|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Produto | Tipo de cliente | Dores | Benefícios | Palavras-chave |
| Curso Liberta o teu potêncial |  **Sentem que algo as impede de avançar** na vida pessoal ou profissional, mas não sabem ao certo o que é.   **Buscam ferramentas práticas** para lidar com inseguranças, bloqueios mentais, falta de confiança ou autossabotagem.   **Têm interesse em aprimorar a própria performance** no trabalho, em negócios ou em projetos pessoais, desbloqueando o pleno potencial.   **Valorizam crescimento e transformação** – geralmente estão dispostas a investir tempo, dinheiro e energia em cursos de autodesenvolvimento e coaching.   **Querem compreender melhor a si mesmas** – entender por que certos padrões se repetem e como superá-los.   **Profissionais** em busca de evolução na carreira, empreendedores ou líderes que desejam superar limites internos para alcançar novos patamares.   Pessoas de **faixa etária variada** (geralmente entre 25 e 55 anos), mas todas com motivação para crescer ou resolver conflitos emocionais.   **Interessadas em psicologia, coaching ou metodologias de alta performance** e produtividade pessoal.   **Abertas a uma abordagem mais profunda**, que vá além de dicas superficiais e ofereça ferramentas de mudança comportamental. |  **Falta de Clareza em Relação a Objetivos e Prioridades**   * Sentem dificuldade de definir metas ou sequer sabem ao certo o que querem alcançar, pois estão bloqueados por dúvidas e inseguranças. * Têm planos, mas não conseguem dar o próximo passo por medo de errar ou por não confiarem em si mesmos.    **Autossabotagem e Bloqueios Mentais**   * Notam comportamentos repetitivos que os levam a fracassar ou desistir, mesmo quando estão perto de conseguir algo importante. * Experimentam aquela “voz interna” negativa que mina a autoconfiança e gera desculpas para não sair da zona de conforto.    **Ansiedade e Estresse Constante**   * Sentem-se pressionados por prazos, responsabilidades e cobranças (internas ou externas), mas não conseguem se organizar mentalmente para lidar com tudo. * Podem apresentar níveis altos de ansiedade, gerando procrastinação ou paralisia em decisões importantes.    **Autoestima Abalada**   * Têm dificuldade em reconhecer as próprias conquistas; muitas vezes, desvalorizam as vitórias e supervalorizam os erros. * Comparação excessiva com outras pessoas, levando a sentimentos de insuficiência e frustração.    **Falta de Equilíbrio Entre Vida Pessoal e Profissional**   * Podem se sentir sobrecarregados no trabalho e sem energia para a vida pessoal, ou vice-versa. * Às vezes, a sensação de não conseguir “dar conta de tudo” gera culpa e desmotivação.    **Medo de se Expôr e de Falhar**   * Evitam desafios que envolvam exposição (como palestras, liderança de projetos) porque temem críticas ou julgamentos. * Receio de que qualquer falha possa “confirmar” as vozes internas que dizem que não são capazes.    **Desejo de Mudança sem Saber por Onde Começar**   * Reconhecem a necessidade de transformação, mas não têm clareza das ferramentas ou caminhos que podem guiá-los. * Sentem que “falta algo”, mas não conseguem identificar o que é e como resolver.    **Insatisfação Constante com o Status Quo**   * Vivem um sentimento de que não estão crescendo ou que estão deixando oportunidades passarem. * Essa percepção pode vir acompanhada de estagnação na carreira ou em relacionamentos. |  **Autoconhecimento Profundo**   * Identificação e compreensão dos padrões de autossabotagem. * Clareza sobre crenças limitantes e pensamentos que bloqueiam o progresso.    **Aumento da Autoconfiança**   * Aprendizagem de técnicas para reconhecer e neutralizar as vozes internas negativas. * Reforço das qualidades e das conquistas pessoais, desenvolvendo maior segurança em si mesmo(a).    **Foco e Definição de Metas**   * Mais clareza para estabelecer objetivos realizáveis e alinhados com valores pessoais. * Planejamento e priorização, reduzindo a sensação de estar “perdido” ou sobrecarregado.    **Produtividade e Organização**   * Estratégias para superar a procrastinação, decorrente de inseguranças e medos de fracasso. * Melhor gerenciamento de tempo e recursos, potencializando resultados na vida pessoal e profissional.    **Gestão Emocional e Resiliência**   * Desenvolvimento de habilidades para lidar com ansiedade, estresse e pressão interna/externa. * Fortalecimento de comportamentos saudáveis para enfrentar desafios e obstáculos.    **Relacionamentos Mais Saudáveis**   * Ao lidar melhor com as próprias inseguranças, as interações pessoais tendem a melhorar. * Maior capacidade de comunicação e empatia, reduzindo conflitos e aumentando a harmonia.    **Alinhamento de Vida Pessoal e Profissional**   * O desbloqueio de barreiras internas ajuda a conquistar metas profissionais sem sacrificar a qualidade de vida. * Sentimento de realização e equilíbrio entre diferentes áreas da vida.    **Criação de um Ciclo Positivo de Evolução**   * O progresso pessoal inspira mais determinação e autoconfiança, ampliando novas conquistas. * Maior motivação para buscar crescimento contínuo, seja em cursos, projetos ou metas pessoais. |  **autossabotagem**   **sabotadores do sucesso**   **desenvolvimento pessoal**   **crenças limitantes**   **autoconhecimento**   **inteligência emocional**   **autoconfiança**   **superação de bloqueios**   **crescimento pessoal**   **motivação e produtividade**   **gestão de stress**   **melhoria contínua**   **mindset de sucesso**   **resiliência**   **mudança de hábitos**   **coach de vida**   **alto desempenho**   **transformação pessoal** |