

CAPÍTULO 1 – As Travas Invisíveis Que Te Prendem (VERSÃO FINAL GOLD) ✨

Você já se sentiu presa em uma bolha invisível, querendo avançar, mas sempre parando no meio do caminho?

Como se algo estivesse te segurando, mas você não conseguisse enxergar exatamente o quê? Pois é, bem-vinda ao clube das mulheres que tentam fazer tudo certo, mas se sentem travadas.

Mas deixa eu te contar um segredo: essas travas não surgiram do nada. Elas foram construídas ao longo da sua vida – algumas vêm da família, outras da sociedade, algumas foram autoimpostas. E o primeiro passo para quebrá-las é olhar para elas de frente, sem medo.

As Portas Invisíveis Que Te Mantêm Parada

Vamos falar sobre as principais travas emocionais que impedem muitas mulheres de avançar no empreendedorismo:

1. O Medo da Exposição e do Julgamento

Em *A Coragem de Ser Imperfeito*, Brené Brown explica que a vergonha é um dos sentimentos mais paralisantes que existem. Muitas mulheres evitam aparecer, mostrar seus negócios e vender porque têm medo de ser julgadas, criticadas ou ridicularizadas. Afinal, desde pequenas fomos ensinadas que “se expor demais” não é coisa de mulher bem-comportada.

Mas vamos ser sinceras:

- Você já deixou de postar algo por medo do que iam pensar?
- Já se preocupou mais com a opinião dos outros do que com o seu próprio crescimento?
- Já pensou "e se ninguém comprar?" e desistiu antes de tentar?

💡 **REFLEXÃO: Se você soubesse que ninguém ia te criticar, o que faria hoje pelo seu negócio?**

◆ Exemplo real: Ana sempre teve medo de vender seu trabalho online. Ela revisava mil vezes cada post, apagava na última hora e se sentia incapaz. Até que um dia, ao postar sem pensar tanto, percebeu que ninguém a criticou – na verdade, várias pessoas amaram e quiseram saber mais. O medo da crítica que a travava era apenas uma ilusão.

2. O Mito da Mulher Que Dá Conta de Tudo

A gente cresce ouvindo que tem que ser a mulher-maravilha do empreendedorismo. Mas em *A Princesa Salva a Si Mesma Neste Livro*, Amanda Lovelace deixa claro: não precisamos esperar um resgate, nem carregar o mundo sozinhas.

Você não precisa:

- ✗ Dar conta de tudo sem pedir ajuda.
- ✗ Ser a melhor em absolutamente tudo.
- ✗ Ter todas as respostas antes de começar.

Você precisa:

- ✓ Começar de onde está, com o que tem.
- ✓ Aprender no caminho, e não antes de dar o primeiro passo.
- ✓ Lembrar que ninguém nasce sabendo – e tudo bem!

💡 **DESAFIO:** O que você está postergando por achar que ainda não sabe o suficiente? Anote e dê um micro passo hoje.

Agora que falamos sobre a sobrecarga, vamos para um vilão silencioso: a síndrome da impostora.

3. O Sabotador Interno e a Síndrome da Impostora

Em *A Coragem de Ser Você Mesmo*, de Thibaut Meurisse, aprendemos que o medo de não sermos boas o bastante é uma ilusão que criamos na nossa mente. A verdade é que ninguém sabe de tudo, e você não precisa saber 100% para ensinar algo a alguém.

Sabe aquela frase:

"Mas tem tanta gente fazendo isso, quem sou eu para ensinar?"

Resposta: Alguém que tem uma experiência única e pode ajudar outras pessoas do seu jeito.

💡 EXEMPLO PRÁTICO:

Você ensinaria algo para uma amiga que sabe menos que você sobre um tema? Se sim, então você já tem algo valioso para compartilhar.

Agora que entendemos como nossa mente pode nos sabotar, bora falar sobre o impacto do nosso corpo no nosso negócio?

4. A Conexão Entre Seu Corpo e Seu Negócio

Já percebeu como existem dias em que parece impossível produzir, enquanto em outros, você flui com facilidade? Isso não é aleatório.

Em *A Lua Vermelha*, Miranda Gray explica como nosso ciclo menstrual afeta nossa criatividade, energia e produtividade. Quando entendemos esse fluxo, paramos de lutar contra ele e começamos a trabalhar a favor do nosso corpo.

Resumo Rápido:

- 🌑 **Fase Menstrual (Lua Nova) – Introspecção, planejamento, reflexão.**
- 🌒 **Fase Pré-Ovulatória (Lua Crescente) – Energia alta, ideal para criar e inovar.**
- 🌕 **Fase Ovulatória (Lua Cheia) – Comunicação e visibilidade em alta. Ótimo para lançar e vender.**
- 🌔 **Fase Pré-Menstrual (Lua Minguante) – Sensibilidade aumenta, melhor para análise e ajustes.**

💡 **DICA:** Que tal testar essa abordagem no seu planejamento e observar o que muda?

Agora que você começou a entender como essas travas operam, vamos para o mais importante: como destravá-las e transformar isso em PODER!

🔑 Seu Negócio é Reflexo da Sua Energia – e No Próximo Capítulo Você Vai Entender Por Quê!

- Pare de esperar a aprovação dos outros para agir.
- Aceite que errar faz parte do processo.
- Reconheça seus ciclos e respeite seu ritmo.
- Dê um primeiro passo, por menor que seja.

🚀 AÇÃO IMEDIATA:

Escolha uma única trava que mais te impede de avançar e escreva o que você pode fazer hoje para começar a superá-la. Pequenos passos geram grandes transformações.

🔥 Spoiler do Capítulo 2:

Agora que você já começou a enxergar suas travas, no próximo capítulo vamos ver como transformá-las em poder.

✨ Seu negócio, sua relação com o dinheiro, sua maneira de vender e criar... tudo isso está diretamente ligado ao que você acredita sobre si mesma.

No próximo capítulo, vamos falar sobre:

- ✓ Como sua relação com dinheiro influencia suas vendas.
- ✓ O papel do seu Anima e Animus no seu jeito de empreender.
- ✓ Como suas crenças familiares podem estar sabotando seu negócio.

Você não precisa mais se sentir travada. Você tem as respostas dentro de você.

E juntas, vamos destravar tudo que te impede de crescer. 🚀 ✨

CAPÍTULO 2 – AS CHAVES DA DEUSA EMPREENDEDORA: DESBLOQUEANDO SEU PODER OCULTO

"Toda mulher carrega chaves que podem abrir portas para um negócio próspero, equilibrado e alinhado com sua essência. Mas, às vezes, essas chaves estão escondidas sob camadas de crenças limitantes, padrões familiares e medos inconscientes. Hoje, vamos encontrá-las juntas."

Se você sente que trabalha, trabalha e não vê os resultados que gostaria, pode ser que algumas dessas chaves ainda estejam trancadas. Mas a boa notícia é: você tem o poder de destravá-las.

AS TRÊS CHAVES QUE VÃO TRANSFORMAR SEU NEGÓCIO


Essas três chaves não são conceitos abstratos. Elas representam três áreas que, quando bloqueadas, fazem com que você:


- Trabalhe sem ver dinheiro entrando
- Sinta que nunca dá conta de tudo
- Coloque os outros sempre em primeiro lugar e se esqueça de si mesma

Ao destravar essas três áreas, você libera seu poder de empreender sem medo e sem se sentir pequena.

As 3 chaves da Deusa Empreendedora:

 **Chave do Cofre Dourado** → Sua relação com o dinheiro e a abundância.

 **Chave do Templo Interno** → O equilíbrio entre intuição e ação.

 **Chave da Casa Ancestral** → As crenças familiares que podem estar te sabotando.

CHAVE 1: SUA RELAÇÃO COM O DINHEIRO E A ABUNDÂNCIA

Metáfora: A Chave do Cofre Dourado

"Dinheiro não some, ele muda de mãos. A pergunta é: por que ele não está ficando nas suas?"

Dinheiro é um **meio, não um fim**. Mas muitas mulheres aprenderam a vê-lo como um problema, um tabu ou até algo que as torna “menos espirituais” ou “menos femininas”.

E isso **sabota a prosperidade antes mesmo de ela começar**.

O QUE AS MESTRAS DO DINHEIRO ENSINAM?

✦ *Napoleon Hill, em A Chave Mestra das Riquezas, diz que “o dinheiro obedece ao que acreditamos sobre ele.”*

✦ *T. Harv Eker, em Os Segredos da Mente Milionária, explica que “se o seu modelo financeiro interno está programado para pouco, você nunca conseguirá manter muito.”*

✦ *Rhonda Byrne, em A Magia, ensina que “a gratidão pelo dinheiro que já temos é o primeiro passo para atrair mais abundância.”*

✦ *Patricia Lages, em Bolsa Blindada, afirma que “o problema não é quanto você ganha, mas o que faz com o que ganha.”*

COMO ESSA TRAVA SE FORMA?

Desde pequenas, ouvimos frases como:

- ❌ "Rico não presta."
- ❌ "Se você ganhar muito dinheiro, vai perder amigos."
- ❌ "Mulher independente assusta os homens."
- ❌ "Dinheiro não traz felicidade."
- ❌ "Melhor pouco e garantido do que sonhar alto e perder tudo."

E sem perceber, **essas frases vão virando verdades dentro da nossa mente.**

O que acontece?

- ◆ **Você cresce e sente que dinheiro é um problema.**
- ◆ **Tem medo de cobrar pelo seu trabalho.**
- ◆ **Sabota oportunidades de crescimento por medo de perder a “segurança”.**
- ◆ **Ganha dinheiro, mas gasta tudo sem saber administrar.**

 **Isso não é azar, isso é um padrão mental de escassez.**

Agora, **bora quebrar isso!**

EXEMPLO REAL – A HISTÓRIA DE MARIA E O MEDO DE COBRAR

Maria tem um **salão de beleza**.

Ela corta cabelo como ninguém, faz colorações perfeitas e suas clientes saem sorrindo. **Mas na hora de cobrar, o pânico bate.**

Ela pensa:

😬 "E se acharem caro?"

😬 "E se não voltarem?"

😬 "Melhor cobrar pouco e garantir clientes fiéis."

Então, quando a cliente pergunta:

💬 "Quanto ficou?"

Maria responde **sem nem pensar**:

💬 "Ah, R\$ 50,00 tá bom?"

😬 **Resultado?**

- ◆ Ela está sempre lotada, mas **nunca vê dinheiro sobrando.**
- ◆ Trabalha mais do que consegue, mas **se sente exausta.**
- ◆ Ela quer aumentar os preços, mas tem medo de perder clientes.

🚨 **Até que um dia, uma cliente diz:**

🗣️ "Maria, seu trabalho é incrível, mas você cobra muito barato! Eu pagaria mais sem problema."

💡 **Naquele momento, Maria percebe:**

Ela mesma não acreditava no valor do próprio trabalho.

Agora, vamos fazer você quebrar esse ciclo!

AS 3 RAÍZES DA ESCASSEZ FINANCEIRA

1 - MEDO DO JULGAMENTO

"Se eu ganhar muito dinheiro, as pessoas vão me julgar."

- "Vão achar que fiquei arrogante."
- "Minha família vai dizer que mudei."
- "Meus amigos vão se afastar."

VERDADE: O dinheiro **não muda quem você é.** Ele só amplifica. Se você já é generosa, será mais. Se já é responsável, terá mais estrutura.

2 - CULPA POR COBRAR

"Eu amo o que faço, então não posso cobrar caro."

- "Dinheiro e propósito não combinam."
- "Se eu cobrar muito, ninguém vai querer pagar."
- "Eu deveria cobrar só o suficiente para sobreviver."

VERDADE: Quando você cobra bem, você consegue:

- ✓ **Investir no seu negócio e crescer.**
- ✓ **Atender melhor suas clientes.**
- ✓ **Viver com dignidade e ajudar sua família.**

Você não está cobrando pelo seu tempo. **Você está cobrando pelo valor que entrega.**

3 - FALTA DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

"Dinheiro entra e sai, nunca sobra."

- "Eu até ganho bem, mas não sei administrar."
- "Não sei como investir ou fazer meu dinheiro render."
- "Nunca aprendi a cuidar do meu próprio dinheiro."

VERDADE: Se você não aprender a gerenciar o que tem, mesmo ganhando mais, vai continuar no aperto.

Por onde começar a aprender sobre dinheiro?

- 1) **Assista a vídeos no YouTube sobre educação financeira** – Patricia Lages, Me Poupe!, Gustavo Cerbasi.
- 2) **Leia um livro simples sobre finanças** – *Bolsa Blindada* (Patricia Lages) ou *Os Segredos da Mente Milionária* (T. Harv Eker).
- 3) **Acompanhe conteúdos sobre dinheiro no Instagram e TikTok** – Existem criadoras que falam sobre finanças femininas de forma descomplicada.
- 4) **Baixe um app para controlar seu dinheiro** – Mobills, Organizze, Minhas Finanças.

A mudança começa quando você começa a entender como o dinheiro funciona!

EXERCÍCIO PRÁTICO – REPROGRAMANDO SUA MENTE FINANCEIRA

PASSO 1: RECONHECER SUAS CRENÇAS LIMITANTES

Pegue um papel e escreva:

Qual foi a primeira lembrança que você tem sobre dinheiro?

Quais frases sobre dinheiro você mais ouviu na infância?

PASSO 2: SUBSTITUIR CRENÇAS LIMITANTES POR CRENÇAS FORTALECEDORAS

"Dinheiro é sujo." → "Dinheiro é uma ferramenta de liberdade e oportunidades."

"Mulher não precisa ganhar muito." → "Eu mereço prosperidade e segurança financeira."

CHAVE 2 – O EQUILÍBRIO ENTRE O FAZER E O SENTIR: A Energia Que Move o Seu Negócio

💡 **Metáfora: A Chave do Templo Interno**

Imagine que dentro de você existe um templo. Lá moram duas forças poderosas:

- Uma delas é a **que sente, cria, sonha e intui**: a fada da imaginação, da sensibilidade, da conexão com o propósito.
- A outra é a **que planeja, executa, bota ordem nas ideias e faz acontecer**: o engenheiro que estrutura, organiza e entrega.

Algumas mulheres vivem com a fada solta, criando mundos e projetos... mas nunca tiram nada do papel.

Outras vivem com o engenheiro gritando metas e tarefas... mas sem alegria, sem alma, só na pressão.

💎 **E o segredo não é escolher entre um ou outro — é fazer os dois trabalharem juntos.**

O Que Isso Tem a Ver Com Empreender?

Tudo, amiga.

Quantas vezes você:

- Teve uma ideia maravilhosa, mas ficou com medo de começar?
- Começou algo com toda energia e, quando viu, estava exausta, sem saber por quê?
- Fez mil tarefas e ainda assim sentiu que não produziu “nada que valha”?

Essas duas forças internas, que os psicólogos chamam de **Anima e Animus**, estão aí dentro de você.

Mas calma! Você não precisa entender psicologia profunda para equilibrar isso. **Basta reconhecer quando está com uma energia em excesso e aprender a acolher a outra.**

Quando há desequilíbrio...

✗ Se só a energia do FAZER (ação) domina:

- Você vira uma máquina de produtividade, mas se desconecta de si.
- Trabalha sem parar, mas sente que perdeu o propósito.
- Se cobra o tempo todo e vive no “modo culpa” porque nunca é suficiente.

✗ Se só a energia do SENTIR (intuição) domina:

- Você tem um monte de ideias, mas não consegue executar nenhuma.
- Se sente insegura pra começar, terminar ou divulgar.
- Fica esperando o momento ideal — que nunca chega.

O resultado é o mesmo: o negócio trava.

Ou porque falta ação, ou porque falta conexão.

EXEMPLO DO DIA A DIA – ANA, A MULHER ENTRE MIL IDEIAS

Ana faz produtos artesanais lindíssimos. Ela tem ideias incríveis todos os dias — velas, kits de autocuidado, cursos.

Mas quando pensa em planejar o lançamento, precificar ou fazer divulgação, **trava.**

Ela diz:

“Eu odeio planilhas, eu só quero criar. A parte chata me bloqueia.”

E adivinha? O negócio nunca cresce. Porque só a fada está comandando o templo.

Um dia, Ana decidiu experimentar algo novo: **criar metas suaves**, tipo:

- “Hoje só vou escolher o nome do produto.”
- “Amanhã eu só vou definir o valor e abrir a pré-venda.”

E assim, **sem se violentar, ela começou a construir.**

A fada continuou criando, e o engenheiro começou a realizar.

O templo ficou em paz.

Como saber qual energia está te dominando?

Você está mais na energia do SENTIR se...

- Tem muitas ideias, mas nunca executa nenhuma.
- Fica paralisada diante de um passo prático (como fazer um post, enviar proposta, organizar finanças).
- Espera se sentir “inspirada” ou “pronta” para agir.

Você está mais na energia do FAZER se...

- Vive ocupada, mas sem prazer.
- Sente que tudo é obrigação, prazos e produtividade.
- Não sabe mais por que começou seu negócio — só sabe que está cansada.

EXERCÍCIO PRÁTICO – HARMONIZANDO O SEU TEMPLO INTERNO

PASSO 1 – Autoavaliação sincera:

Escreva no papel:

- O que eu tenho deixado de fazer por medo ou procrastinação?
- O que eu tenho feito demais, sem pausa ou propósito?


PASSO 2 – Acolha o que falta:

- Se está muito no sentir → escolha uma ideia e transforme em 3 ações práticas.
- Se está muito no fazer → reserve 10 minutos por dia pra só SENTIR. Pode ser meditar, desenhar, escrever, dançar, orar.

PASSO 3 – Ritual de reconciliação:

Coloque a mão no coração e diga em voz alta: 💬 “Minha intuição e minha ação trabalham juntas. Eu honro o meu tempo e confio no meu ritmo.”

DICA EXTRA – Alinhe com seu Ciclo Menstrual

 Se você menstrua, use as fases do ciclo como aliadas:

- **Fase ovulatória (energia alta):** ideal pra gravar vídeos, fazer reuniões, vender.
- **Fase pré-menstrual (energia introspectiva):** ótima pra planejar, revisar, refinar ideias.
- **Fase menstrual (pausa):** momento de silêncio, downloads intuitivos e reavaliação.
- **Fase pós-menstrual (crescimento):** energia de início, ação com clareza.

🟡 **O seu corpo é uma bússola. Quando você honra esse ritmo, tudo flui com mais leveza.**

O Que Você Ganha Quando Encontra Esse Equilíbrio?

- ✓ Clareza pra agir com confiança.
- ✓ Ação alinhada com propósito (sem exaustão).
- ✓ Mais prazer, menos pressão.
- ✓ Um negócio com alma — que cresce com você.

CONVITE FINAL

Agora que você entendeu como equilibrar o sentir e o fazer, pergunte-se:

“O que posso fazer hoje que honra minha intuição e me leva à ação?”

Escolha uma ação simples e faça. Mesmo com medo. Mesmo imperfeita. Mesmo sem estar “pronta”.

Porque quando o coração e as mãos trabalham juntos, **você cria magia.**

CHAVE 3 – A CASA ANCESTRAL: Curando as Raízes Que Prendem o Seu Crescimento

💡 **Metáfora: A Casa Ancestral**

Imagine que você caminha por uma estrada de terra batida...

O ar está denso, carregado de histórias.

Você sente o cheiro de madeira antiga, ouve o rangido do portão ao empurrá-lo...

E lá está ela: **a casa das mulheres da sua linhagem.**

Mãe, avó, bisavó... estão ali em silêncio. Observando. Esperando que você entre.

Cada cômodo guarda uma parte da sua vida:

🛏️ **O quarto** carrega crenças sobre amor, sexo e corpo.

🍳 **A cozinha**, sobre nutrição, fartura e trabalho.

📁 **A sala**, as histórias contadas sobre sucesso, casamento, papéis femininos.

🚪 **O porão**, onde vivem os segredos e os medos que nunca foram ditos.

✨ Você é a mulher que voltou para abrir as janelas, tirar a poeira, e devolver o que nunca foi seu.

🗑️ **O Que São Crenças Familiares Limitantes?**

São frases, comportamentos e silêncios que você herdou.

São heranças emocionais que moldam o que você acredita ser possível ou não pra sua vida.

📌 Exemplos comuns:

💬 **Sobre dinheiro e trabalho:**

- “Homem não gosta de mulher que ganha mais.”
- “Melhor ser humilde do que ambiciosa.”
- “Trabalhar demais faz mal pra mulher.”

❤️ **Sobre corpo e sexualidade:**

- “Mulher decente se dá ao respeito.”
- “Seu corpo é uma ameaça.”
- “Pra ser amada, tem que agradar.”

🎨 **Sobre criatividade e expressão:**

- “Você é muito dramática.”

- “Isso não dá dinheiro.”
- “Para com isso, ninguém vive de arte.”

Sobre sucesso e visibilidade:

- “Você está querendo aparecer demais.”
- “Não se acha melhor que ninguém.”
- “Cuidado, o olho gordo é real.”

 E sem perceber, você **repete, esconde, sabotar** ou **sente culpa** quando tenta sair desse roteiro.

EXEMPLO REAL – VANESSA E A CULPA PELA PRÓPRIA EVOLUÇÃO


Vanessa abriu um ateliê. Fazia bolsas lindas, vendia bem, era elogiada.

Mas toda vez que batia uma meta, algo acontecia:

Ela esquecia encomendas, adoecia, diminuía o ritmo.

Até que, numa conversa de grupo, ela desabafou:

“Eu sinto que se continuar crescendo, vou perder minha família. Vou ser diferente demais das mulheres que me criaram.”

 Ela percebeu: não estava com medo de fracassar — **estava com medo de ter sucesso.**

E o sucesso a afastar da lealdade às mulheres que ela mais amava.

EXERCÍCIO – EXPLORANDO SUA CASA ANCESTRAL

Pegue papel, caneta e se permita mergulhar nessa jornada interna.

Visite os cômodos da casa ancestral (visualize ou escreva):

- **Quarto:** O que me ensinaram sobre meu corpo? Sobre sexo? Sobre beleza?
- **Cozinha:** O que ouvia sobre trabalhar, cuidar da casa, ganhar dinheiro?
- **Sala:** Como eram os papéis de mãe, esposa, mulher na minha família?
- **Porão:** Que histórias não podiam ser contadas? Que vergonha ou segredo foi varrido pra debaixo do tapete?

Anote tudo que vier. **Sem censura. Sem julgamento. Só acolha.**

REFLITA: COMO ESSAS CRENÇAS FORAM ADQUIRIDAS?

 Pergunte-se:

- Essa crença foi passada por medo, proteção ou trauma?
- O que minha mãe ou avó enfrentaram pra sobreviver naquele tempo?
- O que elas não podiam viver... e talvez projetaram em mim?

✨ Isso traz compaixão. Porque **elas fizeram o melhor que podiam com as ferramentas que tinham.**

RITUAL DE CORTE ENERGÉTICO SENSORIAL

✨ Escolha um óleo essencial (lavanda, alecrim ou laranja-doce são ótimos).

✨ Acenda uma vela.

✨ Escreva uma carta de despedida para as crenças que você não quer mais carregar.

Exemplo de início da carta:

“Querida mamãe, querida vó, eu amo vocês.

Obrigada por tudo que vocês enfrentaram para que eu pudesse estar aqui.


Hoje eu escolho seguir um novo caminho, com amor, mas com liberdade.

Devolvo com gratidão as dores e os medos que não são meus.

E abro espaço para viver uma nova história.”

✨ Leia em voz alta.

✨ Rasgue, queime ou enterre essa carta.

✨ Ao final, diga:  “Eu honro minha linhagem, mas sigo o meu caminho.

Eu permito minha própria prosperidade.

Sou a primeira mulher da minha família a ser livre de verdade.”

NOVA CRENÇA, NOVO FUTURO

Agora, escreva novas frases que irão guiar sua nova jornada:

✓ “Posso ser bem-sucedida e continuar amando minha família.”

✓ “Eu sou segura, abundante e livre.”

✓ “Eu não preciso repetir a história de ninguém. Eu estou criando a minha.”

✓ “Quanto mais eu cresço, mais honro as mulheres que vieram antes de mim.”


Cole essas frases no espelho, na agenda, no coração.
Elas são sua nova bagagem.

REFLEXÃO FINAL – VOCÊ É O RECOMEÇO DA SUA FAMÍLIA

Toda vez que você quebra uma crença, **uma corrente se desfaz.**

Você não está fazendo isso só por você.

Você está fazendo isso por:

 sua filha.

 sua avó.

 todas as mulheres que vieram antes e todas que ainda virão.

Você é o elo que transforma.

Você é o ponto de virada.

Você é a guardiã da nova história.

CONVITE FINAL

“Qual cômodo da sua Casa Ancestral você está pronta para abrir hoje?”

Escolha. Escreva. Sinta. Libere.

E lembre-se:

Você não está quebrando laços. Está quebrando correntes. 

Nota da Autora sobre Esta Carta


Essa carta que você está prestes a ler...

não foi planejada.

Ela emergiu.

Nasceu num momento de verdade crua, depois de escrever a **Chave 3** e ser atravessada por tudo que ela carrega.

Chorei. Respirei. Rasguei papéis. Me reconectei.

 Ao reler tudo o que havia saído de mim, percebi que essa carta **é mais do que uma conclusão.**

Ela é um presente.

Um **abraço emocional**.
Um **portal de libertação**.

E por que ela ressoa tanto?
Porque ela é:

- ✓ **Honesta até o osso**
- ✓ Conectada com nossa **história ancestral e pessoal**
- ✓ Um convite à **cura e à coragem**
- ✓ Um lembrete de que **você não está sozinha**

Essa carta é a minha entrega mais íntima.
E, talvez, **seja a sua também**.

Com amor, verdade e presença,
Cássia 🧡

Carta da Autora para Você, que Chegou Até Aqui

Sabe...
Ao revisar essa chave...
Eu chorei.

Chorei porque esse capítulo me atravessou.
Porque **eu mesma fiz esses exercícios**.

Porque **eu vi minha mãe. Vi minha avó. Vi minhas tias. Vi minhas primas. Vi minha irmã. Vi minhas sobrinhas. Vi minhas cunhadas. Vi minhas sogras.**
E percebi o quanto dessas mulheres viveu em silêncio.
E o quanto, por amor, **eu mesma estava repetindo esse silêncio**.

Foi por isso que eu quis ir mais fundo.
Quis detalhar a casa ancestral com cheiros, sons, texturas.
Abri os cômodos, um a um.
Associei crenças específicas a cada espaço da vida.

Porque **eu quero que você não só leia, mas sinta**.
Sinta a coragem de olhar para trás sem culpa.
Sinta o peso que escorre quando a gente rasga o papel.

Nesse momento, eu chorei muito.
A ponto de ficar alguns minutos sem pensar em nada.
Só... deixando as lágrimas escorrerem.

Após me recompor — ainda rasgando o papel —
eu apenas agradei e sussurrei:

“Deixe apenas o que for meu. O que não for, devolvo para vocês.”

Foi nesse instante que eu entendi:

✨ **É possível honrar sem se aprisionar.**

O ritual sensorial que eu escrevi...
eu vivi.

Cada nova crença empoderadora...
eu testei em mim primeiro.

Porque **antes de compartilhar com você, eu precisava viver isso de verdade.**

Este livro não é só um produto.

É um abraço.

É um espelho.

É um portal de libertação.

Se você chegou até aqui, eu quero que você saiba:

Você é o elo da mudança.

Você é a primeira mulher da sua linhagem a dizer SIM pra liberdade.

E você não está sozinha.

Eu tô aqui. A gente tá junta.

Com amor e verdade,

Cássia 🧡

Travessia

Você acabou de caminhar por lugares profundos.

Tocou feridas, honrou suas ancestrais,

rasgou papéis que te prendiam.

E agora...

há um silêncio.

Ou um nó na garganta.

Ou talvez... borboletas no estômago.

Sabe o que isso significa?

Que algo em você se moveu.

Que a cura quer virar criação.

A jornada agora pede outro passo:

dar forma ao que você sentiu.

Trazar para o mundo aquilo que já pulsa dentro.



A Ponte Entre a Cura e a Criação

Toda transformação precisa de um destino.

E o seu pode — e deve — ser o seu negócio.

Mas não um negócio que te suga.

Um negócio que te represente.

Que tenha a sua alma.

Que leve a sua verdade.

Que respeite sua intuição

e valorize sua estratégia.

Você não precisa escolher entre acender incenso ou abrir uma planilha.

Pode fazer as duas coisas.

Porque você é todas elas.

Se curar foi o primeiro passo.

Criar com alma é o próximo.

Antes de atravessarmos essa ponte...
pare por um instante. Respire.

Feche os olhos e visualize:

Como seria seu negócio ideal, nascido da sua cura e alinhado com sua alma?

✦ **Quais palavras vêm à sua mente?**

✦ **Quais sensações aparecem no seu corpo?**

Agora escreva. Sem filtros.

Essas palavras e imagens são as sementes da sua próxima fase.

Pense em uma forma prática de integrar mais da sua essência no seu negócio.

🌱 **Pode ser mudar a bio do seu Instagram para refletir seu propósito.**

🌱 **Pode ser escolher uma cor que represente sua energia.**

🌱 **Pode ser revisar um serviço para que ele fique mais leve e verdadeiro.**

Você já tem tudo o que precisa.

Só precisa lembrar disso.

E agora sim, com o coração aquecido, a mente presente
e as mãos prontas para construir com verdade...

Vamos atravessar essa ponte juntas?

👉 ***Capítulo 3 – Como Criar um Negócio com Alma e Propósito***

CAPÍTULO 3 – Como Criar um Negócio com Alma e Propósito

"Negócio bom não é só o que paga as contas.

É o que honra quem você é — e cresce com você."

1. A Inteligência Emocional Feminina Aplicada ao Dinheiro

Base: Simone Salgado + vivência real das mulheres empreendedoras

Você já percebeu que, mesmo sabendo o que fazer com seu negócio, algo trava?

Mesmo depois do curso, da mentoria, da planilha pronta... a cobrança vem com culpa, a venda vem com medo, o sucesso vem com vergonha?

É porque a trava não é falta de técnica — é falta de permissão.

A dor não tá na planilha — tá no peito.

Simone Salgado, no livro *Inteligência Emocional Feminina*, diz:

“Muitas mulheres carregam a sensação de não merecimento como herança emocional.”

E esse “não merecimento” aparece assim:

- Trabalhar demais e ainda se sentir “devendo”.
- Cobrar pouco por medo de parecer interesseira.
- Aceitar menos do que vale porque foi ensinada que “dinheiro não combina com amor”.
- Sentir culpa por querer crescer, investir, se destacar.

A real?

Esses sentimentos não surgiram do nada.

São construções emocionais baseadas em séculos de patriarcado dizendo que mulher tem que cuidar, calar, aceitar e servir — e, de preferência, sem cobrar por isso.

Quando uma mulher ganha bem, ela quebra uma cadeia ancestral

Quando você se permite prosperar, você mostra pra sua filha, sobrinha, irmã ou amiga que:

- Sim, é possível.

- Sim, ela pode.
- Sim, dinheiro e amor podem andar juntos.

Reflexão profunda (escreva isso, mesmo que doa):

1. Qual foi a primeira vez que você sentiu vergonha de querer dinheiro?
2. Quem te ensinou que mulher não pode ser ambiciosa?
3. O que você faria hoje se soubesse que é segura, livre e digna de prosperar com prazer?

Frase de impacto pra colar no espelho:

“Não é feio ganhar bem.

Feio é continuar se doando inteira e aceitando migalhas.

O dinheiro também é seu.

O direito também é seu.”

2. MENTALIDADE DE NEGÓCIO: De MEI para CEO da Própria História

 **Base: Pai Rico, Pai Pobre – Robert Kiyosaki**

“Você não é só alguém que vende um serviço.

Você é uma criadora de ativos.”

Virando a Chave: De prestadora de serviço para criadora de ativos

Muitas mulheres começam a empreender por necessidade:

precisam pagar contas, cuidar dos filhos, fugir de um emprego tóxico...

Mas com o tempo, acabam se atolando num ciclo de sobrevivência:

- Trabalham demais
- Ganham de menos
- Vivem apagando incêndios

E aí esquecem que o MEI é só o ponto de partida. Não o teto.

“Você não nasceu pra viver de apagar fogo.

Você nasceu pra acender luz.”

E se você ainda precisava de um sinal... essa é a sua plateia te aplaudindo de pé, mulher! Porque transformar a sua história com uma planilha nas mãos e brilho no olho é revolução na prática!

Autônoma x CEO da Própria História

Vamos deixar claro o que muda quando você vira essa chave:

Autônoma	CEO da Própria História
<i>Toca tudo sozinha</i>	<i>Aprende a delegar e automatizar</i>
<i>Depende 100% da sua presença</i>	<i>Cria produtos/serviços escaláveis</i>
<i>Foca no mês atual</i>	<i>Tem planejamento de longo prazo</i>
<i>Precifica com base na concorrência</i>	<i>Precifica com base no valor que entrega</i>
<i>Vende tempo</i>	<i>Entrega transformação</i>

E o que te impede de pensar grande?

Que sistema você está criando que funcione mesmo quando você estiver descansando, doente ou viajando com seus filhos?

🍷 O Exemplo do Ray Kroc: McDonald's e o jogo por trás do jogo

“Qual é o meu negócio?”, perguntou Ray Kroc.

Todos responderam: “Hambúrgueres.”

Mas ele disse: “Não. Eu estou no ramo imobiliário.”

O McDonald's fatura bilhões não só com comida, mas com os terrenos das franquias.

Ele entendeu que o poder estava nos ativos, não nos produtos.

Mas afinal... o que são *ativos*?

Ativo é tudo aquilo que continua gerando valor (e renda!) mesmo sem sua presença constante.

💡 Exemplos práticos:

- Um e-book com dicas que você já compartilha nas redes — agora vendável.
- Uma apostila com suas receitas de bolo mais pedidas.
- Um curso online gravado que vende enquanto você dorme.
- Um grupo pago de WhatsApp com mentorias semanais.
- Um sistema de revenda de produtos autorais por outras mulheres.

🎯 Criar ativos é pensar como uma estrategista: *trabalhar uma vez e colher muitas vezes.*

Exemplos de Ativos por Nicho (para acender ideias!)

Nicho	Possível Ativo
Artesanato	Apostila com moldes ou técnicas
Culinária	E-book com receitas exclusivas
Terapias Holísticas	Curso online de autocuidado
Maquiagem / Beleza	Guia de automaquiagem ou rotina de pele
Organização / Planner	Planner digital com método próprio
Costura ou Moda	Moldes digitais + vídeo tutorial
Fotografia	Pacote de presets ou guia de poses
Ensino (reforço, idiomas)	Minicurso com exercícios e PDF

📌 “Se você já ensinou isso de graça no Instagram, já tem um ativo esperando pra nascer.”

E você? Tá no ramo de quê, de verdade?

Você vende:

- Artesanato? Ou empodera mulheres por meio da expressão criativa?
- Consultoria? Ou transforma a vida das suas clientes com clareza e estratégia?
- Bolos? Ou espalha afeto e memória afetiva através da doçura?

Esse é o momento de se perguntar:

“Qual é o verdadeiro valor que eu entrego?”

Visão de Longo Prazo para Mulheres MEI

Você quer:

Uma agenda lotada? Ou um negócio leve, com liberdade, propósito e escala?

A maioria dos negócios morre não por falta de talento,
mas por falta de visão.

E muitas empreendedoras MEI estão tão no “faz e acontece”
que esquecem de se perguntar:

- “Pra onde isso aqui tá indo?”
- “Isso tá me levando pra vida que eu quero... ou só me mantendo ocupada?”



Tempo não é renovável.

Mas ideias, sim.

Você pode trabalhar menos e faturar mais —
com estrutura, estratégia e alma.



Exercício prático: O Diário da CEO Visionária

1 - Visualize sua vida ideal daqui a 3 anos com seu negócio.

Escreva com detalhes:

- Como você se sente ao acordar?
- Onde você mora? Com quem está?
- Quanto você fatura por mês?
- Quantas horas por dia você trabalha?
- Que tipo de cliente você atrai?

2 – Agora reflita:

O que você faz hoje te aproxima ou te afasta dessa visão?

Liste 3 ações simples que você pode começar a tomar ainda esta semana para encurtar essa distância.

“Você não nasceu pra viver só de boletos pagos.

Você nasceu pra liderar algo com alma, com verdade — e que continue crescendo mesmo quando você desacelerar.”

Ah, e se você ainda não se aplaudiu hoje pela coragem de seguir em frente, de olhar para suas crenças e escrever sua história... FAÇA ISSO AGORA! Você brilha e inspira outros a brilharem também!

3 – NEGÓCIO COM IDENTIDADE – A Sua Alma no Centro da Sua Marca

"Você não veio só vender algo. Você veio manifestar quem é no mundo."

1. O Negócio não é um CNPJ. É uma Extensão da Sua Essência

🔍 *Você tem tratado seu negócio com o respeito que ele merece?*

👉 Porque quem trata como provisório... nunca vê prosperar.

Seu negócio? Ele é você. ❤️

Mas também é sua empresa.

Seu nome na praça. Seu CPF com C de CNPJ.

É alma, sim. Mas é também responsabilidade.

Na visão do Empreendedorismo Sistêmico, como ensina Alessandra Camilo:

"80% do sucesso é sobre quem você é. E só 20% é estratégia."

O problema? Tem muita gente querendo estratégia antes de se assumir.

Antes de entender que não dá pra crescer profissionalmente se você ainda está fugindo emocionalmente.

Quando você tá no piloto automático dos traumas, o negócio carrega essas dores.

🔍 Como isso aparece?

➡ Medo de divulgar — porque acha que vão te criticar.

➡ Cobra menos — por medo de parecer gananciosa.

➡ Vive apagando incêndios — porque sente que precisa provar que é capaz o tempo todo.

Essas dores não ficam só dentro de você.

Elas se infiltram nos processos, nos conteúdos, nas decisões... até nos resultados do seu negócio.

✳ Exemplo real: A Carol vendia acessórios artesanais incríveis. Mas tinha vergonha de postar no Instagram porque achava que não era "profissional o suficiente".

Resultado? Suas peças lindas ficavam escondidas — e o negócio não ia pra frente. Até que ela entendeu: o problema não era o feed. Era a autoimagem dela que precisava florescer junto com a marca.

🔔 Depoimento fictício inspirado:

“Quando entendi que meu negócio era a continuação da minha cura, parei de tratar como um plano B. Foi aí que a prosperidade veio.”

— Amanda, terapeuta holística e agora CEO de si mesma.

👉 Isso aqui não é um "bico". É um negócio.

E negócios precisam de **decisões** — não só de dedicação.

De **direção** — não só de esforço.

Mas quando você se posiciona com autorresponsabilidade e clareza — o negócio responde. E floresce.

Você é MEI? Então você é **microempresária**. É **dona**.

É **responsável legal e energética** por esse CNPJ.

💡 Então antes de perguntar "*como vender mais?*", pergunte:

📦 **Reflexão CEO da Alma:**

- *Quem sou eu nesse negócio?*
- *O que esse negócio representa no mundo?*
- *Qual dor minha ele veio curar?*
- *O que ele exige de mim como adulta responsável por fazer acontecer?*

👉 Pega um papel agora mesmo e responde:

“Se o meu negócio tivesse voz hoje... o que ele me diria sobre a forma como estou cuidando dele?”

Se o seu negócio ainda está pequeno, mas seu propósito é grande, então comece se posicionando como a **CEO da sua missão**.

🌟 **Você não é pequena. Seu negócio não é provisório. Ele é o início do seu legado.**

O que você está construindo hoje é o alicerce da sua liberdade de amanhã.

Se você tratar como provisório, ele nunca vai se tornar próspero.

Seja a alma, sim — mas seja também a base sólida que segura esse altar.

3 – NEGÓCIO COM IDENTIDADE – A Sua Alma no Centro da Sua Marca

"Você não veio só vender algo. Você veio manifestar quem é no mundo."

1. O Negócio não é um CNPJ. É uma Extensão da Sua Essência

🔍 *Você tem tratado seu negócio com o respeito que ele merece?*

👉 **Porque quem trata como provisório... nunca vê prosperar.**

Seu negócio? **Ele é você.** 🧡

Mas também é sua empresa.

Seu nome na praça. Seu CPF com C de CNPJ.

É alma, sim. Mas é também responsabilidade.

Na visão do Empreendedorismo Sistêmico, como ensina Alessandra Camilo:

"80% do sucesso é sobre quem você é. E só 20% é estratégia."

O problema? Tem muita gente querendo estratégia **antes de se assumir.**

Antes de entender que não dá pra crescer profissionalmente se você ainda está **fugindo emocionalmente.**

Quando você está no piloto automático dos traumas, o negócio carrega essas dores.

🔍 **Como isso aparece?**

➡ Medo de divulgar — porque acha que vão te criticar.

➡ Cobra menos — por medo de parecer gananciosa.

➡ Vive apagando incêndios — porque sente que precisa provar que é capaz o tempo todo.

Essas dores não ficam só dentro de você.

Elas se infiltram nos processos, nos conteúdos, nas decisões... até nos resultados do seu negócio.

🌱 **Exemplo real:**

A Carol vendia acessórios artesanais incríveis. Mas tinha vergonha de postar no Instagram porque achava que não era "profissional o suficiente".

Resultado? Suas peças lindas ficavam escondidas — e o negócio não ia pra frente.

Até que ela entendeu: **o problema não era o feed. Era a autoimagem dela que precisava florescer junto com a marca.**

👉 **Depoimento fictício inspirado:**

“Quando entendi que meu negócio era a continuação da minha cura, parei de tratar como um plano B. Foi aí que a prosperidade veio.”

— Amanda, terapeuta holística e agora CEO de si mesma.

👉 **Isso aqui não é um "bico". É um negócio.**

E negócios precisam de **decisões** — não só de dedicação.

De **direção** — não só de esforço.

Mas quando você se posiciona com autorresponsabilidade e clareza — o negócio responde. E floresce.

Você é MEI? Então você é **microempresária**. É **dona**.

É **responsável legal e energética** por esse CNPJ.

🌟 **Você não é pequena. Seu negócio não é provisório. Ele é o início do seu legado.**

O que você está construindo hoje é o alicerce da sua liberdade de amanhã.

Se você tratar como provisório, ele nunca vai se tornar próspero.

💡 **Seja a alma, sim — mas seja também a base sólida que segura esse altar.**

2. A Identidade que vende é a Verdadeira, Não a Perfeita

💡 Em 2018, minhas lives eram uma mistura de energia, coragem e bom humor. Eu começava com frases tipo:

“Oi, meu nome é Cássia e eu adoro a Marvel! Mas calma... hoje não vou falar do Homem de Ferro, apesar de querer!”

E sabe o que acontecia? As pessoas **ficavam**. Comentavam. Riam. **Se conectavam**.

Porque ali havia verdade. Havia alma. E **alma atrai**.

Mas aí... entrou em cena o “marketing digital sério”.

Comecei a estudar fórmulas, templates, funis, padrões.

Comecei a me comparar, a me corrigir, a me calar.

E aos poucos, fui apagando a minha própria luz.

As lives sumiram.

Os stories perderam a graça.

E as vendas? Foram embora junto com a minha espontaneidade.

A verdade? Eu me perdi tentando me encaixar numa caixa que nunca foi feita pra mim.

Foi ali que caiu a ficha:

A autenticidade não é fraqueza. A autenticidade é a estratégia mais poderosa que você pode ter.

Porque não existe marketing mais magnético do que **ser você por inteiro.**

2.1 Desconstruindo a Perfeição

A ideia de que a "perfeição" vende é uma ilusão. O público se conecta com o real, o vulnerável, o humano.

💡 **Exemplo prático:** Mostrar os bastidores do seu trabalho. O **cheiro do café na mesa**. O **barulho do teclado**. A **luz da tarde batendo na parede** enquanto você termina aquele post com alma. **Isso humaniza a marca.**

2.2 A Força da Vulnerabilidade

A vulnerabilidade não é fraqueza. É **coragem.**

É ter coragem de ser quem você é. De mostrar suas falhas e inseguranças.

E isso? Cria identificação e conexão.

💡 **Exemplo prático:** Compartilhar suas próprias lutas e superações relacionadas ao seu nicho. Mostrar que você também sente. Que já teve medo. E que segue mesmo assim.

2.3 Autenticidade como Diferencial Competitivo

Num mercado saturado de gente “parecida”, **ser você é seu maior diferencial.**

💡 **Exemplo prático:** Use sua voz, sua personalidade, suas paixões na sua comunicação. Fale como você fala. Crie como você sente. Honre sua forma.

2.4 O Medo do Julgamento

O maior obstáculo da autenticidade é esse: **o medo de não agradar.**

Mas a verdade é: as pessoas **admiram** quem tem coragem de ser real.

💡 **Exemplo prático:** Comece pequeno. Mostre um pouco mais de si mesma hoje. Uma história. Uma memória. Um pensamento. Você vai se surpreender com a resposta.

2.5 Conexão Genuína

Autenticidade cria conexão. E **conexão gera confiança**.

💡 **Exemplo prático:** Responda comentários. Faça perguntas. Peça opinião. Crie espaços reais de conversa.

💎 *Lembre-se: seu público não quer um robô. Ele quer uma pessoa de verdade, com histórias, sonhos e desafios.*

🎯 **Desafio leve e potente:** Que tal compartilhar hoje um pedacinho da sua história nos stories?

Pode ser uma lembrança, um bastidor, uma frase sua — algo que mostre quem você é por trás da entrega.

E quando você se mostra assim, **de coração aberto**, você cria uma conexão que vai muito além de uma simples venda.

🔍 **Caixinha de Perguntas – Para você parar, respirar e refletir com carinho:**

💎 *Qual foi a última vez que você teve medo de mostrar algo seu?*

💎 *O que você tem escondido da sua marca por medo de julgamento?*

💎 *O que você poderia mostrar hoje que criaria conexão real com quem você quer ajudar?*

🎯 **Desafio leve e potente:** Que tal compartilhar hoje um pedacinho da sua história nos stories?

Pode ser uma lembrança. Um bastidor. Uma frase sua. Algo que mostre quem você é por trás da entrega.

💛 Porque ser autêntica **vende**. Mas antes de vender, **transforma**.