

Material do curso: Viaje BEM





Viajar e conhecer lugares novos é sempre uma delícia não é? Você foge da sua rotina, vê lugares surpreendentes e ainda pode se sentir com cara de "rica" por poder ter a liberdade de fazer o que quiser.

Mas para muitas pessoas, a organização de uma viagem pode ser algo chato e cansativo, desde a parte de planejar até a parte de arrumar malas. Foi pensando nisso que fiz esse check list com tudo que você deve fazer antes de uma viagem para que ela seja bem organizada e que seja realmente para você DESCANSAR, SE LIBERTAR, SE SENTIR BEM COM OS DIAS DEDICADOS PARA VOCÊ, após um ano de muito trabalho e esforço.

Aqui você vai encontrar uma mistura de conteúdos de cursos que fiz dentro desse tema, conteúdos da consultoria de imagem e experiência de vida com as poucas porém grandes viagens que já fiz.

Espero que goste e saboreie a sua próxima viagem com muito mais intensidade e diversão!

Curso gratuito - Montagem de Malas

Apenas uma observação: Se você recebeu esse material, quer dizer que está oficialmente inscrita no curso gratuito de montagem de malas, nos próximos dias você irá receber os vídeos do curso no seu email e poderá tira dúvidas via comentários e emails.

As aulas do curso gratuito ficarão disponíveis até a primeira semana de outubro/2017.

Pontos importantes ao escolher o destino

A decisão do seu destino muitas vezes está ligada a aqueles lugares que seu coração bate mais forte. Mas, se você é como eu, não consegue decidir seus destinos porque quer conhecer o mundo inteiro, tenho uma dica que pode te ajudar nessas decisões:

Encontrei esses dias o site "quanto custa viajar" (link abaixo) onde você pode colocar o valor médio que quer gastar em uma viagem e ele te oferece várias opções de destinos, sugerindo: Hospedagem, Passagens, Passeios e o valor médio de refeições no local.

Vale a pena usar o site pra ter uma ideia de quanto custa a viagem para uma determinada cidade ou país. Abaixo o link do site:

SITE: Quanto custa viajar

Pontos importantes após escolher o destino

- 1- Decida se a viagem será feita de carro, ônibus ou avião.
- 2- Se for viajar de avião crie alertas nos sites para monitorar as passagens até encontrar uma boa promoção.
- 3- Decida o tipo de viagem que irá fazer: estilo mochilão, para descansar em um ambiente diferente, viagem romântica, de aventura.
- 4- Decida se irá ficar hospedada em hotel, hostel, apartamento ou casa.
- 5- Crie alertas nos sites de hospedagens para ficar de olho nas promoções dos hotéis, acompanhe também os cupons de descontos nos sites.
- 6- Se for conhecer várias cidades, decida como será o deslocamento entre elas: avião, trem, ônibus, táxi ou se alugará um carro.





Checklist de alguns meses antes da viagem

	Devo fazer	Feito
Consultar regras para o passaporte e verificar se o seu está válido		
Verificar visto		
Comprar passagens aéreas		
Verificar como é a culinária local no lugar de destino (isso vai influenciar no hotel que você vai escolher)		
Reservar as hospedagens		
Organizar todos os emails de reservas em uma pastinha separada		
Verificar a quantidade de bagagem que pode levar		
Verificar se é necessário alguma vacina		
Decidir qual o tipo de mala tem mais a ver com sua viagem		
Decidir se irá fazer cartão pré-pago internacional		
Verificar se o país de destino aceita sua carteira de motorista		

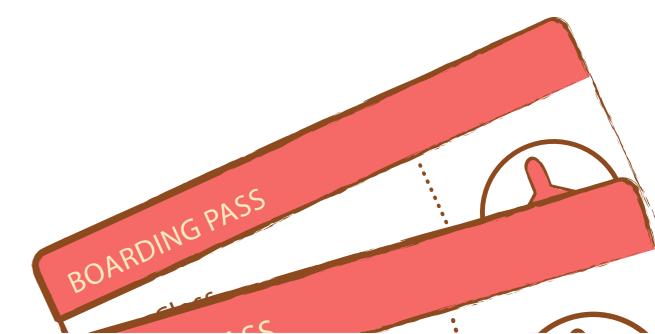




Checklist de 10 a 15 dias antes da viagem

Para viagens de carro:	Devo fazer	Feito
Fazer revisão no carro		
Pesquisar os pedágios		
Fazer um kit "primeiros socorros"		
Fazer compras (se for levar por conta bebida e comida)		
Sacar dinheiro para os pedágios		
Para viagens de avião:		
Fazer cópia dos documentos pessoais		
Liberar cartões de crédito e débito para uso no exterior		
Fechar seguro de viagem (principalmente viagem para exterior)		
Verificar os horários das passagens		
Fazer o câmbio das moedas se a viagem for internacional (levar em espécie)		
Colocar crédito no cartão internacional		
Para qualquer viagem		
Confirme as hospedagens, para ver se está tudo certo		
Alugar malas caso necessário		
Comprar remédios necessários		
Fazer o roteiro dos passeios (ver checklist da montagem de roteiros)		
Comprar passeios ou realizar reserva de restaurantes		
Organize todos os emails de reservas em uma pastinha separada		
Verifique a quantidade de bagagem que você pode levar		
Vacinar		





Mala de Frio - 15 dias

Lingeries e meias de acordo com sua necessidade

Higiene pessoal

Quantidade

Na Mala



Absorventes

Creme hidratante

Maquiagem

Pincéis de make

Shampoo

Condicionador

Desodorante

Escova de cabelo

Escova de dente

Fio dental

Pasta de dente

Perfume

Pinça

Protetor solar

Sabonete

Toalha

Remédios

Demaquilante

Repelente

Lentes de contato



Extras

1

1

1

Meia calça

Touca

Bíquinis

Pijamas

Luvas

Casaco Estruturado

Chápeu

Pashmina

Partes de baixo



Short

Calça jeans

Calça de tecido

Calça legging

Saia curta

Saia midi

Saia longa

Vestido

Macacão

Macaquinho

Calça térmica



Quantidade

Na Mala

2

Terceira peça

Kimono

Colete

Blazer

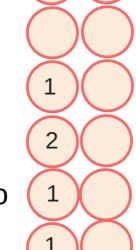
Jaqueta

Cardigan

Casaco Estruturado

Casaco impermeável

Suéter



1

Bolsas

Mochila

Bolsa pequena

Bolsa de praia

Bolsa grande

Carteira ou clutch

Quantidade

Na Mala

Partes de cima



Regatas

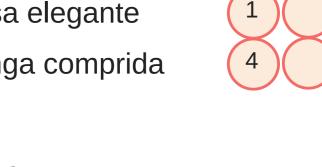
Camiseta

Camisa

Tomara que caia

Blusa elegante

Manga comprida





Sapatos

Bota

Tênis

Rasteirinha

Sapatilha

Chinelo

Sandália de salto fino

Sapato de salto fino

Salto confortável



Objetos

Carregadores

Livro

Celular

Câmera

Cartão de memória

Fones

Secador e chapinha



BOARDING PASS ING PASS

1

Mala de Calor - 15 dias

Lingeries e meias de acordo com sua necessidade

Partes de baixo Higiene pessoal Quantidade Quantidade Na Mala Na Mala **Short** Absorventes Regatas 1 Calça jeans Creme hidratante Camiseta Calça de tecido Maquiagem Camisa Calça legging Pincéis de make 1 Saia curta Shampoo Blusa elegante Saia midi Condicionador Manga comprida Saia longa Desodorante Vestido Escova de cabelo Macacão Escova de dente Macaquinho Rota Fio dental Pasta de dente Perfume Terceira peça Pinça Protetor solar Kimono Colete Sabonete Toalha Blazer Remédios Jaqueta Demaquilante Cardigan 2 Repelente Casaco Estruturado 1 Lentes de contato Casaco impermeável Suéter





Tomara que caia

Quantidade

Na Mala

Sapatos

Bola	
Tênis	(
Rasteirinha	(
Sapatilha	(
Chinelo	(
Sandália de salto fino	(
Sapato de salto fino	(
Salto confortável	(

Objetos

Carregadores	
Livro	
Celular	
Câmera	
Cartão de memória	
Fones	
Secador e chapinha	



Extras

Meia calça	
Touca	
Bíquinis	
Pijamas	
Luvas	
Casaco Estruturado	
Chápeu	
Lenços	



Carteira ou clutch

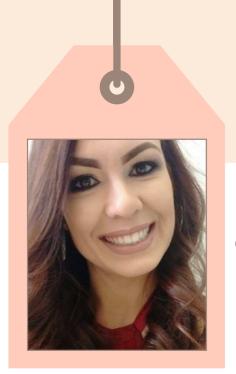
\int	\preceq
	GP

BOARDING ING PASS

Mala de Viagem - Monte seu checklist

Lingeries e meias de acordo com sua necessidade

Higiene pessoal		Partes de baixo		Partes de cima	
	Quantidade Na Mala		Quantidade Na Mala		Quantidade Na Mala
Absorventes Creme hidratante Maquiagem Pincéis de make Shampoo Condicionador Desodorante Escova de cabelo		Short Calça jeans Calça de tecido Calça legging Saia curta Saia midi Saia longa Vestido		Regatas Camiseta Camisa Tomara que caia Blusa elegante Manga comprida Sapatos	
Escova de dente Fio dental Pasta de dente Perfume		Macacão Macaquinho Terceira p	eça	Bota Tênis Rasteirinha	
Periume Pinça				Sapatilha	
Protetor solar Sabonete Toalha Remédios Demaquilante		Kimono Colete Blazer Jaqueta Cardigan		Chinelo Sandália de salto fino Sapato de salto fino Salto confortável	
Repelente Lentes de contato Extras		Casaco Estruturado Casaco impermeável Suéter		Objetos Carregadores Livro	
Meia calça Touca		Bolsas	5	Celular Câmera	
Bíquinis Pijamas Luvas Casaco Estruturado Chápeu		Mochila Bolsa pequena Bolsa de praia Bolsa grande		Cartão de memória Fones Secador e chapinha	
Lenços Pashmina		Carteira ou clutch		55	



Quem sou eu

Sou Karina Tânia, consultora de imagem e estilo, meu foco principal é transformar as etapas da consultoria em cursos práticos e descomplicados para você aplicar no seu dia a dia. Meu objetivo é encurtar o caminho que você percorre afim de buscar o armário ideal, utilizando o conhecimento que adquiri nos cursos que fiz e também através da minha experiência de vida, onde aplico no meu dia a dia várias técnicas que me ajudaram a libertar dessa moda padronizada existente.

Sou uma amante de viagens e adoro tirar um tempo para pensar e planejar meu próximo destino. Coloquei nesse ebook todo meu aprendizado, principalmente por experiências passadas.

Eu era a "louca" da mala de viagem, usava uma mala média de rodinha cheia de peças, outra mala média com as roupas do meu marido + roupas minhas, mala de mão, bolsa e ainda me sentia insegura em relação ao que tava levando pra viagem. Percebi com o tempo e com a aplicação da consultoria de imagem na minha vida, que essa insegurança já existia antes das peças serem colocadas na mala, ou seja, meu próprio armário não me dava a base importante de segurança.

Espero que esse checklist te oriente e te ajude a se tornar mais confiante com suas escolhas na próxima viagem e a faça viajar leve e BEM.

Um beijo, acompanhe seus emails com o restante do curso.

Siga minhas redes sociais:











