



Material Complementar Aula 01



Lista de pensamentos sabotadores que devem ser evitados:

"Mas eu já postei isso antes"

"Isso é básico demais para o meu público"

"Não vou postar muito para não incomodar"

"Ninguém quer saber sobre isso"

"Preciso estudar um pouco mais para falar sobre isso"

"Não posso dar isso de graça"

"Não tenho uma câmera boa, não entendo de design para ter posts bonitos"

"Esse tipo de conteúdo não funciona para mim"

"Estou fazendo tudo certo, mas não dá certo"

"Quando posto mais vezes na semana, meu engajamento cai"

"Não sou criativo para produzir conteúdo"