### 

Essa é a resposta do meu golden circle, que expressa meus valores e o porquê de fazer o que eu faço:

### **VALORES**

**Quais são seus valores inegociáveis? O que é importante para você? Que tipo de vida você almeja para você e para as pessoas que você ama? O que te comove profundamente e você gostaria de expressar para as pessoas a sua volta?**

Como Serena Fernades, meus valores inegociáveis se concentram na integridade, compaixão, e desenvolvimento contínuo tanto pessoal quanto profissional. Acredito firmemente na importância de tratar cada pessoa com respeito, empatia e sem julgamentos, reconhecendo a singularidade de cada jornada. Para mim, é crucial manter uma postura ética em todas as minuações, honrando a confiança que as pessoas depositam em mim e nos meus métodos.

A saúde holística é um pilar central em minha vida, refletindo a importância de cuidar do corpo, mente e espírito de forma integrada. Busco promover e viver uma vida que equilibre bem-estar, felicidade e propósito, não apenas para mim, mas também para as pessoas que amo e aquelas que atendo profissionalmente. Almejo criar um ambiente onde todos possam se sentir seguros, apoiados e capazes de alcançar seu pleno potencial, livre de quaisquer barreiras que a insônia possa impor.

O que me comove profundamente é ver a transformação nas pessoas que alcançam a paz e o descanso que merecem após anos de luta contra a insônia. A possibilidade de devolver a alguém a capacidade de sonhar novamente, tanto literal quanto metaforicamente, é o que me motiva todos os dias. Quero expressar para as pessoas ao meu redor a importância de olharem para si mesmas com amor e compaixão, incentivando-as a cuidarem de sua saúde integral como um ato de auto amor e respeito pela vida que possuem. Minha missão é mostrar que, independentemente dos desafios que enfrentamos, sempre há esperança e possibilidade de mudança, e que cada um de nós tem o poder de transformar sua própria realidade.

### **POR QUE?**

**O que você quer entregar para o mundo? O que você gostaria de mudar e que tem sentido profundo na sua vida? Qual mensagem, qual ideal vale a pena ser propagado e ensinado para as pessoas a sua volta de que forma você acha que isso ajudaria a melhorar a vida delas? Responda de forma aberta e descritiva.**

No cerne do meu ser e da minha jornada profissional, o que desejo entregar ao mundo é a mensagem de que é possível reencontrar o equilíbrio e a serenidade, mesmo após anos de luta contra distúrbios como a insônia. Através do "Sono dos Sonhos - Protocolo de 14 dias para o sono que toda mulher merece!", quero demonstrar que métodos naturais e um entendimento holístico do ser podem revolucionar a maneira como vivenciamos o descanso e, por extensão, nossa qualidade de vida.

O que gostaria de mudar profundamente, e que tem um significado especial para mim, é a percepção cultural da insônia e do tratamento de distúrbios do sono. Muitas vezes, soluções rápidas ou dependentes de medicamentos são vistas como as únicas opções. Quero desafiar essa visão e mostrar que há caminhos alternativos que respeitam a complexidade do corpo humano e sua capacidade de cura. Meu objetivo é proporcionar um método que não apenas trate os sintomas, mas que também aborde as raízes do problema, promovendo uma mudança duradoura e significativa na vida das pessoas.

A mensagem que acredito valer a pena ser propagada é que cada indivíduo possui a chave para sua própria cura e bem-estar. Acredito firmemente na capacidade de cada pessoa de se reequilibrar e rejuvenescer, se lhes forem dadas as ferramentas corretas e o conhecimento necessário para fazê-lo. Quero ensinar às pessoas ao meu redor a importância de escutar seus corpos, entender seus ritmos naturais e respeitar as necessidades únicas de seu ser. Através deste entendimento, elas podem recuperar não apenas a capacidade de ter uma boa noite de sono, mas também de viver uma vida mais plena e gratificante.

Acredito que propagar este ideal e ensinar esses princípios ajudaria a melhorar a vida das pessoas ao promover uma maior autonomia sobre sua saúde e bem-estar. Ao capacitar as pessoas a tomar as rédeas de seu próprio processo de cura, não apenas melhoramos a qualidade de seu descanso, mas também fortalecemos sua relação consigo mesmas, aumentando a autoestima, a confiança e a alegria de viver. Este é o legado que desejo deixar: um mundo onde o descanso reparador e o bem-estar holístico são acessíveis a todos, transformando a noite de inquietação em uma fonte de renovação e sonhos.

### **COMO?**

**De que forma você vai entregar isso para as pessoas, como vão ser os seus processos de interação com esse público. O que você pode fazer pela experiência do cliente?**

### **Forma de Entrega do Protocolo**

**1. Atendimento Personalizado via WhatsApp**

* **Contato Direto e Individualizado**: Cada cliente será atendida diretamente por mim, através do WhatsApp, garantindo uma comunicação imediata, personalizada e humanizada.
* **Flexibilidade de Comunicação**: O WhatsApp permite interações por mensagens de texto, áudios e até chamadas de voz ou vídeo, adaptando-se à preferência de cada cliente.
* **Acesso Facilitado**: Como uma plataforma amplamente utilizada, o WhatsApp oferece praticidade e facilidade de uso para a maioria das pessoas, eliminando barreiras tecnológicas.

### **Processos de Interação com o Público**

**1. Início da Jornada**

* **Mensagem de Boas-Vindas Personalizada**
  + Após a inscrição, enviarei uma mensagem calorosa de boas-vindas, apresentando-me e expressando minha satisfação em acompanhá-la nessa jornada.
  + *Exemplo*: "Olá, Maria! Aqui é a Serena Fernandes. Estou muito feliz por você ter dado este passo em direção a noites de sono mais tranquilas. Juntas, vamos trabalhar para que você alcance o descanso que merece."
* **Anamnese Individual**
  + Realizaremos uma conversa inicial para entender profundamente suas necessidades, hábitos, desafios e objetivos relacionados ao sono.
  + Farei perguntas sobre sua rotina diária, alimentação, níveis de estresse e qualquer outro fator que possa influenciar seu sono.

**2. Desenvolvimento de um Plano Personalizado**

* **Criação do Plano de 14 Dias**
  + Com base nas informações coletadas, elaborarei um plano personalizado que incluirá sugestões de alimentação, técnicas de relaxamento, meditações e ajustes na rotina.
  + As recomendações serão adaptadas às preferências e possibilidades de cada cliente, garantindo que sejam práticas e aplicáveis em seu dia a dia.
* **Envio do Plano pelo WhatsApp**
  + O plano será apresentado de forma clara e objetiva, através de mensagens organizadas, áudios explicativos e, se necessário, imagens ilustrativas.
  + Evitaremos documentos extensos, priorizando a comunicação direta e fácil de consultar no próprio aplicativo.

**3. Acompanhamento Diário**

* **Mensagens Motivacionais e Dicas Práticas**
  + Diariamente, enviarei mensagens com orientações para o dia, incluindo sugestões de refeições, lembretes de práticas de relaxamento e palavras de incentivo.
  + *Exemplo*: "Bom dia, Maria! 🌞 Que tal começar o dia com uma meditação breve? Isso pode ajudar a aumentar sua energia e foco ao longo do dia."
* **Check-ins Regulares**
  + Realizarei check-ins para saber como a cliente está se sentindo, se conseguiu seguir as orientações e se há algo que precise de ajuste.
  + Estarei disponível para responder dúvidas e oferecer suporte sempre que necessário.
* **Envio de Áudios de Meditação**
  + Compartilharei áudios de meditação guiada diretamente pelo WhatsApp, facilitando o acesso e incentivando a prática diária.
  + As meditações serão selecionadas ou criadas para atender às necessidades específicas de cada cliente.

**4. Ajustes Personalizados**

* **Feedback e Adaptações**
  + Com base no retorno da cliente, ajustarei o plano conforme necessário, seja alterando sugestões alimentares, horários ou técnicas de relaxamento.
  + O objetivo é garantir que o protocolo seja efetivo e confortável para a cliente, respeitando seu ritmo e preferências.

**5. Encerramento e Continuidade**

* **Avaliação dos Resultados**
  + Ao final dos 14 dias, faremos uma avaliação conjunta dos progressos alcançados, celebrando as conquistas e identificando áreas para continuidade.
  + Oferecerei orientações para manter os hábitos saudáveis adquiridos e sugestões para avanços futuros.
* **Possibilidade de Acompanhamento Continuado**
  + Caso a cliente deseje, poderemos discutir opções para um acompanhamento contínuo, aprofundando práticas ou abordando novas metas relacionadas ao bem-estar.

### **O que Posso Fazer pela Experiência do Cliente**

**1. Proporcionar um Atendimento Humanizado e Empático**

* **Escuta Ativa**
  + Valorizarei as experiências e sentimentos da cliente, oferecendo um espaço seguro para que ela compartilhe suas dificuldades e conquistas.
  + Demonstrar empatia é fundamental para construir confiança e fortalecer o vínculo ao longo do protocolo.

**2. Oferecer Flexibilidade e Adaptabilidade**

* **Personalização Completa**
  + Reconheço que cada pessoa é única; portanto, todas as recomendações serão adaptadas para atender às necessidades individuais.
  + Estarei aberta a ajustar o plano sempre que necessário, garantindo que ele se encaixe na rotina e possibilidades da cliente.

**3. Facilitar o Acesso às Informações**

* **Comunicação Clara e Objetiva**
  + As orientações serão fornecidas de forma simples, evitando termos técnicos e priorizando a clareza.
  + Utilizarei diferentes formatos (texto, áudio, imagens) para facilitar a compreensão e aplicação das dicas.

**4. Incentivar e Motivar Consistentemente**

* **Mensagens de Incentivo**
  + Enviarei regularmente mensagens motivacionais, reconhecendo os esforços da cliente e encorajando-a a continuar.
  + Celebrar pequenas vitórias ajuda a manter o engajamento e a confiança no processo.

**5. Garantir Confidencialidade e Respeito**

* **Privacidade Absoluta**
  + Todas as informações compartilhadas serão tratadas com total confidencialidade.
  + O respeito pela individualidade e pelas experiências pessoais da cliente é um compromisso inegociável.

**6. Disponibilidade e Acessibilidade**

* **Horários Acordados**
  + Estabelecerei, em conjunto com a cliente, os melhores horários para interação, respeitando suas atividades e garantindo minha disponibilidade quando ela mais precisar.
  + O objetivo é estar presente nos momentos chave, sem ser invasiva ou causar incômodo.

### **Benefícios Desta Abordagem**

* **Interação Direta e Imediata**
  + A comunicação via WhatsApp permite respostas rápidas e o acompanhamento em tempo real, aumentando a efetividade do suporte.
* **Maior Engajamento**
  + A proximidade e o contato frequente estimulam a cliente a manter-se comprometida com o protocolo.
* **Experiência Personalizada**
  + Cada cliente recebe atenção exclusiva, o que aumenta a satisfação e a probabilidade de sucesso no alcance dos objetivos.

### **Exemplos Práticos de Interação**

**Mensagem Matinal:**

*"Bom dia, Ana! Como você se sentiu após a meditação de ontem à noite? Hoje, que tal experimentar um café da manhã com aveia e frutas? É uma ótima forma de começar o dia com energia!"*

**Check-in Durante o Dia:**

*"Oi, Ana! 😊 Lembre-se de fazer pequenas pausas ao longo do dia para respirar fundo e relaxar os ombros. Como está se sentindo até agora?"*

**Preparação para a Noite:**

*"Boa noite, Ana! 🌙 Enviando um áudio de meditação guiada especial para ajudar a relaxar antes de dormir. Separe um momento tranquilo para você e aproveite. Desejo uma noite de sono restauradora!"*

### **Considerações Importantes**

**1. Limites Saudáveis**

* **Gestão de Tempo**
  + Para garantir um atendimento de qualidade, estabelecerei um número limitado de clientes atendidas simultaneamente.
  + Isso assegura que cada cliente receba a atenção necessária sem comprometer minha disponibilidade e bem-estar.

**2. Feedback e Melhoria Contínua**

* **Solicitação de Avaliações**
  + Encorajarei as clientes a compartilharem suas impressões sobre o protocolo, o que funcionou bem e o que pode ser melhorado.
  + O feedback é essencial para aprimorar continuamente a experiência oferecida.

**3. Ética Profissional**

* **Transparência**
  + Serei clara sobre o que o protocolo pode oferecer, evitando promessas irreais.
  + Encorajarei as clientes a consultarem profissionais de saúde quando necessário, especialmente em casos de condições médicas específicas.

### **Planejamento para Futuras Expansões**

Embora o foco atual seja o atendimento individual via WhatsApp, estou ciente da possibilidade de expandir o alcance do protocolo no futuro:

* **Desenvolvimento de Materiais de Apoio**
  + Criar materiais adicionais, como vídeos explicativos ou guias simples, para complementar o atendimento sem perder a personalização.
* **Formação de uma Equipe Alinhada**
  + Treinar profissionais que compartilhem dos mesmos valores e abordagem, para ampliar a capacidade de atendimento mantendo a qualidade.
* **Criação de Comunidades de Apoio**
  + Estabelecer grupos onde as clientes possam compartilhar experiências e se apoiar mutuamente, enriquecendo a jornada de cada uma.

### **Conclusão**

Entregar o protocolo "Sono dos Sonhos" de forma personalizada e humanizada via WhatsApp permite oferecer um suporte único e eficaz para cada cliente. Meu compromisso é estar presente, oferecendo não apenas orientações práticas, mas também apoio emocional e motivação ao longo de toda a jornada.

Ao focar na individualidade de cada mulher, acredito que é possível alcançar resultados significativos, ajudando-a a superar a insônia e melhorar sua qualidade de vida. Estou dedicada a tornar essa experiência enriquecedora, acolhedora e transformadora.

### **O QUE?**

**O que de fato você vai entregar para essas pessoas? Quais são os produtos ou serviços que eles receberão?**

### **O Que Vou Entregar: Produtos e Serviços Recebidos pelas Clientes**

#### **Produto Principal: Protocolo "Sono dos Sonhos" de 14 Dias**

**Descrição Geral:**

Um programa personalizado de 14 dias, focado em ajudar mulheres acima de 40 anos a superar a insônia e melhorar a qualidade do sono de forma natural, sem depender de medicamentos.

**O que as clientes receberão:**

1. **Atendimento Personalizado via WhatsApp**
   * **Contato Direto Comigo:** Interação diária individualizada, onde estarei disponível para orientar, motivar e apoiar cada cliente ao longo do protocolo.
   * **Anamnese Inicial:** Uma conversa aprofundada para entender as necessidades, hábitos, desafios e objetivos específicos de cada cliente, permitindo a personalização do plano.
2. **Plano Personalizado de 14 Dias**
   * **Orientações Diárias Personalizadas:** Recomendações específicas de alimentação, técnicas de relaxamento, meditações e ajustes na rotina, adaptadas às necessidades individuais.
   * **Sugestões de Alimentação Saudável:** Orientações sobre refeições acessíveis e fáceis de preparar que promovem o sono e o bem-estar geral.
   * **Técnicas de Relaxamento e Meditação:**
     + **Áudios de Meditação Guiada:** Envio de áudios exclusivos diretamente pelo WhatsApp para serem utilizados antes de dormir.
     + **Exercícios de Relaxamento:** Instruções sobre práticas que ajudam a reduzir o estresse e preparar o corpo para o sono.
3. **Suporte e Acompanhamento Diário**
   * **Check-ins Regulares:** Mensagens diárias para acompanhar o progresso, responder dúvidas e ajustar o plano conforme necessário.
   * **Mensagens Motivacionais:** Envio de mensagens de incentivo, reflexões positivas e palavras de encorajamento.
4. **Diário do Sono Interativo**
   * **Orientações para Registro Diário:** Instruções sobre como monitorar horários de dormir e acordar, qualidade do sono, atividades realizadas e sentimentos ao acordar.
   * **Feedback Personalizado:** Análise das informações compartilhadas para fornecer feedback e ajustes específicos.
5. **Recomendações de Chás e Infusões Naturais**
   * **Sugestões Personalizadas:** Indicação de chás e infusões que promovem o relaxamento, adaptados às preferências da cliente.
   * **Orientações de Consumo:** Instruções sobre horários ideais e preparos simples.
6. **Avaliação Final e Orientações Futuras**
   * **Revisão dos Resultados:** Conversa ao final dos 14 dias para avaliar os progressos e celebrar as conquistas.
   * **Orientações para Continuidade:** Dicas e recomendações para manter os hábitos saudáveis adquiridos.

#### **Order Bumps (Produtos Adicionais)**

**1. Order Bump [Potencializar o resultado]: Suplemento Natural de Melatonina**

**Descrição:**

* **O que é:** Uma opção de suplemento natural para apoiar a regulação do sono, fornecendo uma fórmula para manipulação em farmácias especializadas.

**O que as clientes receberão:**

* **Fórmula para Manipulação:**
  + Receita ou indicação da fórmula para que a cliente possa solicitar o suplemento em uma farmácia de manipulação de sua confiança.
* **Orientações de Uso:**
  + Instruções detalhadas sobre a dosagem recomendada, horários ideais de consumo e precauções.
* **Informações Educativas:**
  + Explicação sobre como a melatonina atua na regulação do sono e os benefícios do seu uso.

**2. Order Bump [Acelerar o resultado]: Aromaterapia para Dormir Profundo**

**Descrição:**

* **O que é:** Um guia detalhado sobre aromaterapia, acompanhado de óleos essenciais selecionados para promover um ambiente tranquilo e propício ao sono.

**O que as clientes receberão:**

* **Guia de Aromaterapia:**
  + Instruções sobre como utilizar óleos essenciais para melhorar a qualidade do sono.
  + Informações sobre os benefícios de cada óleo essencial incluído.
* **Dicas Práticas:**
  + Sugestões de como usar os óleos essenciais em difusores, em massagens ou em banhos relaxantes.

**3. Order Bump [Facilitador do resultado]: Ferramenta de Organização - Checklist de Higiene do Sono**

**Descrição:**

* **O que é:** Uma ferramenta prática de organização, um checklist de higiene do sono para auxiliar a cliente a implementar e manter hábitos saudáveis que promovem um sono de qualidade.

**O que as clientes receberão:**

* **Checklist Personalizado:**
  + Lista de verificação diária com práticas recomendadas de higiene do sono.
  + Espaços para marcar as atividades realizadas, ajudando a monitorar o progresso.
* **Orientações de Uso:**
  + Instruções sobre como utilizar o checklist de forma eficaz na rotina diária.
* **Design Atraente:**
  + Material visualmente agradável, que pode ser impresso ou utilizado digitalmente.

**4. Order Bump: Guia de Técnicas de Respiração para Redução da Ansiedade**

**Descrição:**

* **O que é:** Um guia prático, enviado pelo WhatsApp, que ensina diversas técnicas de respiração para reduzir a ansiedade, promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono.

**O que as clientes receberão:**

* **Instruções Detalhadas:**
  + Explicações passo a passo de técnicas como a respiração 4-7-8, respiração diafragmática e respiração alternada.
* **Áudios Demonstrativos:**
  + Envio de áudios com a prática guiada das técnicas de respiração.
* **Dicas Práticas:**
  + Sugestões de como integrar as técnicas à rotina diária e combiná-las com outras práticas do protocolo.

#### **UpSell: Programa Avançado de 30 Dias**

**Descrição:**

Um programa estendido que aprofunda as práticas iniciadas no protocolo de 14 dias, oferecendo conteúdo adicional e suporte contínuo ao longo de 30 dias.

**O que as clientes receberão:**

1. **Acompanhamento Personalizado Estendido**
   * **Contato Diário Continuado:** Suporte e orientação ao longo dos 30 dias, com interações mais profundas.
   * **Ajustes Personalizados:** Revisões semanais do plano para atender às mudanças e progressos da cliente.
2. **Conteúdo Exclusivo**
   * **Novas Técnicas e Práticas:** Introdução de técnicas avançadas de relaxamento, mindfulness, alimentação consciente e gerenciamento de estresse.
   * **Materiais Adicionais:** Guias, áudios e vídeos exclusivos não disponíveis no protocolo de 14 dias.
3. **Desafios Semanais**
   * **Atividades Práticas:** Desafios que incentivam a implementação das técnicas aprendidas e a criação de novos hábitos saudáveis.
4. **Sessões de Coaching em Grupo**
   * **Encontros Virtuais:** Participação em sessões coletivas para discutir progressos, compartilhar experiências e aprender em conjunto.

#### **DownSells**

**1. DownSell 1: Grupo de Apoio Exclusivo**

**Descrição:**

Acesso a um grupo fechado no WhatsApp, onde as clientes podem interagir, compartilhar experiências, receber dicas adicionais e apoio mútuo.

**O que as clientes receberão:**

* **Comunidade de Suporte**
  + **Interação com Outras Mulheres:** Compartilhar desafios e conquistas com pessoas que estão na mesma jornada.
  + **Participação Ativa Minha:** Presença regular no grupo para orientar, responder dúvidas e compartilhar conteúdos exclusivos.
* **Conteúdo Adicional**
  + **Dicas Exclusivas:** Informações e sugestões adicionais compartilhadas somente no grupo.
  + **Sessões de Perguntas e Respostas:** Momentos dedicados para esclarecer dúvidas comuns.

**2. DownSell 2: E-book "10 Passos para Noites Tranquilas"**

**Descrição:**

Um e-book prático que apresenta dez estratégias essenciais para melhorar o sono e alcançar noites tranquilas.

**O que as clientes receberão:**

* **Conteúdo Condensado e Prático**
  + **Dicas Diretas:** Estratégias aplicáveis imediatamente para melhorar a qualidade do sono.
  + **Passos Simples:** Orientações fáceis de seguir, mesmo para quem tem uma rotina agitada.
* **Formato Acessível**
  + **Arquivo Digital:** Enviado via WhatsApp ou e-mail, fácil de ler e consultar sempre que necessário.

### **Resumo Geral**

Ao participar do protocolo "Sono dos Sonhos", as clientes receberão:

* **Produto Principal:** Protocolo "Sono dos Sonhos" de 14 Dias (atendimento personalizado via WhatsApp, plano diário personalizado, meditações guiadas, suporte e acompanhamento diário, etc.)
* **Order Bumps (Produtos Adicionais):**
  + **Suplemento Natural de Melatonina** (fórmula para manipulação, orientações de uso)
  + **Aromaterapia para Dormir Profundo** (guia de aromaterapia)
  + **Checklist de Higiene do Sono** (ferramenta de organização para facilitar a implementação dos hábitos saudáveis)
  + **Guia de Técnicas de Respiração para Redução da Ansiedade** (técnicas práticas, áudios demonstrativos)
* **UpSell:**
  + **Programa Avançado de 30 Dias** (acompanhamento estendido, conteúdos exclusivos, desafios semanais)
* **DownSells:**
  + **Grupo de Apoio Exclusivo** (comunidade online, conteúdo adicional, suporte mútuo)
  + **E-book "10 Passos para Noites Tranquilas"** (dicas práticas, formato acessível)

**Meu Compromisso**

Como **Serena Fernandes**, meu compromisso é oferecer uma experiência completa e transformadora, fornecendo todas as ferramentas e suportes necessários para que cada cliente alcance noites de sono tranquilas e uma melhoria significativa na qualidade de vida.