



Desafio 5 dias para alcançar suas metas

ESTANTE DA PIPOCA | VITÓRIA BRUSCATO

HELLO! ¡HOLA! BONJOUR! CIAO! OLÁ! HELLO! ¡HOLA! BONJOUR!

Seja bem-vinda!

Definir metas é fácil e super empolgante! Sonhar com tudo o que queremos conquistar e as mil possibilidades de fazer isso acontecer é fácil... mas transformar essas metas em realidade é desafiador.

A rotina, a falta de tempo e até mesmo a dúvida sobre por onde começar podem nos fazer adiar nossos objetivos. Mas *e se você tivesse um caminho prático e descomplicado para sair da inércia e, de fato, fazer acontecer?*

BONJOUR! CIAO! OLÁ! HELLO! ¡HOLA! BONJOUR! CIAO! OLÁ!

Foi pensando nisso que criei este desafio! Aqui, você vai encontrar um guia simples, direto e feito com muito carinho para te ajudar a dar os primeiros passos rumo às suas metas. Durante 5 dias, vamos fazer exercícios práticos para transformar seus objetivos em algo concreto, criando hábitos

que te aproximem, dia após dia, da vida que você deseja.

Este não é apenas um e-book, mas um **convite para a ação.**

Vamos juntas?

UNTAS? VAMOS JUNTAS? VAMOS JUNTAS? VAMOS JUNTAS? VAMOS



PRAZER, VITÓRIA BRUSCATO

Vitória Bruscato, 24 anos. Social media, professora de dança, viciada em café, criativa, amante da música & de boas histórias, cervejeira, fã da Beyoncé e blogueira (desde 2013!).

Tudo no Estante **é** feito com muito **amor**, e pensado para te motivar e ajudar a se tornar sua melhor versão! Obrigada por me acompanhar e apoiar.

Com amor,

“PEQUENOS
HÁBITOS DIÁRIOS
CONSTROEM
GRANDES
MUDANÇAS AO
LONGO DO TEMPO.

CAPÍTULO 1



DEFININDO SUAS METAS

Esse desafio está sendo lançado em Fevereiro, início de ano. Uma época onde criamos muitas expectativas e temos o desejo de mudar para melhor. Por isso, esse é um momento perfeito para refletir sobre o que queremos alcançar e traçar um plano para transformar esses desejos em realidade.

Mesmo que você esteja lendo esse e-book em outra época do ano, não há problema. **Sempre é hora de correr atrás do que quer.** Comece em qualquer período do ano, e você terá sucesso!

Antes de entrarmos na parte prática, é importante que você entenda a diferença entre sonhos e metas. Sonhos são aspirações que nos motivam e inspiram, enquanto metas são esses sonhos traduzidos em objetivos concretos e mensuráveis. Por exemplo, você pode apenas sonhar em ter uma vida mais saudável, mas quando estabelece a meta de praticar exercícios físicos três vezes por semana, torna esse sonho mais tangível e realizável.

Para que você cumpra o primeiro desafio e defina suas metas, preparei um guia completo que aborda desde a reflexão sobre o ano que passou até a criação de um vision board para visualizar seus objetivos.



Desafio 1: leia o guia clicando aqui e defina suas metas!



“CADA META
ESTABELECIDADA É
UM PASSO EM
DIREÇÃO À
REALIZAÇÃO DOS
SEUS SONHOS.

CAPÍTULO 2



FOCO

Na empolgação por querer mudar o mundo (e a nossa vida), temos vontade transformar tudo ao mesmo tempo. Mas, o grande segredo para alcançar seus objetivos está em **focar no essencial**.

Nosso tempo e energia são limitados, e quando tentamos

dividir nossa atenção entre muitas coisas ao mesmo tempo, corremos o risco de não concluir nenhuma. Por isso, para este desafio, quero que você **escolha uma única meta** para trabalhar. Depois, você poderá aplicar essa mesma estratégia a outros objetivos.

PS.: se está lendo pela primeira vez, faça com uma meta! Quando for ler novamente e repetir o processo, pode escolher de 1-3, caso queira.

Desafio 2: escolha uma única meta para concluir o desafio



Guia rápido para escolher sua meta

01

Visualize todas as metas que você estabeleceu no desafio 1

02

Responda a essas perguntas, pensando no seu momento atual:

O que faria mais diferença na minha vida se eu concluísse primeiro?

Qual dessas metas está mais alinhada com as minhas necessidades atuais?

03

Qual objetivo me deixaria mais feliz e motivada no curto prazo?

04

Agora, reflita e escolha a meta que faz mais sentido no momento.

Anote sua meta escolhida e faça questão de deixá-la em um lugar visível para poder visualizar sempre!

| “ONDE HÁ FOCO,
HÁ PROGRESSO.

CAPÍTULO 2



PLANO DE AÇÃO

Chegou a hora de transformar sua meta em algo concreto.

Criar um plano de ação significa entender o que precisa ser feito, quando e como.

Desafio 3: trace um plano de ação para concluir sua meta



Defina o ponto de partida

Responda às perguntas e reflita:

Eu já fiz/estou fazendo algo em direção a essa meta?

O que ainda falta fazer?

Quais são os desafios que podem surgir?



Divida a meta em pequenas ações

Liste tudo o que você precisa fazer para alcançar sua meta, em ordem.

Por exemplo:

- ♦ Se sua meta é ler 12 livros este ano, algumas ações podem ser:
 - Escolher os primeiros livros da lista;
 - Definir um horário diário para leitura;
 - Acompanhar o progresso em um planner ou aplicativo.

Defina prazos realistas

Agora que você tem as ações definidas, estipule **prazos realistas** para cumprir cada uma delas. Leve em consideração sua rotina, quanto tempo cada ação pode demorar para ser sumprida & quanto tempo você tem livre nos seus dias/semanas para se dedicar a isso.

É importante que você não se compare. Fulano conseguiu ler 8 livros em um mês e você leu “apenas” 2? Ok! A realidade dele é diferente da sua (assim como a rotina, os objetivos, e etc.).:



“SEU SUPERPODER
É CADA DECISÃO
QUE VOCÊ TOMA.
FAÇA ACONTECER.

CAPÍTULO 4



HABITOS

Agora que você tem seu plano de ação, precisa garantir que realmente irá fazer o que precisa ser feito. E, para isso, vamos criar **hábitos**.

As metas só se tornam realidade quando conseguimos transformar pequenas ações em hábitos. Um hábito bem estruturado elimina o esforço de “lembrar” ou “se forçar” a fazer algo. Ele acontece de forma natural, e mantendo a constância, você alcançará o que quer.

Desafio 4: crie um hábito



Entenda as ações e encontre um hábito

Pegue a lista de ações que você definiu, e pense em quais hábitos você precisará criar para garantir que cada ação aconteça. Provavelmente, você precisará definir 1 hábito por ação.

Exemplo:

♦ Meta: **ler 12 livros este ano**

- Ação 1: Escolher os primeiros livros da lista;
 - Hábito: separar alguns minutos do dia para fazer a tarefa. Essa tarefa pode ser realizada em um único dia, ou em vários (em um dia vê os livros que tem, no outro checa a wishlist e vê se quer comprar algum, no próximo dia pesquisa os livros que quer comprar, etc.)
- Ação 2: Definir um horário diário para leitura;
 - Hábito: separar sua agenda de acordo com o estipulado, e cumprir isso dentro da frequência estabelecida
- Ação 3: Acompanhar o progresso em um planner ou aplicativo.
 - Hábito: sempre marcar no seu tracker um dia em que leu (ou quando finalizar cada livro)

Incluindo novos hábitos na rotina

Agora que você encontrou os hábitos, selecione o primeiro que precisa ser incorporado na sua rotina (se for 1 único hábito, ótimo!).

O **grande desafio** é se comprometer a cumprir esse hábito conforme o estabelecido. O começo é mais difícil, mas aqui estão alguns conselhos que podem te ajudar:

01

Tente encontrar o **momento ideal** da sua rotina para realizá-lo. Pense em quando você tem tempo disponível, em qual momento do dia faria mais sentido incluir o hábito, e se existe algo que você já faz e que pode associar ao hábito.

02

Ao invés de tentar mudar sua rotina de uma vez para encaixar o hábito, tente **começar aos poucos**, fazendo adaptações se necessário.

03

Crie gatilhos e facilite o hábito. Encontre sinais que te lembrem de executar o que precisa, e mude o ambiente à sua volta para que fique mais fácil de começar/realizar.

04

Acompanhe seu progresso ou crie um compromisso público. Isso te ajudará a se manter motivada.

“PERSISTÊNCIA. É
ISSO QUE
CONSTRÓI OS
GRANDES SONHOS.

CAPÍTULO 5



AÇÃO

Desafio 5: comece!



Chegamos ao momento mais importante do desafio: **começar de verdade!**

Você já definiu sua meta, traçou um plano de ação, escolheu um hábito essencial para alcançá-la e aprendeu como incluí-lo na sua rotina. **Agora, é hora de agir.**

Antes, um aviso: **não espere estar 100% pronta para começar.** A ação vem antes da motivação, e quanto mais você praticar, mais natural e será.

Hoje, seu novo hábito se inicia, e daqui pra frente é com você. Mantenha-se constante e sempre que se sentir desanimada, lembre-se do seu objetivo final!

A cada ação concluída, comemore. Aproveite essa jornada rumo à sua meta de forma leve.

Poste sobre sua evolução sempre que quiser,
e marque **@estantedapioca**. Use também a
hashtag **#dehabitoameta** para que eu e outras
pessoas possamos acompanhar e nos
inspirarmos juntas

*PS.: seguir a hashtag no Instagram é uma ótima forma de ver
quem também está no desafio e se conectar com outras pessoas
que têm objetivos parecidos com os seus!*



VITÓRIA BRUSCATO



ESTANTE DA PIPOCA

WWW.ESTANTEDAPIPOCA.COM
@ESTANTEDAPIPOCA

| “A CONSTÂNCIA
SUPERA A
MOTIVAÇÃO.