

MUDANDO SUA MENTALIDADE NA PRÁTICA

Moving **Girls**®

Comunique seu Valor

1. EXERCÍCIO DE AUTOIMAGEM

Escreva em uma folha:

A empreendedora que eu preciso me tornar para viver a vida que desejo é:

Complete com:

- **Como ela pensa**
- **Como ela decide**
- **Como ela se posiciona**
- **Como ela age mesmo com medo**

Pergunta chave:

O que essa versão minha faria hoje que eu ainda estou adiando?

*Moving***Girls**®

Comunique seu Valor

2. EXERCÍCIO DE VERDADE BRUTAL

Responda com honestidade:

Hoje, o que mais tem travado minha execução?

- medo de julgamento
- medo de errar
- medo de se posicionar
- procrastinação
- comparação
- insegurança

Agora escreva:

Qual decisão eu preciso tomar para parar de tolerar isso?

*Moving***Girls**®

Comunique seu Valor

3. EXERCÍCIO DE POSICIONAMENTO

Grave 1 vídeo de story dizendo claramente:

- o que você faz
- para quem você faz
- qual problema resolve

Sem filtro.

Sem esperar estar pronta.

Objetivo: exercitar presença e segurança.

*Moving***Girls**®

Comunique seu Valor

4. EXERCÍCIO DE ENERGIA DE EXECUÇÃO

Durante os próximos 5 dias, poste:

- 1 story por dia com posicionamento
- 1 conteúdo com opinião forte

Não poste apenas informação.

Poste visão.

*Moving***Girls**®

Comunique seu Valor

EXERCÍCIO DE CORAGEM

Escreva:

Se eu não tivesse medo de julgamento, eu diria isso no meu conteúdo:

Agora transforme isso em conteúdo.

*Moving***Girls**®

Comunique seu Valor

