



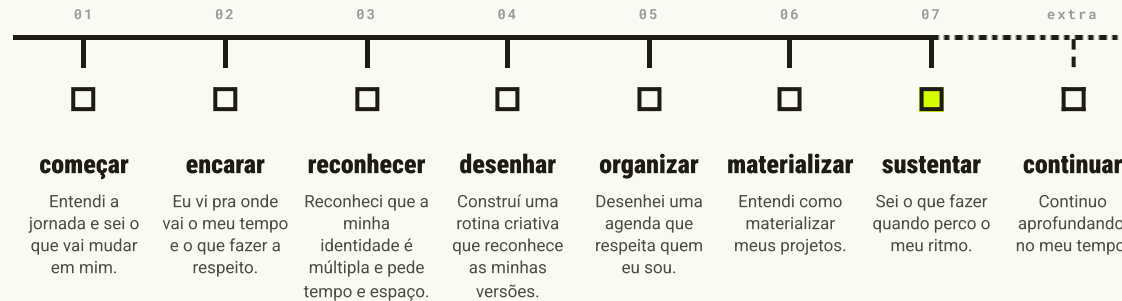
mapa da transformação

Sair da arrebentação e **assumir o leme**, porque a minha criatividade e os meus sonhos importam.

DE ONDE EU SAIO

- ☐ Vivo no caos, com energia em tudo ao mesmo tempo, beirando o burnout.
- ☐ Tenho uma rotina que não contempla as minhas múltiplas versões.
- ☐ Não tenho agenda, ou tenho uma agenda de fantasia ou rígida, aprendida com quem tem carreira tradicional.
- ☐ Minha agenda é toda feita pelos outros.
- ☐ Tenho um cemitério de projetos inacabados.
- ☐ Sou refém da motivação e da dopamina.
- ☐ Me sinto, e sou vista, como inconstante, improdutiva e dispersa.
- ☐ Me percebo incoerente com os meus próprios desejos.
- ☐ Vou só na intuição, sem chão nem estrutura.
- ☐ Só resolvo o que é urgente.
- ☐ Me culpo por não ter disciplina.

A TRAVESSIA



“É na minha agenda que eu construo quem sou.”

UMA SEMANA PRA MONTAR · UM MÊS PRA TESTAR · NOVENTA DIAS PRA SENTIR

ONDE EU CHEGO

- ☐ Saí do caos e tenho o que fazer quando travo.
- ☐ Construo uma rotina criativa que sustenta todas as minhas versões essenciais.
- ☐ Criei um sistema de agenda e rotina flexível, que me dá autonomia e liberdade.
- ☐ Assumi o leme do meu próprio tempo, mesmo que a minha agenda não seja só minha.
- ☐ Materializo o que quero construir, mesmo que no meu próprio ritmo.
- ☐ Volto mais rápido quando perco o leme.
- ☐ Me percebo protagonista, não vítima do caos.
- ☐ Sinto que a minha agenda ajuda a construir a minha identidade múltipla.