

FAZEDORAS

SOMOS UMA GERAÇÃO DE FAZEDORAS

CAROL CAMPOS & DARLA SIERRA
@f.a.z.e.d.o.r.e.s @meninasde30

INTRODUÇÃO

Você sabe aquela sensação de cada vez estar mais perto de realizar o seu sonho? Nós começamos o projeto do nosso livro há quase um ano. Ele está na fase final de construção e nós estamos cada vez mais encantadas com o propósito que nasceu na concepção do FAZEDORAS.

Ele fala sobre mulheres, mindset, empreendedorismo, finanças e poder.

Ele fala sobre nós, Mulheres Fazedoras, que lutam, querem crescer, querem se desenvolver e ajudar outras mulheres a se desenvolverem.

Ele é a consolidação do [#euteapoiiovcmeapoia](#).

Temos um grupo de mulheres incríveis, seguidoras lindas e dedicadas, que toparam ler o livro antes de todo mundo e nos mandar os feedbacks.

Obrigada, meninas! O apoio de vocês foi fundamental. Estamos gratas e emocionadas com tudo isso e por isso preparamos essa surpresa para você.

Você está recebendo o mini book Fazedoras, com a coletânea de alguns textos do livro. Demoramos para fazer essa seleção, mas ela representa a essência do que você vai encontrar no livro **FAZEDORAS**.

Aproveite a jornada!

Sobre

SO RO RI DA DE

Sororidade é quando eu me **ponho** no seu lugar, menina.

É quando eu te **respeito** por quem você é.

Sororidade é quando eu **entendo** que não preciso competir com você.

É saber que juntas somos mais **fortes**.

Sororidade é não se incomodar pelo **sucesso** da outra.

É quando **#euteapoiovcmeapoia**.

Sororidade é quando eu não **julgo** as suas escolhas, nem você as minhas.

**Sororidade é quando eu respeito a executiva sem filhos,
a mãe de várias crianças e a que decide fazer tudo isso junto.**

É quando eu respeito a sua **liberdade** de ser quem você é.

Sororidade é quando eu **sinto** a dor que você sente.

É quando o meu olhar é de **empatia** e **companheirismo**.

Sororidade é quando eu **acredito** na sua força e poder de superação.

E quando juntas usamos a **nossa voz** para exigirmos nossos **direitos**.

Sororidade é **entender** que a diferença faz bem e é linda.

É **saber** que não sou nem menos nem mais que você.

A
FORÇA
QUE
VOCÊ
TEM

Ah, menina!

Se eles vissem o que eu vejo em você!
Se **VOCÊ** visse o que eu vejo em você!

Então entenda que hoje é o dia!

Dia de fechar ciclos para poder prosseguir.

Dia de perdoar para ter leveza e conseguir ir adiante.

Hoje é o dia de entender a força que você tem!

Não, as coisas não vão cair do céu!

Mas você tem capacidade de construir a escada para ir lá pegar.

Ah, menina! Respira fundo, solta esse cabelo, passa um batom
e vai lá dominar o mundo!

Na verdade pode ir de cabelo preso e sem batom mesmo! Mas vá!

Chega de desculpas, menina!

Você tem a melhor ferramenta para alcançar seus sonhos:
VOCÊ MESMA.

Hoje é o dia de você entender isso.

Pare de reclamar! Comece a agradecer! Isso já muda muita coisa na sua vida.

Hoje é o dia de você entender que é a grande protagonista da sua vida!

Assuma esse papel! Escolha bem e **VÁ SER FELIZ!**

Um beijo, **menina.**

Sobre

RÓ TU LOS

Ah, menina!

Pare de andar por aí achando que você não é o suficiente.

Pare de achar que não é bonita, inteligente ou capaz.

Alguém mentiu para você e você acreditou.

Alguém te rotulou e você aceitou.

Sua vida está passando e você está dormindo.

É como se você estivesse anestesiada.

Menina, você é **FORTE!**

Você é **BONITA!**

Você é **CAPAZ!**

Você não precisa de relacionamentos de mentira
para achar que é digna de ser amada.

Você não precisa estar em um padrão para ser linda.

O que você precisa de verdade é aprender a ser forte.

Porque a vida é dura. E ainda assim, podemos enfrentá-la com leveza.

Quem disse para você que seria fácil?

Não é! Não é mesmo.

Mas você tem o poder de colocar a sua própria legenda
e desenhar sua própria jornada!

MULHER

Mulher pode escolher ficar em casa
cuidando dos filhos?

PODE!

Mulher pode trabalhar com
finanças ou construção?

PODE!

Mulher pode amar maquiagem?

PODE!

E pode odiar também.

Não tenha medo, menina!
Lugar de mulher é onde ela quiser.

Na oficina, no escritório, em casa, no trânsito.

Lugar de mulher é onde ela bem entender!

E ela chega e faz o que uma mulher faz.
Serviço bem feito!

PODE?

STARTUP-SE

Você não precisa
abrir uma empresa
para ser empreendedora.
Você pode aplicar
a mentalidade de startup
para ter sucesso
na sua vida:

- 1 Tenha um propósito forte.
- 2 Trace um plano de como você vai chegar lá.
- 3 Comece pequeno, mas sonhe grande.
- 4 Tenha um orçamento enxuto, comece com o que tem.
- 5 Invista em conhecimento.
- 6 Reúna o melhor time com você.
- 7 Não tenha medo de errar, aprenda com os erros.
- 8 Seja persistente, não desista.
- 9 Se por esse caminho não der certo, pivote e comece de novo.

**O
QUE
TE
MOTIVA**

O QUE TE MOTIVA?

O QUE TE INSPIRA?

QUAL O SEU PROPÓSITO?

Encontre essas respostas e descobrirás a sua essência.
Essa jornada de autoconhecimento é linda.

E é essa jornada que traz a **felicidade**.

Acontece que, por tantas vezes estamos com o olhar fixo, preso ao objetivo final, que esquecemos de aproveitar a caminhada.

Seja você mesma e busque ser a sua melhor versão.

Aproveite o seu dia!

Faça o seu dia bom!

Seja gentil!

Faça algo por você mesma!

Se permita um tempo só pra você

(mesmo que sejam cinco minutos).

Seja consciente de todos os seus atos.

Ame mais!

Ame-se mais!

Ah, menina! A jornada não é fácil todos os dias, mas pode ser linda!

Esteja cercada de pessoas que tenham o mesmo propósito que você.
Inspire-se! Seja inspiração para outras pessoas também!

Um gesto pode mudar o seu dia e o de alguém perto de você!

O FRACASSO NÃO EXISTE

Um dos maiores medos que temos na vida é de fracassar. Ninguém gosta de se sentir derrotado, perdedor. Mas uma das coisas mais interessantes que aprendi nos últimos anos é que no mindset empreendedor o fracasso não existe, só o resultado.

Você pode ter tido um resultado ruim, que não esperava, agora está mais perto do sucesso, eliminou um caminho que não funcionou, parta para a próxima tentativa.

Como disse Thomas Edison quando inventou a lâmpada:

“De fato, não fracassei ao tentar, cerca de 10.000 vezes, desenvolver um acumulador. Simplesmente, encontrei 10.000 maneiras que não funcionam.”

QUÃO DIFÍCIL É ADMITIR QUE VOCÊ ESTÁ ERRADA?

Você não é perfeita! Você erra e tem falhas que precisam ser trabalhadas. Não se preocupe, eu também. Na verdade, todas nós. E não pense que é fácil. Acredite! Esse exercício eu tenho que fazer diariamente. A nossa jornada é feita de escolhas. E na minha, depois de muito sofrer com o meu perfeccionismo e necessidade de ser aceita por todos (ainda vamos falar sobre isso), eu optei por ser feliz.

Quando você decide ser feliz entende o quão fundamental é se libertar dessas pequenas prisões: essas vitórias diárias do ego que nos fazem, muitas vezes, passar por cima de pessoas e de nós mesmas. Seja mais tolerante! Entenda melhor a fraqueza dos outros, e entenda melhor as suas fraquezas também. É difícil, não é? Recuar em uma discussão, admitir que você está errada, recomeçar. Realmente não é fácil. Mas faz tão bem! Te garanto que faz. Te garanto que você evolui como ser humano. Você se transforma em uma pessoa mais livre e por isso mais leve, mais fácil de conviver mesmo.

E sim, o erro faz parte. Ele nos molda. É errando que caímos. E é na dor que paramos para repensar. E a partir daí você decide quais os caminhos que vai tomar. O orgulho não te fará feliz. Assuma que está errada, corrija a sua rota, desculpe-se e vá ser feliz.

A vida é curta, menina.

E está passando.

AS PALAVRAS TÊM PODER

Acredito muito no poder das palavras e, por isso temos que ter cuidado com o que comunicamos para as nossas vidas. Se você acha que sua vida não está boa e começa a reclamar, você atrai ainda mais problemas e dificuldades.

Sei que muitas vezes é difícil ser otimista em momentos complicados, mas experimente quebrar esse ciclo. Experimente toda vez que for reclamar, agradecer por uma coisa boa na sua vida.

Experimente toda noite ao dormir agradecer pelas 3 melhores coisas que aconteceram no seu dia. Perceba como mesmo em um dia difícil, sempre temos motivos para agradecer e sermos felizes.

E quanto aos seus sonhos, não sonhe apenas, fale sobre eles. Fale sobre seus objetivos, mentalize todos os detalhes do dia em que irá realizá-los e agradeça hoje como se já tivesse vivendo essa vida, a vida dos seus sonhos.

Expressar gratidão todos os dias, vai tornar sua vida mais feliz e abundante, acredite!

SEJA CURIOSA

Mais que inteligente,
estudiosa,
esforçada,
trabalhadora...
seja curiosa.

Pergunte, questione, investigue, debata, não se contente com respostas comuns. Todos os grandes cientistas, inventores, pensadores, conseguiram fazer descobertas a frente de seu tempo por serem curiosos, por não se contentarem com padrões e, questionarem como podia ser feito diferente.

Quando crianças a curiosidade nos faz conhecer o mundo por nossos olhos. A curiosidade nos leva a descobrir um novo mundo de possibilidades.

Vida longa à curiosidade!



REFORMA

É isso!

Estou em reforma.

Assim como provavelmente você.

Reforma de interesses, de amizades, de corpo e de alma. E o mais incrível é ser a responsável por isso. Sem terceirizar, sem atribuir a ninguém.

Essa reforma é aquela que quebra paredes. Essas barreiras que nós construímos em nossa vida e em nosso coração.

É hora de reformar. Fazer as escolhas que vão mudar quem nós somos.

Escolha ser uma pessoa melhor! Comece com coisas pequenas. Escolha ser mais gentil. Inclusive com você mesma.

Escolha não ter medo de viver, porque a vida passa muito rápido.

Escolha mudar, pode ser a cor do cabelo, o emprego ou até o país. Mas só se isso for te fazer feliz de verdade. Escolha ser mais tolerante.

Escolha ser feliz, mesmo que isso signifique abrir mão de status, relacionamentos e de certezas.

Viver pela metade é para amadores.

E é nessa reforma que nós viramos profissionais.

DE SEN TU LHA

—
Desentulha, menina!

Limpe gavetas e abra espaço
para o novo.

Deixe de seguir pessoas que te
fazem mal.

Organize os documentos do
seu imposto de renda.

Livre-se de amizades por
interesses.

Arrume sua mesa.

Arrume sua alma.

Doe coisas que você não está
usando.

Liberte-se da culpa.

Tire os produtos vencidos do
seu armário.

Liberte-se das comparações.

Desentulha, menina!

E vá ser feliz.

QUANDO A OPORTUNIDADE PASSAR, ESTEJA COM O TICKET NA MÃO

Acredito na máxima que “sucesso é quando a preparação encontra a oportunidade”.

Então uma coisa que aprendi no mundo dos negócios é que a oportunidade passa como um bonde e, só sobe nele quem tem os tickets na mão. Vejo muitas pessoas reclamando que não saem do lugar, que o chefe não os reconhece, que o colega entrou na empresa há pouco tempo e já foi promovido antes dele, etc. Mas o que percebo em comum a todos que dizem isso é que, todo mundo diz que quer, mas poucos pagam o preço.

Não se programam, não se esforçam, não querem abrir mão do lazer para fazerem um curso. Falam, falam, mas são os principais responsáveis pelo seu insucesso. Quando a oportunidade chega, não se prepararam para agarrá-la.

Por isso se programe menina, planeje sua carreira, liste o que precisa para chegar lá e principalmente pague o preço. Assim quando a oportunidade chegar, será a sua hora, o seu momento.

SEJA PROTAGONISTA DA SUA HISTÓRIA

Nós somos as responsáveis pelo sucesso e insucesso em nossas vidas, só nós e mais ninguém. Não culpe a família, o chefe, a vida, o tempo, a crise, o Brasil, não culpe nada e nem ninguém.

Pessoas com muito menos oportunidade e acesso que você, são hoje conhecidas histórias de sucesso.

Qual a diferença entre vocês?
Sorte???

Sorte não ganha jogo. Empenho ganha jogo!

Assuma a responsabilidade pelas suas escolhas e, entenda e aceite quando é hora de mudar de direção.

Quando olhamos para trás, é fácil conectar os pontos, entender que seguimos por uma trilha de escolhas que nos trouxe até aqui. Difícil é projetar essa trilha para o futuro.

Anote onde você quer estar no ano que vem e, o que você precisa e vai fazer para alcançar seu sonho. Você é atriz principal desse filme!

Se você não atuar, ele não vai acontecer!

GERAÇÃO DE CONSUMO

VOCÊ QUER?

VOCÊ PRECISA?

VOCÊ TEM DINHEIRO?

REPENSE.

Abro as redes sociais e vejo anúncios e mais anúncios.

Entra estação, sai estação e lá estamos nós olhando os lançamentos e tendências.

Comprar, comprar e comprar mais um pouco.

Um ciclo de consumo inconsciente que não faz bem para a humanidade, para o nosso bolso e também para o nosso espírito.

Não! As compras que você faz não vão ocupar nenhum vazio da sua alma e nem provar nada para ninguém.

Está na hora de repensar os seus hábitos de consumo.

Você quer? Você precisa? Você tem dinheiro agora para fazer essa aquisição? Então tudo bem.

Essa é uma compra feita de forma consciente.

Diferente disso, repense.

DINHEIRO É LIBERDADE

Essa é a minha definição de dinheiro:

LIBERDADE.

Mais do que todos os bens que você possa comprar, mais do que todo luxo que você possa viver, mais do que todas as viagens que você possa fazer.

A liberdade de escolha que você tem ao ter dinheiro, é sem preço.

Liberdade de escolher onde vai viver, com o que vai trabalhar, que projetos vai se envolver. Quando o dinheiro sai da equação, quando deixa de ser uma necessidade, você tem mais liberdade para fazer o que realmente gosta.

Pense nisso menina, que vida teria, com o que trabalharia, se não precisasse mais se preocupar com dinheiro?

—
Essa é uma regra de ouro,
muita atenção aqui!

Assim como pagamos
nosso cartão, nosso
aluguel, nossa faculdade,
“se pagar” tem que ser uma
despesa fixa no seu
orçamento. Todos os
meses assim que receber
seu salário ou comissão,
separe 10% para investir.

Não importa a quantia que
você ganhe, guarde
sempre. E deixe o tempo e
a magia dos juros
trabalharem pra você.

SE
PAGUE
PRIMEIRO

COMECE PEQUENO

Esse é um dos grandes segredos para acelerar seu plano de independência financeira. Depois de definir seu número mágico, o preço da sua independência financeira, comece a poupar imediatamente.

“Ahh! Mas ainda ganho muito pouco”.

Comece!

Ainda estou estudando, ganho bolsa, sou estagiária, comece! Vai demorar muito pra conseguir juntar esse dinheiro... **COMECE!** E conforme for evoluindo profissionalmente e sua renda aumentando, **CONTINUE!** E mantenha **SEMPRE** o padrão de vida anterior, **POUPE A DIFERENÇA.**

Esse é um dos grandes segredos para acelerar seu plano de independência financeira.

**SONHE
GRANDE**

ESTÁ GASTANDO DEMAIS?

Deixe o cartão em casa
E pague em dinheiro!

Essa parece uma dica boba, mas tem um efeito instantâneo. Pense na sua vida antes e depois do cartão de crédito... Com certeza você gasta muito mais depois dele, certo? O cartão de crédito tem muitos benefícios, programa de milhas, vantagens, nos permite adquirir bens mais caros facilitando o parcelamento, etc.

Eu sempre tive um bom controle sobre o meu cartão, nunca fiquei altamente endividada ou pagando o mínimo. Mas sempre que percebo que estou gastando demais, deixo o cartão em casa e procuro comprar tudo em dinheiro ou só usar o débito. Por que? Porque quando pagamos em prestações perdemos um pouco o controle de quanto é o total acumulado da fatura. São 5x aqui, 12x ali, de parcelinhas pequenas pra nem sentir... só que ninguém fica 12 meses sem comprar mais nada, né? Então aquelas parcelinhas tranquilas que cabem no bolso vão se juntando a dezenas de outras ao longo dos meses e, quando a gente vai ver: **BUM!!!** Estouramos o limite e a nossa capacidade de pagar a fatura. Aí a primeira coisa que já vem sugerida na fatura, podemos pagar o mínimo ou parcelar a fatura. Pronto, resolvido! Ufa!!!

NADA DISSO! Se antes você já não conseguia pagar, imagina agora com juros e mais a prestação da fatura parcelada?! Quando pagamos em dinheiro fica mais fácil controlar e, ajustar os gastos. Pois quando acabou, acabou, não tem jeitinho.

Agora é segurar a onda e esperar o mês que vem.

EXERCÍCIO DO DESAPEGO E A REGRA DOS SEIS MESES

Está na hora de colocar a mão na massa e se libertar de tudo que você não está usando.

Aqui em casa eu tenho a regra dos seis meses: Está no meu guarda-roupa e não usei em seis meses? Tchau!

Queremos te propor um exercício!

Separe todas as peças que você não está usando e faça três pilhas:

- As que estiverem em bom estado doe ou venda. Essa é uma ótima forma de incrementar a sua renda.
- As que estiverem em mau estado jogue fora. Meias se o par, roupa íntima velha, peças rasgadas? Jogue tudo fora. Você não vai usar e só está ocupando espaço.
- As que estiverem com algum problema arrume. Troque os botões, zíper, faça a barra das roupas, leve os sapatos para arrumar.

Essas são dicas simples, mas esse é o primeiro passo de uma mudança de mentalidade.

Tem relação direta com se conhecer. Entender mesmo quem é você hoje, quais roupas te representam e expressam quem você é.

Sugiro que você faça isso em um dia que estiver bem tranquila.

Coloque uma música boa, pegue uma taça de vinho e experimente novamente as roupas se achar necessário.

Divirta-se durante o primeiro passo de uma nova era de consumo para você.

QUANDO VIVI COM UMA MALA POR TRÊS MESES

Eu já fui muito consumista. Já entrei em dívidas no cartão de crédito simplesmente para comprar mais.

Com o passar dos anos e dos muitos juros pagos percebi que eu só fazia aquilo para mostrar para outras pessoas que eu podia comprar.

Era uma vaidade. A vaidade de receber o elogio, de saber que estava sendo notada.

Aos poucos fui me conscientizando e passei a ter uma relação mais saudável comigo mesma e com o universo da moda.

Mas a minha mudança total de mindset aconteceu no meio de 2018.

Eu meu marido mudamos novamente de país.

O nosso primeiro mês seria em um apartamento temporário e só então poderíamos procurar por um lugar mais definitivo. Isso representava para mim pelo menos duas mudanças em dois meses.

Decidimos despachar tudo no container e reduzir nossa bagagem para uma mala de mão e uma mala média cada um.

A ideia era facilitar a nossa vida aqui e não ter muita coisa para transportar de um apartamento para outro.

Tive que reduzir tudo nessas duas malas.



Foi complicado.

Todo o meu material de trabalho, livros, roupas. Eu precisava montar um kit de sobrevivência para três meses. E foi isso que eu fiz. Na mala de mão, material de trabalho. Na mala média, roupas.

Acreditem.

As malas não vieram lotadas.

Não compramos nenhuma roupa em três meses. E foi mais do que suficiente.

Eu viajei com duas calças, três camisas, uma saia, um vestido, quatro camisetas, duas jaquetas, uma roupa de academia, uma sandália de salto, um tênis preto, um branco, uma rasteirinha e uma havaiana, alguns acessórios e nada mais.

Vivi três meses com pouquíssima roupa. No começo achei péssimo, queria ter possibilidades para escolher.

Contudo, depois de duas semanas, eu descobri o alívio de viver com o necessário.

Entenda bem, não é viver

com pouco. É viver com o necessário.

Eu não precisava de mais do que tinha ali. E a vida ficou mais rápida, mais ágil. Eu não perdia mais tempo pensando nas mil possibilidades de roupa para o próximo dia.

Menos roupa para escolher, menos roupa para lavar, menos roupa para passar.

Bem, depois que a minha mudança chegou fiz o exercício do desapego, agora consciente de que eu precisava de muito menos do que eu tinha.

Resultado? Oito caixas de roupa enviadas para doação.

Hoje eu tenho algo em torno de 10% do que tinha de roupas, sei o que tenho para usar, uso todas as peças e sei exatamente o que preciso comprar.

Pode parecer radical, mas te incentivo a dar um passo de cada vez. Você vai ver o quanto vai economizar de tempo e dinheiro.

História vivida por

DARLA SIERRA

COMEÇANDO UM PLANO

Essa dica é para meninas que querem transformar a sua realidade financeira, mas não sabem por onde começar.

Vou dar a dica que funcionou pra mim:

Quando você está começando, você tem que dividir o dinheiro que pode guardar em 3 caixas ou 3 potes, literalmente!

Errou quem pensou que eu ia falar reserva de Curto, Médio e Longo Prazo... pra fazer isso o plano já tem que estar em um estágio mais avançado... Você tem que fazer a reserva para emergência, para investir em conhecimento e para gastar.

Sim, para gastar!

A primeira tem o objetivo de ser a sua primeira "poupança", uma reserva financeira para te deixar tranquila. Se alguma adversidade ou emergência acontecer, você terá dinheiro pra resolver. Essa reserva não é pra você gastar comprando uma roupa nova, ou com a viagem que surgiu de última hora. É pra você não mexer em hipótese alguma! A não ser que seja um caso de real emergência. Você vai continuar guardando dinheiro aqui até alcançar o mínimo de 6 meses do seu salário guardado. Quando você chegar lá, aí sim pode começar a investir pensando a médio - longo prazo.

Já a reserva para investir em conhecimento, é pra você se qualificar profissionalmente, para que você possa continuar evoluindo na sua carreira e consequentemente aumentando a sua renda. É para você gastar na sua formação, com cursos, palestras, comprar livros, se desenvolver. Para investir em você! Diferente da reserva de emergência, aqui você vai juntando e gastando, juntando e gastando. Sempre que atingir o valor, paga o curso e volta a juntar para o próximo. Uma observação importante para que esse ciclo nunca acabe: devemos investir continuamente no nosso conhecimento para seguirmos alçando voos cada vez mais altos e não ficarmos obsoletas. Dou muita importância ao hábito de investir no meu conhecimento, sempre fui muito bem recompensada por isso. Ao final de cada curso, certificação, MBA que fiz, o dinheiro investido retornou rapidamente com o aumento de salário ou promoção que recebi. O conhecimento ninguém tira de vocês, meninas!

Já a terceira e última é a mais diferente de todas, é uma reserva pra gastar todo mês. Isso aí, guardar dinheiro, se privar de consumir hoje para realizar sonhos futuros é um exercício muito difícil. Muitas pessoas não conseguem dar continuidade justamente por causa do excesso de privações. Igual em dietas muito radicais, você consegue se privar por um tempo sem comer nada, mas daqui a pouco abandona e come o dobro do que comia antes. Mas quando a dieta é mais flexível, te permitindo se premiar com uma refeição livre no final de semana por exemplo, fica mais fácil de se adaptar ao novo hábito e te mantém motivada a manter a disciplina nos outros dias. Aqui é a mesma dinâmica. Separar uma cota, um valor por mês que você vai gastar com o que você quiser. E gastar todo ele até o último centavo com o que der vontade! Mas é claro que essa quantia tem que ter um limite para não prejudicar também seus planos de poupança. Sugiro que ela seja no máximo a metade do que conseguiu guardar naquele mês. Guardou 10% do seu salário para emergência, gaste no máximo 5% do seu salário com esse "cupom livre".

Projeto **MEU SONHO**

QUAL O SEU SONHO?

PRAZO:

ORÇAMENTO (R\$)

O QUE TE MOTIVA?

QUEM TE MOTIVA?

ESTABELEÇA ETAPAS DE EXECUÇÃO:

ANOTAÇÕES:

EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Costumamos falar em exercício porque nem sempre é fácil lembrar de ser grato.

A gratidão vai lhe dar perspectiva.

A jornada não é fácil.

Ninguém disse que seria.

Contudo, já pensou em tudo que você conquistou até aqui? Não me refiro somente às conquistas materiais. Me refiro a tudo. A sua jornada é única e cheia de relevância.

Seja grata!

Aprenda a valorizar as pessoas, a colecionar momentos e não coisas. Aprenda a olhar tudo o que você tem, faz e é como motivos pelos quais você tem para agradecer.

Comece a agradecer por coisas pequenas, não se engane, elas têm uma importância grande na sua vida. Quanto mais você agradece, mais você deixa claro que está pronta para receber mais. Este é o poderoso ciclo da gratidão.

Você recebe mais para distribuir mais. Mais afeto, mais gentileza, mais bondade, mais recursos materiais. E é assim que você impacta positivamente a vida de quem está ao seu redor.

Chamamos de exercício porque precisamos treinar o nosso cérebro e o nosso coração para dar atenção ao que já temos e não vivermos frustrados pelo que ainda não alcançamos.

Pense nisso. Pode mudar a sua vida!

AGRADEÇA TODOS OS DIAS

Antes de dormir escreva 3 motivos de gratidão

SEGUNDA

1.

2.

3.

“Faça da **Gratidão**
uma filosofia
de vida.”

TERÇA

1.

2.

3.

QUARTA

1.

2.

3.

QUINTA

1.

2.

3.

SEXTA

1.

2.

3.

SÁBADO

1.

2.

3.

“Somos uma
geração que
pratica a
Gratidão.”

DOMINGO

1.

2.

3.

AGRADEÇA TODOS OS DIAS

Antes de dormir escreva 3 motivos de gratidão

SEGUNDA

1.

2.

3.

“Comece a
agradecer por
coisas pequenas.”

TERÇA

1.

2.

3.

QUARTA

1.

2.

3.

QUINTA

1.

2.

3.

SEXTA

1.

2.

3.

SÁBADO

1.

2.

3.

“A **Gratidão**
vai lhe dar
perspectiva.”

DOMINGO

1.

2.

3.

O FAZEDORAS nasceu com o propósito de impactar a maior quantidade de mulheres possível.

Não é sobre números, é sobre o poder transformador que as mulheres têm na sociedade.

Nós sabemos que quando uma mulher muda, ela transforma toda a comunidade que está em volta dela.

E é nesse espírito de colaboração e apoio mútuo que queremos saber como o FAZEDORAS te impactou.

Nos conte no e-mail:
meninas.fazedoras@gmail.com

e lembre-se

**SOMOS UMA
GERAÇÃO DE
FAZEDORAS.**



CAROL CAMPOS

@f.a.z.e.d.o.r.e.s

Financial Planner,
mentora, apaixonada por leitura,
tecnologia e inovação.

Acredita na força das
conexões e a importância de
compartilhar para o constante
aprendizado.

Fundadora do @f.a.z.e.d.o.r.e.s.



DARLA SIERRA

@meninasde30

Empreendedora, assessora
de investimentos, professora,
especialista em produção de
conteúdo e redes sociais.

Apaixonada por papelaria,
livrarias, boas conversas e na força
#euteapoiovcmeapoia.

Fundadora do @meninasde30.

SOMOS UMA GERAÇÃO DE FAZEDORAS.