|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Produto | Tipo de cliente | Dores | Benefícios | Palavras-chave |
| Ebook Viver sem limtes | * Mulheres e homens em busca de desenvolvimento pessoal * Profissionais que querem melhorar a sua performance * Líderes ou empreendedores que enfrentam bloqueios internos * Pessoas que fazem (ou querem fazer) terapia, coaching ou mentoria * Quem já tentou mudar, mas sente que volta sempre ao mesmo lugar | **Dores Emocionais e Psicológicas**   * **Sentimento de frustração constante:** sentem que estão sempre a começar do zero, sem avançar de verdade. * **Autocrítica intensa:** vivem com uma voz interior que diz "não és suficiente" ou "vais falhar". * **Vergonha e culpa por não conseguir mudar:** sabem o que deviam fazer, mas não conseguem agir – o que reforça ainda mais a culpa. * **Baixa autoestima e falta de confiança:** duvidam das suas capacidades, mesmo com provas de sucesso. * **Comparação constante com os outros:** sentem que os outros estão a avançar e elas estão a ficar para trás. * **Sensação de estagnação ou "estar perdida/o":** mesmo com muito potencial, sentem-se paradas/os, sem clareza ou energia.   **🌀 Dores Comportamentais e de Rotina**   * **Procrastinação frequente:** adiam tarefas importantes mesmo sabendo que isso as prejudica. * **Dificuldade em manter rotinas saudáveis:** começam com entusiasmo, mas não mantêm hábitos positivos. * **Falta de foco ou disciplina:** saltam de objetivo em objetivo sem concluir nada. * **Padrões repetitivos de auto-sabotagem:** entram sempre nas mesmas dinâmicas emocionais e relacionais. * **Medo de errar ou ser julgada/o:** preferem não agir a correr o risco de falhar.   **💬 Como estas dores se manifestam nas falas dos teus clientes:**   * "Eu sei o que tenho de fazer, mas não consigo." * "Começo sempre motivada/o, mas acabo por desistir." * "Sinto que sou eu que me estou a impedir de avançar." * "Gostava de mudar, mas não sei por onde começar." * "Estou cansada/o de mim mesma/o." | **Benefícios de ter este eBook**  **🧠 Autoconhecimento Profundo**   * Vais aprender a identificar os teus padrões de auto-sabotagem de forma clara e consciente. * Vais compreender de onde vêm esses comportamentos e como se manifestam no teu dia a dia.   **🔓 Libertação de Crenças Limitantes**   * Vais reconhecer as histórias que tens contado a ti mesma/o e que estão a bloquear o teu crescimento. * Terás ferramentas para reescrever essas narrativas internas com mais poder e verdade.   **💪 Fortalecimento da Autoestima**   * Ao compreenderes os teus padrões, ganhas mais compaixão por ti mesma/o e deixas de te culpar tanto. * Desenvolves confiança nas tuas escolhas e ações, mesmo perante o erro ou a dúvida.   **🎯 Maior Clareza e Foco nos Teus Objetivos**   * Vais aprender a estabelecer metas reais, alinhadas com quem és, e a manter o foco nelas. * Sairás do ciclo da procrastinação e vais começar a agir com mais leveza e intenção.   **🔁 Rutura com Ciclos Repetitivos**   * Vais parar de “voltar sempre ao mesmo lugar” emocional ou profissional. * Começas a criar novas respostas internas que te aproximam da mudança real e sustentável.   **🌿 Ferramentas Práticas para o Dia a Dia**   * Exercícios, reflexões e orientações para aplicares imediatamente. * Um guia acessível que podes consultar sempre que precisares de te reencontrar contigo mesma/o. |  Auto-sabotagem   Desenvolvimento pessoal   Crescimento interior   Crenças limitantes   Procrastinação   Autoconhecimento   Autoestima   Bloqueios emocionais   Transformação pessoal   Mudar de vida |