza para onde quer chegar

Ter um objetivo claro e um plano de ação é essencial para alcançar o sucesso. Não basta apenas ter desejos gerais, como ganhar dinheiro, ser reconhecido ou viajar.

É preciso identificar metas específicas e traçar um caminho para alcançá-las.

Se você não sabe para onde está indo, é fácil se perder pelo caminho. É fundamental ter um objetivo pelo qual você está se esforçando e entender o porquê de estar fazendo isso, assim como o que precisa ser feito para chegar lá.

Por exemplo, se seu objetivo é fazer **10 mil reais em vendas este mês**, é necessário traçar um plano de ação detalhado para atingir essa meta. Trabalhar sem metas claras pode levar à dispersão e ao desperdício de energia em atividades que não contribuem diretamente para o objetivo principal.



ONE  
CHAPTER  
AT A  
TIME

Portanto, é fundamental ter clareza sobre suas metas e criar um plano de ação estruturado para alcançá-las. Isso permitirá que você mantenha o foco e direcione seus esforços de forma eficaz, aumentando suas chances de sucesso. Lembre-se de que saber o que você quer e ter um plano para chegar lá são passos essenciais para alcançar seus objetivos e obter resultados positivos.

Então é importante que você siga a seguinte regra **(abaixo estará o link para acessar o documento para escrever)**

# *Tenha clareza*

Qual minha meta principal?

---

---

---

---

Porque eu QUERO ISSO?

---

---

---

---

Como eu me sinto possuindo isto?

---

---

---

---

Agora, aplique a planilha que você possui no início do seu planner que com certeza vai te ajudar a otimizar os seus resultados e o caminho que você deverá seguir.

Objetivo	Descrição	Prazo	Ferramentas
Progresso % <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>			

Lembre-se: Descarte o que não é útil e otimize o que é bom para torná-lo excelente.

Além disso, é importante estabelecer metas tanto a curto prazo quanto a longo prazo, que podem ser adicionadas ao seu "vision board", por exemplo, como uma lembrança constante do que você está trabalhando e estudando.

Isso acontece porque somos seres humanos movidos pelo propósito. Quando não encontramos significado, felicidade e harmonia no que estamos fazendo, naturalmente perdemos nossa motivação e tudo perde o sentido.



Portanto, é fundamental ter clareza sobre nossos objetivos e trabalhar em direção a eles para manter nossa motivação e foco ao longo do tempo.

Todas as empresas por exemplo, dão metas aos seus funcionários, criam planejamentos, escalas, calculam suas vendas e suas rotas.

E se você já trabalhou, ou trabalha em uma organização assim, sabe que é capaz de fazer isso por você mesma. E acredite, é MUITO MELHOR FAZER ISSO POR SI do que pelos outros.

10

A decorative graphic consisting of a thin, dark elliptical line that orbits around the number '10'. At the top-right and bottom-left points of the ellipse, there are small, four-pointed star-like symbols.

O que você  
consome  
reflete sua  
vida

## CAPÍTULO 10

---

### O que você consome reflete sua vida

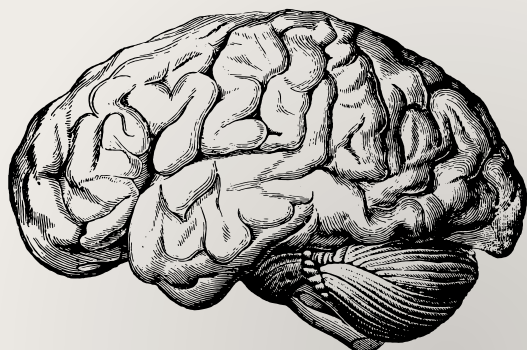
Antes de prosseguirmos com esse capítulo o qual eu julgo um dos mais importantes, eu te pergunto: Você sabe o que é neuroplasticidade?

Uma referência sobre neuroplasticidade é o livro "The Brain That Changes Itself" (O Cérebro que se Transforma, em tradução livre) de Norman Doidge.

Neste livro, o autor explora as descobertas científicas sobre a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar ao longo da vida, abordando casos de recuperação de habilidades após lesões cerebrais, a influência do ambiente e do aprendizado na plasticidade cerebral, entre outros tópicos relacionados.

O livro é baseado em pesquisas científicas e apresenta exemplos reais de como a neuroplasticidade pode ocorrer em diferentes contextos clínicos e de vida.

**Resumindo:** sua mente se adequa a realidade que você insere ela.



Ou seja, Neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar sua estrutura e função em resposta a experiências, aprendizado, treinamento e mudanças no ambiente.

**Isso significa que o cérebro é maleável e pode criar novas conexões neurais e reorganizar-se**

E no que isso se aplica a este capítulo? **Bom, a neuroplasticidade te permite se adequar em qualquer ambiente que você esteja inserido e logo após isso adaptar como algo NORMAL.**

Você tem algum amigo que já viajou pra outro país sem saber como se fala determinada língua, e de repente ele volta sabendo falar exatamente tudo?

Quando você consome algo repetidas vezes em sua vida, perceberá que em certo momento você se adequará aquilo e terá aprendido como se moldar aquela situação e realidade que enfrenta.

Nós acabamos refletindo comportamentos, crenças e aprendizados no contexto em que estamos inseridos. **A sua capacidade de criar uma nova habilidade se trata de como sua mente se adequa aquela situação e isso é muito poderoso.**

E essa é uma das razões pelas quais devemos ter cuidado do que estamos consumindo diariamente. Como você tem alimentado a sua mente?



percebe como nossos sentimentos moldam a nossa realidade?

Sentimentos criam ações. Você já percebeu que quando você assiste um filme de terror super pesado você costuma ficar tensa, tem dificuldades para dormir e até passa dias sentindo uma sensação estranha?

Quando eu era mais jovem, costumava ouvir músicas muito melancólicas o tempo inteiro, e percebi que isso refletia no meu comportamento me sentindo mais deprimida.

Isso é a **nossa mente se adequando ao que estamos expondo ela diariamente**. O seu cérebro se adequa a realidade que você o encaixa, e ele se molda a isto, então a partir disto você cria a sua realidade.

Tudo acontece primeiro na nossa mente.

Dito isto, quero que você reflita tudo que vem consumindo.

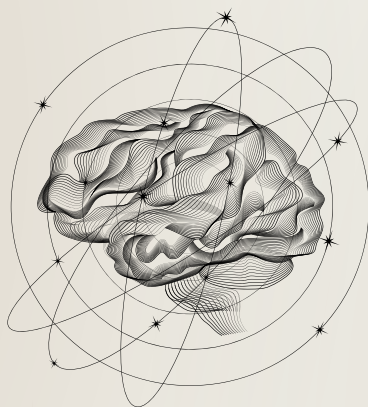
**Quais músicas você mais escuta? Como você se sente em relação a elas?**

**Quais séries e filmes você mais consome?**

**Qual programa de TV você mais gosta de assistir?**

**Quando você conversa com pessoas mais próximas, quais assuntos costuma discutir?**

Você costuma acompanhar influenciadores que te auxiliam a buscar sua melhor versão ou ainda se prende a pessoas que só mostram suas relações e seu dia a dia como um reality show?



Com essas respostas, você terá uma maior clareza e verá que muito que você escuta, assiste e consome, reflete em sentimentos e sentimentos criam ações, e suas ações criam a sua realidade.

11



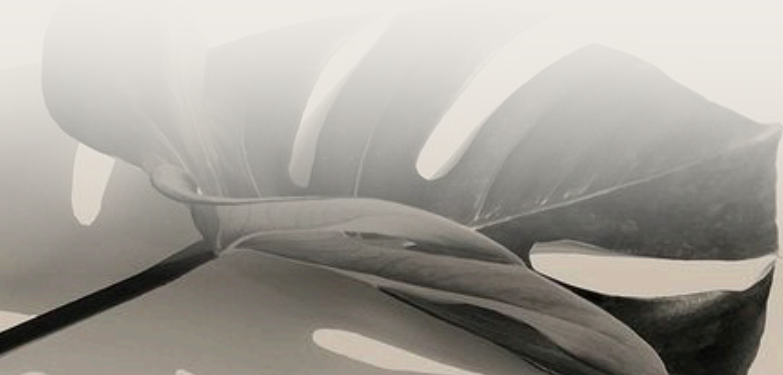
# Como concluir atividades de forma rápida



## CAPÍTULO 11

---

### Como concluir atividades de forma rápida



Minha rotina não é simples. Finalizando graduação, empreendendo, me dedicar aos cuidados da casa, estudos para exames, resolver pendências em relação ao trabalho e ainda ter tempo para cuidar de mim requer um gerenciamento de tempo eficiente e inteligente.

Eu era uma procrastinadora e sempre deixava maior parte das minhas atividades para depois e tudo virava uma grande bagunça, ou eu não havia avançado em nada em termos de evolução. Para isso, percebi que o modo como eu levava o meu dia, o horário que eu acordava, como eu deixava as distrações me pegarem (celular, redes sociais, conversas paralelas) afetava muito no resultado do meu dia.

**Neste capítulo, vou te auxiliar como concluir suas atividades de forma mais rápida, que é o que eu faço quando tenho um dia com muitos afazeres.**

# Planeje-se com antecedência

Antes de iniciar uma atividade, faça um plano detalhado de como você vai abordá-la, identificando os passos necessários e estimando o tempo necessário para cada um. Ter um plano claro pode ajudar a evitar atrasos e garantir que você esteja focado no que precisa ser feito.

Nas minhas redes sociais, sempre prego a importância de você ter uma agenda para ter um maior controle dos seus horários. Nos capítulos iniciais, te mostrei como eu separo o meu tempo com horários para iniciar e finalizar a tarefa. É isto que você fará na noite anterior.

Anote tudo que você fará no próximo dia com horários para levantar da cama, tomar café, iniciar o seu trabalho e as sub-atividades. Ex:

## **9:30—Começar a trabalhar**

**9:30** Começar a desenvolver novo produto

**10:30** Postar 6 stories pela manhã

**11:00** Terminar criação de página de vendas

Outro fato muito importante para você incluir no seu planejamento é adicionar um local para que você resolva suas pendências que não concluiu durante o dia. Então separe pelo menos 1 hora para a conclusão dessas pendências.

Percebeu que precisa entregar um trabalho da faculdade e ainda não teve como? Não conseguiu finalizar as tarefas da manhã? **NÃO TEM PROBLEMA.**

Encaixe nesse horário que está separado para a conclusão de tarefas pendentes.

# Defina metas e prazos

Priorize as tarefas: Identifique as tarefas mais importantes e urgentes e priorize-as. Foque nas atividades que são mais relevantes para seus objetivos e que têm prazos iminentes. Isso pode ajudar a evitar atrasos e a garantir que você esteja dedicando tempo suficiente às atividades mais importantes.

Este tópico eu gosto de organizar durante o domingo a noite antes de começar essa semana. Pois, posso colocar minhas atividades de forma **HIERÁRQUICA**.

Defino as suas importâncias, tempo a ser realizado e dou prioridade a atividades mais urgentes para serem concluídas para que quando eu estiver próxima do final de semana possa "folgar mais" para ter um momento de descanso e aproveitar o momento fazendo algo que eu gosto ficando longe do trabalho e das obrigações.

Dessa forma, consigo construir uma rotina mais sólida, leve e com uma rotina com prioridades.

## Use técnicas de gestão de tempo

Existem várias técnicas de gestão do tempo, como a técnica Pomodoro, que envolve a divisão do tempo em blocos de trabalho e descanso, ou a matriz de Eisenhower, que ajuda a priorizar tarefas com base em sua importância e urgência. Experimente diferentes técnicas e descubra qual funciona melhor para você.

No capítulo "Como gerenciar seu tempo de forma inteligente" trago formas de otimizar o seu tempo para concluir as atividades, e de apoio você poderá utilizar aplicativos, sites e métodos para regular o tempo que você passa fazendo determinada atividade.



Quando eu me pegava muito distraída com redes sociais enquanto estudava ou trabalhava, comecei a usar o pomodoro para me ajudar a fazer esse “desmame” me dedicar 100% ao trabalho que estava realizando pelo período de 25 minutos, pausava 5 para olhar as redes e logo em seguida voltava ao trabalho.

Esta é uma técnica super bacana para você que se dispersa com facilidade. Inclusive, não se culpe ou tenha vergonha disso, infelizmente os meios de comunicação têm nos tomado muito a nossa atenção.

**Mas lembre-se:**

**VOCÊ ESTÁ NO CONTROLE.**

## Delegue tarefas e peça ajuda

Se você tiver a oportunidade de delegar algumas tarefas a outras pessoas, faça isso. Delegar pode liberar seu tempo para se concentrar em atividades mais importantes e ajudar a concluir suas tarefas de forma mais rápida.

Para ser honesta, eu não utilizo muito esta forma porque a maior parte das coisas eu faço sozinha. Mas não hesite em pedir ajuda quando necessário. Eu sou uma pessoa que detesta ser ajudada e acho que devo concluir tudo sozinha, mas nem sempre precisa ser assim.

Quando tiver oportunidade de pedir ajuda alguém para finalizar uma tarefa com você, faça isso.

Concluindo de forma breve este capítulo, entenda que para finalizar as atividades de forma rápida e fazendo de forma bem feita, é necessário que você elimine distrações, defina o tempo para concluir, e se possível peça ajuda quando possível.

12



Maniêndo sua  
casa e seu  
espaço  
organizado  
por mais  
tempo

RISENOW

Cuidar do nosso lar é primordial para sermos bem sucedidas independente da nossa área, pois a organização da nossa casa também reflete como nossa mente está. Porém, sabemos que o tempo que demandamos aos afazeres do lar pode nos custar muito tempo, e neste capítulo você entenderá de forma prática como deixar sua casa e o seu espaço organizado por um tempo maior para você se dedicar a outras tarefas.

Basicamente você criará uma rotina de organização para sua casa. Defina afazeres diários, semanais e mensais. Como o exemplo abaixo:

## Afazeres diários

Não deixar a pia de louça suja, manter a cozinha limpa todos os dias, sempre manter seu quarto arrumado e limpo.

## Afazeres semanais

Faxina na casa inteira, deixar a comida pronta para se alimentar durante a semana, lavar roupas.

## Afazeres mensais

Fazer doações ou descarte de itens que não são mais utilizados como roupas, acessórios, móveis ou objetos.

# *Definindo prioridades (casa)*

Afazeres diários inegociáveis

---

---

---

---

Afazeres semanais para organização

Dia:

---

---

---

---

Afazeres mensais

---

---

---

---





**IMPORTANTE:** Evite acumular objetos na sua casa. Isso serve tanto para roupas que você não usa mais, como objetos que não possuem mais nenhuma utilidade.

Quando você fraciona essas atividades fica mais simples para você manter seu ambiente organizado.

A partir disto acima, adicione isso no seu planer definindo os dias e o que você fará para que o costume seja "instalado" e para que você consiga fazer isso de forma orgânica com o tempo.



13

Hábitos  
práticos para  
uma rotina  
saúdável

## CAPÍTULO 13

---

### Hábitos práticos para uma rotina saudável

Sei que manter uma rotina saudável de exercícios, alimentação, cuidados com si mesma pode ser complicado quando o tempo é curto.

Por isso, precisei me adaptar a isso, para que eu pudesse manter tudo sob controle sem precisar pular nenhuma etapa para manter meu corpo bem nutrido e minha mente estável todos os dias.

Você pode adotar alguns caminhos simples para deixar sua rotina mais prática, fácil ao mesmo tempo que se cuida e se dedica ao seu trabalho para aumentar seus ganhos.

### Mantenha-se hidratada

A quantidade de água que devemos ingerir é de 35 ml de água por cada quilo que você possui. Para descobrir só fazer a continha:  $(\text{seu peso}) \times 0,035 = (\text{quantidade de água correta para seu corpo})$ .

Ao descobrir a quantidade ideal divida essa quantidade durante o seu dia e se quiser, adicione um alarme para se lembrar.

Atualmente eu tomo 2L de água, ou seja, tomo 1L pela manhã, 500 ml durante a tarde e mais 500 ml no final da tarde para não sofrer durante a noite acordando para ir ao banheiro. Fazendo essa divisão, ter o controle fica mais fácil!

# Prepare seu cardápio

A sua alimentação não deve ser negligenciada, e é importante que você coma bem! **Lembre-se, sem saúde você não tem nada.**

É importante que você consulte uma nutricionista para que você tenha um planejamento perfeito da sua alimentação, mas sozinha você pode começar muito bem.

Planeje seu cardápio para semana, fazendo uma lista de como você vai se alimentar. Em seguida, faça os preparos e congele seu alimento para se manter comendo durante a semana sem fugir do seu objetivo.

# Tempo para devocional

Para me manter bem comigo mesma, alinhada no meu propósito, tenho meu tempo para me conectar com minha espiritualidade e falar com Deus.

Não importa qual seja a sua crença ou religião, tenha um tempo para que você possa estar voltada a sua espiritualidade.

Durante esse momento você poderá fazer uma leitura, meditação ou simplesmente conversar. Isso te trará mais clareza, conforto, reflexão sobre si mesma e com certeza trará uma melhora significativa na sua qualidade de vida.



# Consirua o hábito

Se minha cama não está arrumada assim que eu acordo, o meu dia não começou. Ao acordar, arrume sua cama da melhor forma possível. **Somente assim seu corpo entenderá que você estará pronta para iniciar o seu dia.**

Ao fazer sua higienização matinal, lave bem o seu rosto, faça seu skincare, escove bem os dentes, faça um leve alongamento para preparar o seu corpo. Se quiser, beba uma boa quantidade de água também!

Acorde agradecendo pelo seu dia, oportunidades, pela sua vida e pela sua saúde. Repita esse ritual todos os dias.

# Defina quais serão suas atividades

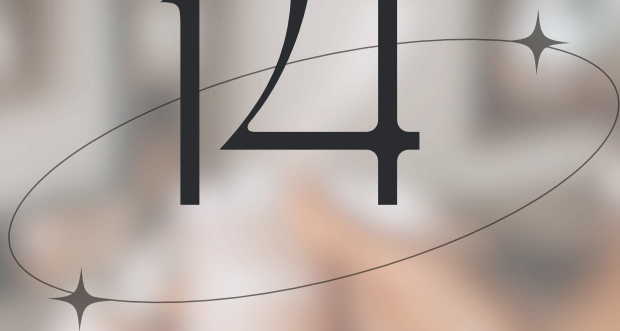
Neste material você terá acesso ao seu **planner diário** onde poderá inserir as atividades do seu dia e executar cada uma delas com uma gestão de tempo melhor.

Você poderá adicionar atividades que você precisa concluir com maior urgência, quais delas são inegociáveis, ou seja, as que você **PRECISA** fazer.

# Manifeste seus sonhos

Nós só iremos para onde sabemos que estamos indo, logo, se você não tiver clareza do que quer, estará sendo levado conforme a maré. Por isso, lembre-se sempre de saber o porque e qual o seu propósito na sua jornada. Todos os dias, ouça músicas que te façam se sentir como se estivesse realizando seus sonhos, e aja como alguém que está preparada para receber isso.

14



Autoocuidado  
e beleza: para  
sua  
autoestima  
florescer

## CAPÍTULO 14

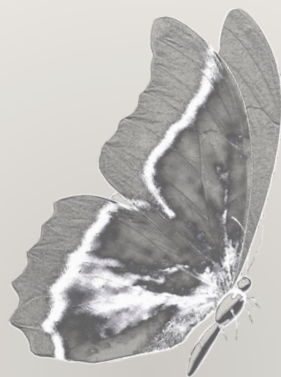
### Autocuidado e beleza

Eu não vou negar a você. Passei a ter uma boa autoestima com meu físico depois dos 17 anos. Foi aí que comecei a me sentir bonita de verdade. Tive aquele “glow up” pós termino que todo mundo fala que é milagroso, e realmente foi.

Embora fosse uma fase muito difícil pra mim, eu aprendi que deveria me cuidar mais e que era merecedora de carinho e valorização. Eu era uma adolescente e muito imatura, mas aquele momento me ensinou muito sobre autocuidado e como eu deveria me tratar antes de esperar que os outros me tratassem.

Comecei a cuidar do meu cabelo, da minha pele, da minha beleza e da minha feminilidade. Nesse capítulo, você saberá tudo que precisa para se levantar se sentindo maravilhosa, por dentro e por fora, e como é merecedora de todo o seu amor. SIM, O SEU! Pois o amor de ninguém deverá superar como você sente sobre si mesma.

Essa será uma jornada linda, best. Uma jornada de solitude e amor próprio. Porque mesmo que você converse com milhões de psicólogos, somente você sabe o que estar na sua pele, então cuide de si mesma com carinho.



# Cronograma Capilar

No início da minha jornada de autocuidado, a primeira coisa que comecei a cuidar foi o meu cabelo. E pra isso, comecei um cronograma capilar já que fazia (e faço) alisamento e uso fontes de calor.

Cada cabelo possui um cronograma capilar diferente, e por já saber como meu cabelo “funciona” e quais nutrientes ele precisa, já faço de maneira intuitiva, mas se você estiver começando recomendo que veja algum vídeo no Youtube com pessoas com cabelos semelhantes ao seu para começar o tratamento.

Mas para que você comece a exercitar o “toque” e cuidar do seu cabelo de forma intuitiva, e começar a sentir o que ele precisa, perceba os seguintes sinais.

## Hidratação

Se seu cabelo necessitar de hidratação, ele ficará: opaco, frágil, ressecado e com pontas duplas. Esse é sinal de que ele necessita de hidratação, ou seja, de reposição de água.

## Nutrição

Se seu cabelo necessitar de hidratação, ele ficará: Opaco, com frizz excessivo, e com muita queda, você precisará repor lipídios ao seu cabelo. **OBS: Amo usar óleo de coco com óleo de ricino para essa função!**





# Reconstrução

Se seu cabelo necessitar de hidratação, ele ficará: com toque aspero, quebradiço, opaco, e sem maleabilidade.

Sabendo disso, para a lavagem do seu fio, será necessário seguir um processo importante para que ele se mantenha mais saudável ainda! Caso você sinta que mesma que esteja seguindo o cronograma da forma correta, suas pontas continuam espigadas ou porosas, experimente fazer um **PRÉ-POO antes do banho**.

Como o próprio nome indica, pré-poo significa pré SHAMPOO. Você escolherá uma máscara baratinha, ou própria para isso e deixar agindo no seu cabelo pelo menos **3 a 5 minutos** antes de lavar seus fios com shampoo.

Dessa forma, esse creme criará uma película no seu fio evitando que o shampoo resseque as pontas do seu cabelo. **Eu amo essa dica!**

Outro processo importante ao hidratar o cabelo é você utilizar máscaras de tempo de **ação curta**, principalmente se você não tem muito tempo para cuidar dos seus fios.

Então sempre que compro uma máscara nova paro para observar o tempo de ação e escolho as que tem entre 3 a 5 minutos.



# Umectação



Outro fator importante é, se você fizer uma umectação (usar óleos puros no fio) é importante que ele seja 100% virgem, sem aditivos ou misturas.

Ao retirar esse óleo do cabelo, use uma máscara antes do shampoo e aguarde pelo menos 15 minutos para que o creme "sugue" o excesso de óleo do seu cabelo. (Acredite, somente o shampoo não retira todo o excesso).

Podendo deixar seu cabelo pesado, e se você usar fontes de calor ele pode ser frito! Então todo cuidado).

Faço o uso de óleos há anos, e ajuda principalmente no crescimento do cabelo. Então se quiser dar uma acelerada no seu comprimento, usar óleos no seu couro cabeludo e estimular com massagens, pode estimular muito o crescimento saudável dos fios.

A minha rotina de skincare é bem simples e funciona muito bem para mim, sei que você vê milhares de vídeos de meninas usando milhões de produtos no rosto mas não é necessário. Repito os meus cuidados pela manhã e pela noite. Lavo, tonifico e utilizo meus cremes e vitaminas. Novamente, indico que você siga alguma profissional na área para entender suas necessidades ou se consulte com um dermatologista para avaliar a sua situação.

No meu momento de autocuidado, aproveito quando meus cabelos estão sendo hidratados para cuidar da minha pele do corpo. Uma vez na semana gosto de fazer uma esfoliação no corpo, nas mãos e nos pés, e ao terminar finalizo com um hidratante super cheiroso que eu gosto.

Esse momento comigo mesma é uma das minhas coisas favoritas do universo. Lembre-se que se você não cuidar de si mesma, tudo ao seu redor vai parecer feio. Porque nós externamos os nossos sentimentos para o que fazemos, portanto, se você não está cuidando de si mesma, e se fazendo feliz e se satisfazendo, como espera que a vida pareça para você?

Esse momento consigo mesma te  
OBRIGA a tocar na sua pele, no  
seu corpo, se abraçar, se dar  
carinho.

E essa é uma das formas que você  
sentirá cuidada, amada e  
valorizada por si mesma.

Então não negligencie esse  
autocuidado, esse momento com  
si mesma fará toda diferença de  
uma forma absurda na sua rotina  
e como você se mostra para o  
mundo.

15



Você  
esiã  
pronia.

Talvez você possa ter achado que compraria uma fórmula mágica ao comprar este material, mas a verdade é que a vida não se trata de formulas, estratégias, e atalhos.

A vida é para ser vivida, e ela vale a pena de ser vivida.

Faça as pazes com o seu pior momento, alegre-se com seus melhores momentos, o amanhã não existe.

Eu sei que você tenta encurtar caminhos e não se julgue, pois eu também faço isso. Eu não sou perfeita, jamais serei, eu erro demais. **Mas eu me perdoo.**

E você merece ser perdoada também.

Eu espero best, que após essa leitura, você coloque em prática tudo que eu te mostrei. Você não precisa esperar a segunda-feira para começar, **você pode começar hoje.**

**Seja 1% melhor hoje.**

E quando não tiver forças para fazer por você, faça pela sua família, por quem te ama, pelos seus filhos, pelos seus pais, seu namorado(a), **porque você é amada.**

*"Você está sozinha, criança.  
Sempre esteve"*

-You're on your own, kid; Taylor Swift

