

guia
DA SEMANA
ORGANIZADA

por Dani Duf



7
LICÇÕES
TRANSFORMADORAS

O quão INCRÍVEL SERIA TER ESSES *pilares* NA SUA VIDA?

sonhos



liberdade



prosperidade



equilíbrio



realização



qualidade
de vida



maturidade





voce
PODDE!

1^o passo

É BATER METAS
DIARIAMENTE

segunda



terça



quarta



quinta



sexta

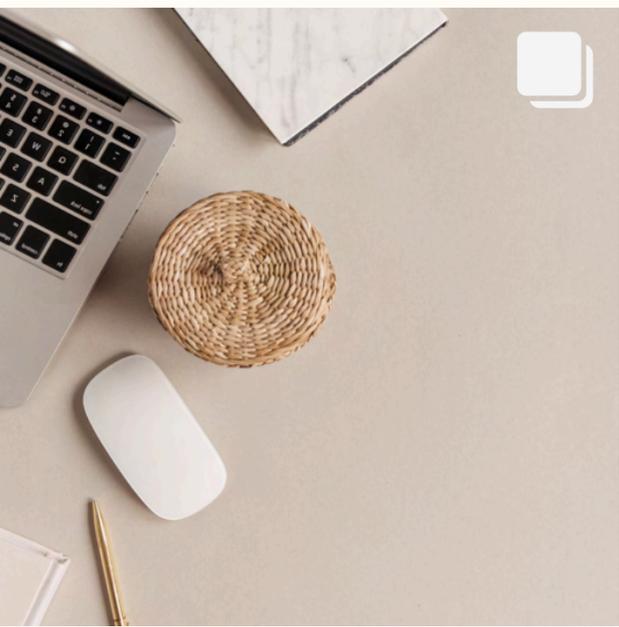


sábado



domingo





QUANDO PASSEI A ORGANIZAR *MINHA SEMANA*

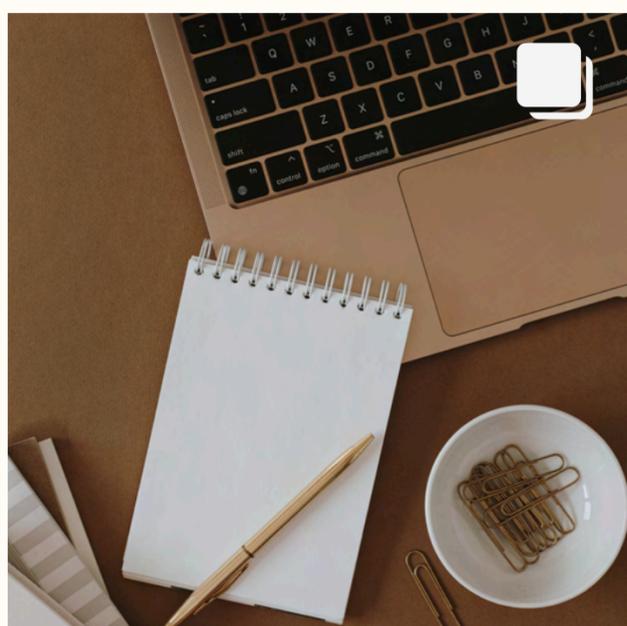
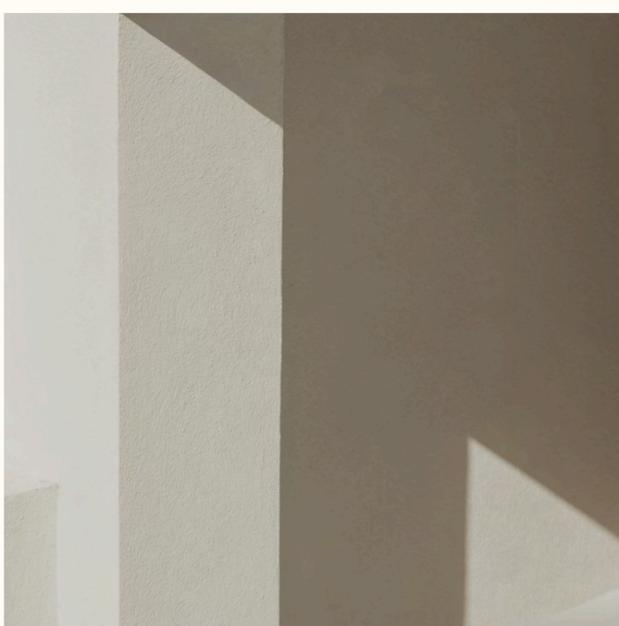
percebi pequenos resultados que foram me fortalecendo a cada dia.

Passei então a incluir a cada virada semanal desafios maiores e a mágica aconteceu:

poder
PESSOAL
fortalecido

ENTENDER QUE
sempre
POSSO
mais

Esses desafios se tornaram prazerosos e quero dividir aqui **7 lições simples** (mas relevantes) que podem te ajudar muito a criar uma nova rotina na sua vida.



lição 1

1

organização



2

inspiração



3

mente cri(ativa)



4

você merece



5

ao seu lado



6

liberte-se



7

agir é mudar



LIÇÃO 1
*organize a
semana aos*
DOMINGOS



SEPARE ALGUMAS HORAS
DO SEU *DOMINGO* PARA

**ESCREVER SUA AGENDA E OS
COMPROMISSOS DA SEMANA**

Use sua criatividade, cores e abuse da sua imaginação.

Abra a página da sua **agenda ou planner**. Caso não tenha, providencie ou use um caderno apenas para isso colocando as datas e escrevendo o que já sabe que precisa fazer (no final dessa lição, deixo um exemplo de planner).

Depois que escrever **todos seus compromissos** profissionais, escreva o tempo que precisa se dedicar para itens **importantes** no seu **dia a dia**.

Ajuste seu despertador. Seu dia é mais produtivo se começar **suas atividades** mais cedo e gerir melhor seu tempo.



5 ETAPAS FUNDAMENTAIS

PARA ATIVAR SEU DIA

1 ORAÇÃO E MEDITAÇÃO

1ª coisa para fazer **antes de começar seu dia** junto com leitura das suas tarefas diárias.

2 SE PREPARE PARA SEU DIA

Ao se arrumar, fique em **frente ao espelho** e afirme **coisas positivas** para seu dia em tom de agradecimento por já ter conquistado.

3 ALIMENTE SEU CORPO

Prepare seu café da manhã digno de uma **pessoa merecedora**. Sente-se para comer, arrume uma mesa bonita com tudo que guarda para alguém especial e esquece que **não há ninguém mais especial do que você**.

4 DESFRUTE DO MELHOR

Pare de **deixar as melhores** louças, taças, vinhos para pessoas ou momentos especiais. Comece a **exercer o merecimento** de desfrutá-los você mesma

5 EXERCITE-SE

Depois que **despertar sua mente** e mentalizar o que deseja para seu dia, é hora de **acordar seu corpo**.

AGORA QUE
DESPERTOU E
FORTALECEU SUA
**MENTE, CORPO E
ESPÍRITO** É HORA DE
entrar em ~

AÇÃO

planner
SEMANAL

segunda

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

terça

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

quarta

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

quinta

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

sexta

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

sábado

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

domingo

- é preciso fazer:
- é bom fazer:
- faça mais além:

Crie seu **próprio modelo de organização**, mas não deixe de mapear suas **metas** da semana e dividí-las por **tarefas diárias**.

Isso te permite tornar mais **tangível** o objetivo final e saber se está **evoluindo**.

lição 2

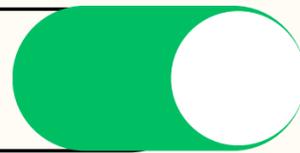
1

organização



2

inspiração



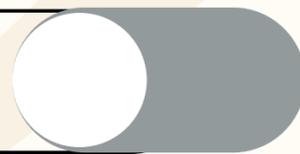
3

mente cri(ativa)



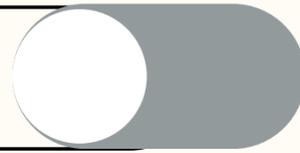
4

você merece



5

ao seu lado



6

liberte-se



7

agir é mudar



LICÇÃO 2

crie sua

PLAYLIST

de preparação





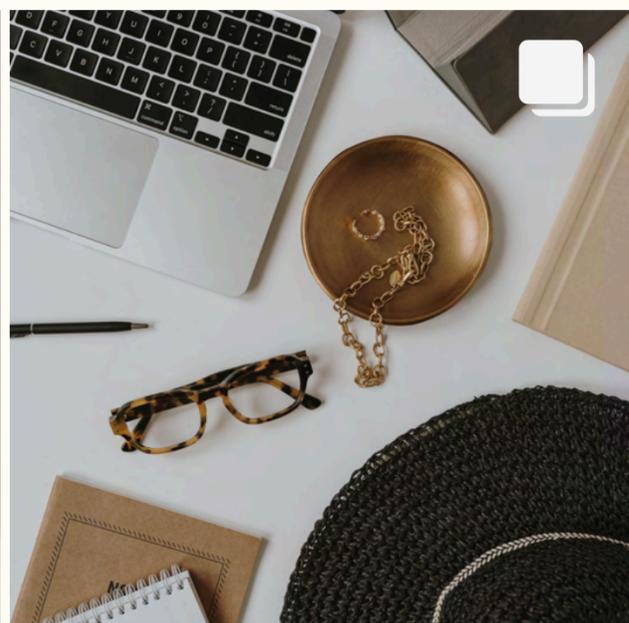
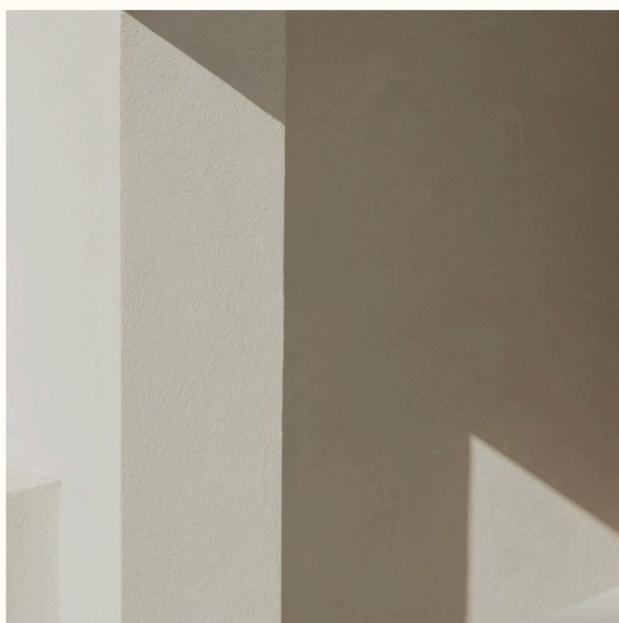
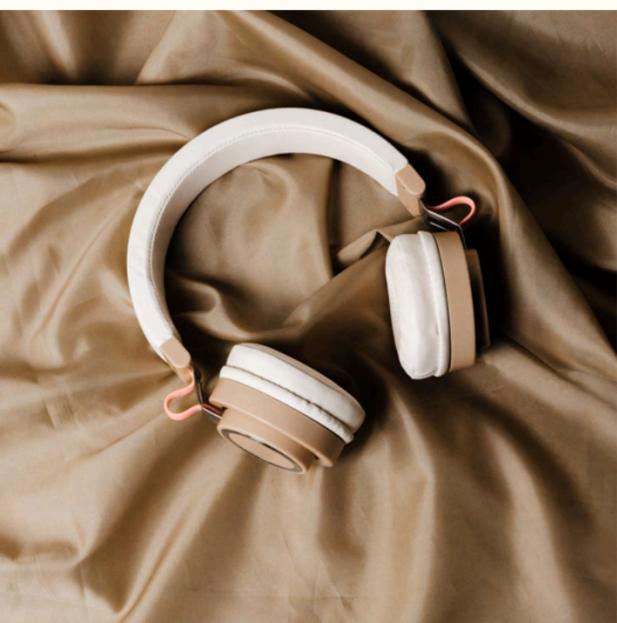
A MÚSICA EXERCE UM PODER INCRÍVEL NA NOSSA VIDA

e tem a capacidade de mudar nossa **vibração**.

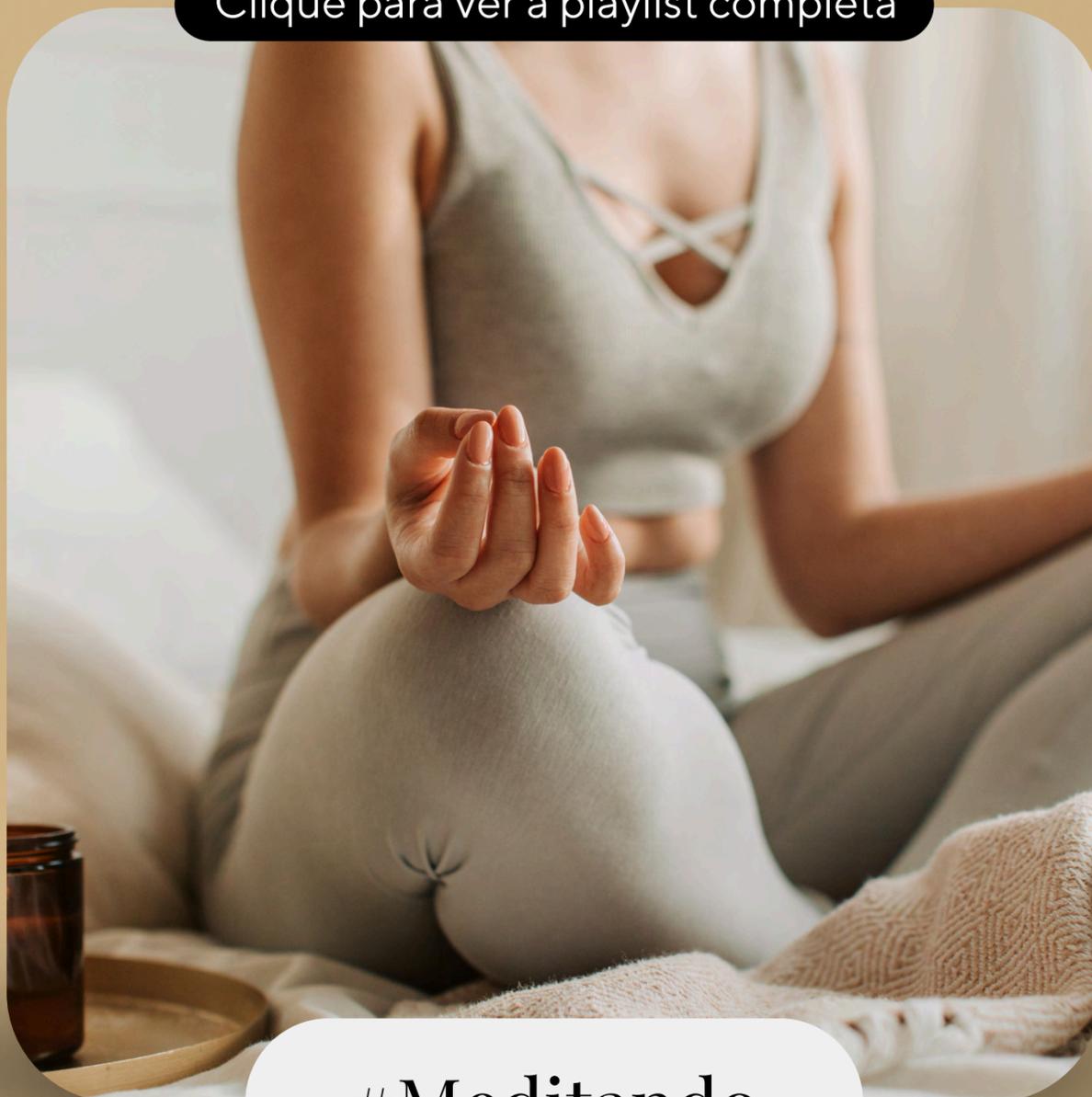
Meu conselho é que crie uma playlist de preparação que sirva para vários momentos da sua vida.

Pense na sua rotina e **categorize situações** que pedem uma **trilha sonora** que te inspire a fazer mais e melhor: a hora de despertar, treinos, momentos de baixo astral, o trabalho (caso seja possível) e por aí vai.

A seguir te indico algumas **playlists que criei** para a minha **rotina**, com dicas de músicas que fazem parte delas.



Clique para ver a playlist completa



#Meditando

Meditar e orar

Músicas leves e serenas para te tranquilizar

1



Eu Só Quero Tua Presença

Theo Rubia

9:27

2

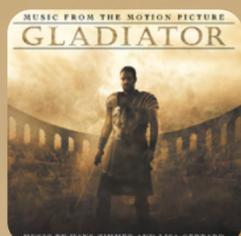


Chant

The Quiet Path

1:30

3



Now We Are Free

Hans Zimmer, Klaus Badelt

4:14

4



Eter

Vida Sana

1:47

*Clique na foto para ser direcionada ao Spotify

Clique para ver a playlist completa



#EnergiaTotal

Aquele up

Músicas animadas que levantam seu astral

1



I Gotta Feeling

Black Eyed Peas

4:49

2



Shake It Off

Taylor Swift

3:39

3



One Kiss

Calvin Harris, Dua Lipa

3:34

4



Head & Heart

Joel Corry, MNEK

2:46

*Clique na foto para ser direcionada ao Spotify

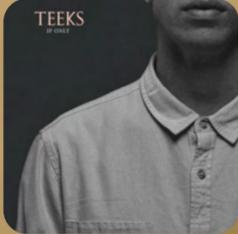
Clique para ver a playlist completa



#Positividade

Para o decorrer do dia

Músicas leves que te acalmam e inspiram

-  **If Only**
TEEKS 3:24
-  **Save Room**
John Legend 3:55
-  **George Porgy**
TOTO 4:07
-  **Sailing**
Avant 4:15

*Clique na foto para ser direcionada ao Spotify

lição 3

1

organização



2

inspiração



3

mente cri(ativa)



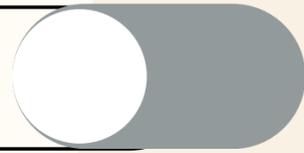
4

você merece



5

ao seu lado



6

liberte-se



7

agir é mudar





LIÇÃO 3

*reserve 30min do dia
para ativar seu lado*

CRIATIVO



QUANDO VOCÊ SE CONECTA COM O SEU LADO CRIATIVO

isso te ajuda a aumentar sua criatividade em qualquer área que **atue profissionalmente**.

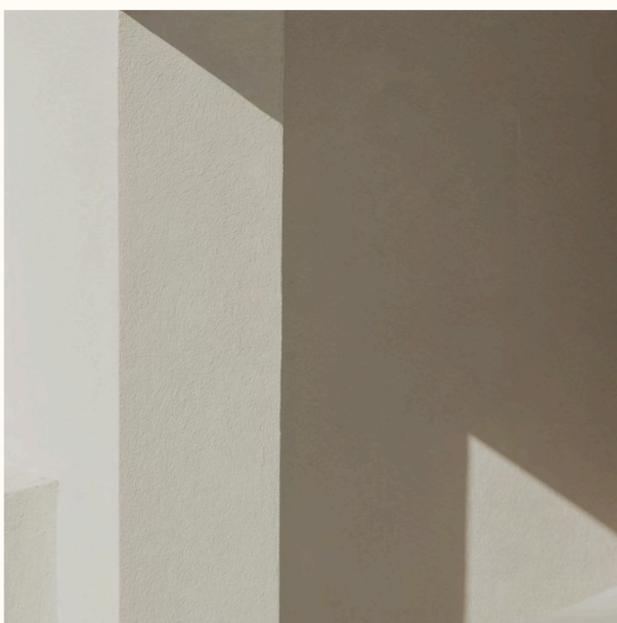
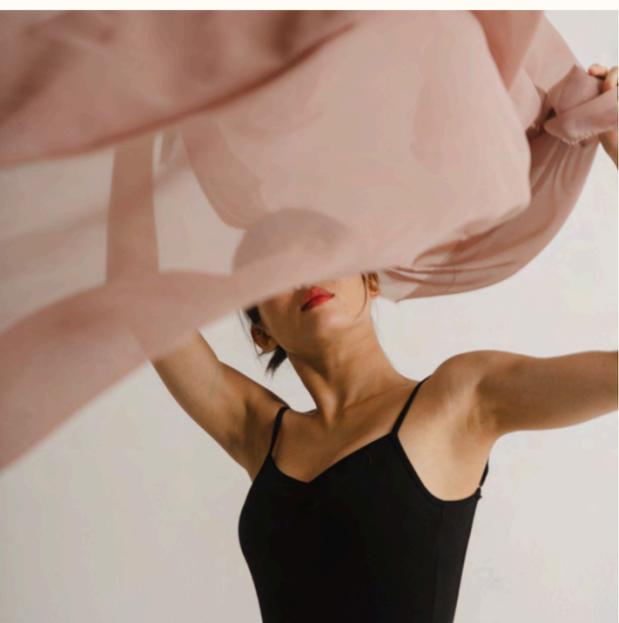
Vários **insights e ideias** começam a surgir ao abrir esse canal que para muitos é bloqueado e preso na rotina automática do dia a dia.

Você pode estar se perguntando como é possível algo tão simples **trazer resultado tão relevante**. Afirmo que traz sim, se permita experimentar.

Quando você aprende a sair do automático e se conectar com **sua criatividade**, pequenas coincidências começam a acontecer.

Você **"do nada"** pode encontrar alguém que gostaria, pode receber aquele telefonema que tanto aguarda, pode ter **aquela inspiração** que precisava para uma reunião importante, e por ai vai.... Esteja **preparado e acredite**: não serão simples coincidências.

Você começa a despertar seus talentos e liberar algumas culpas que sente.



dicas de
atividades para
explorar a
CRIATIVIDADE



dançar

*seja em casa ou
em uma aula*



escrever

*histórias, poesias,
diários, confissões*



tocar

*instrumentos musicais
que gostaria*



pintar

*ou desenhar novas
referências*



cozinhar

*explore receitas
diversificadas*



decorar

*combine peças, cores,
formas, texturas*

**“Ao sentir culpa por seus talentos,
muitas vezes você esconde sua própria luz com medo
de magoar alguém, mas no fundo está magoando
você mesma”**

Julia Cameron
autora do livro ‘O Caminho do Artista’

lição 4

1

organização



2

inspiração



3

mente cri(ativa)



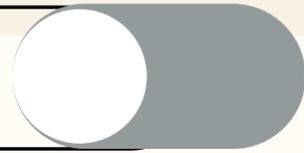
4

you deserve



5

at your side



6

liberate yourself



7

action is change

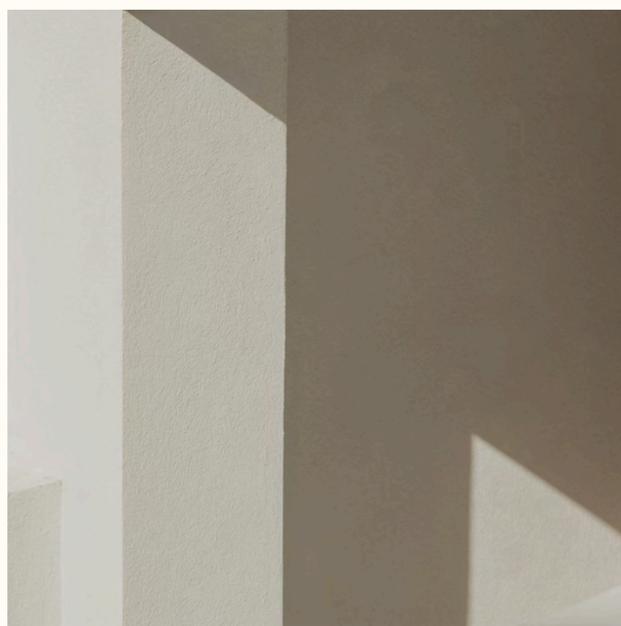
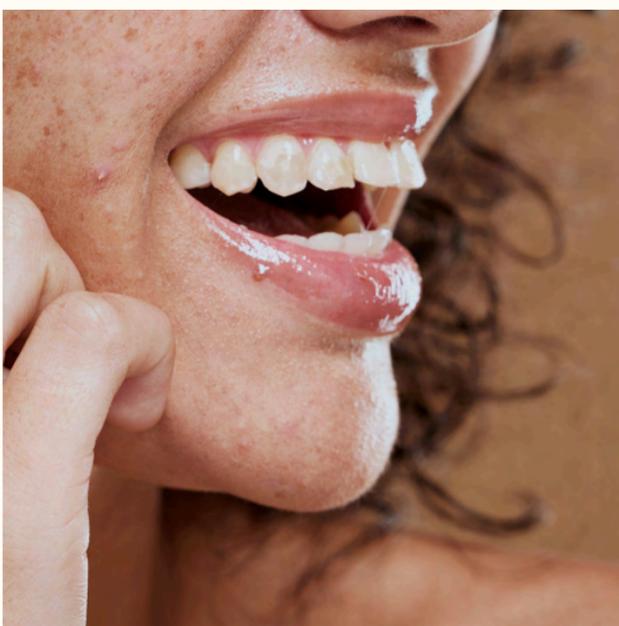


LICÇÃO 4

priorize ter momentos de
PEQUENOS
prazeres na semana



SIMPLESMENTE APRENDA A SE *agradar mais!*



Sua semana precisa ter um **momento dedicado** a **pequenos prazeres**.

Esse momento será **apenas seu** e pode ser desde sair para tomar um café em algum lugar charmoso, contemplar o pôr do sol ou praticar alguma atividade que sempre deixou para depois, **alegando não ter tempo**.



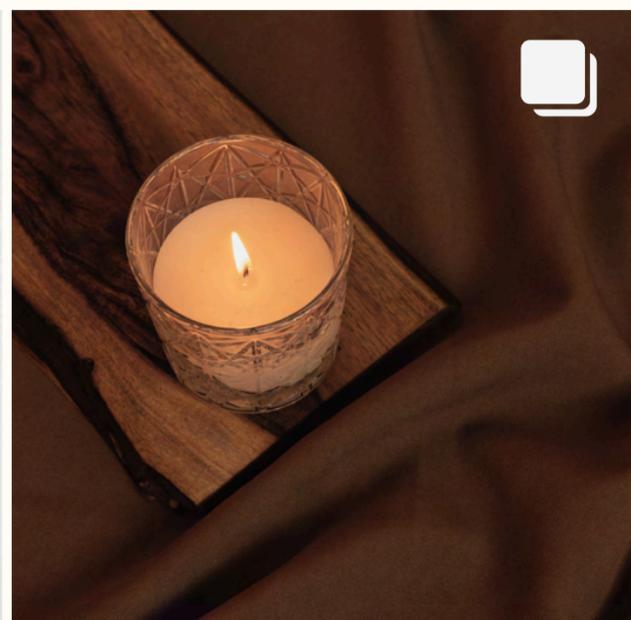
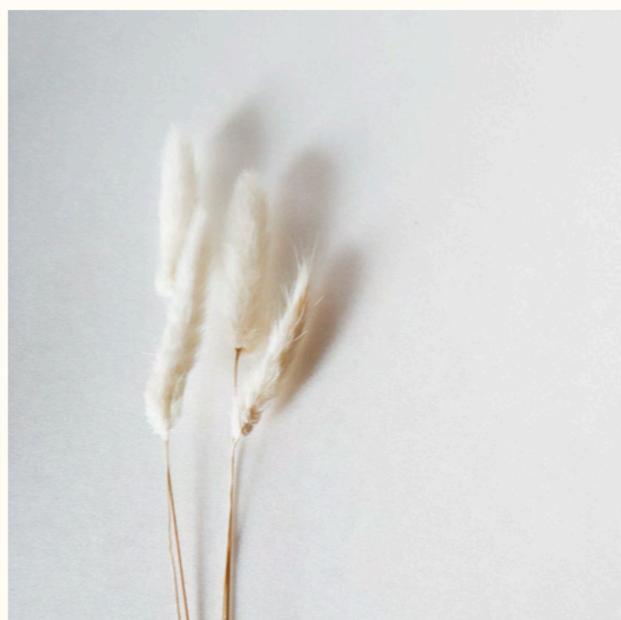
PARA SE AGRADAR É
PRECISO SE CONHECER

Faça uma **lista de coisas que adoraria fazer** se tivesse tempo. Escreva todas e se pergunte por qual motivo não coloca em prática **suas vontades mais íntimas**.

Que tal isso fazer parte das suas semanas daqui pra frente? A cada semana realizar esses pequenos prazeres vai te fazer **um bem enorme**.

NOVAS EXPERIÊNCIAS
VÃO TE LEVAR A
novas
CONEXÕES

COM **NOVAS** PESSOAS E
POSSIBILIDADES



lição 5

1

organização



2

inspiração



3

mente cri(ativa)



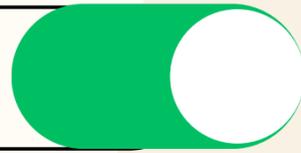
4

você merece



5

ao seu lado



6

liberte-se



7

agir é mudar



LIÇÃO 5

reflita sobre
QUEM
são suas companhias



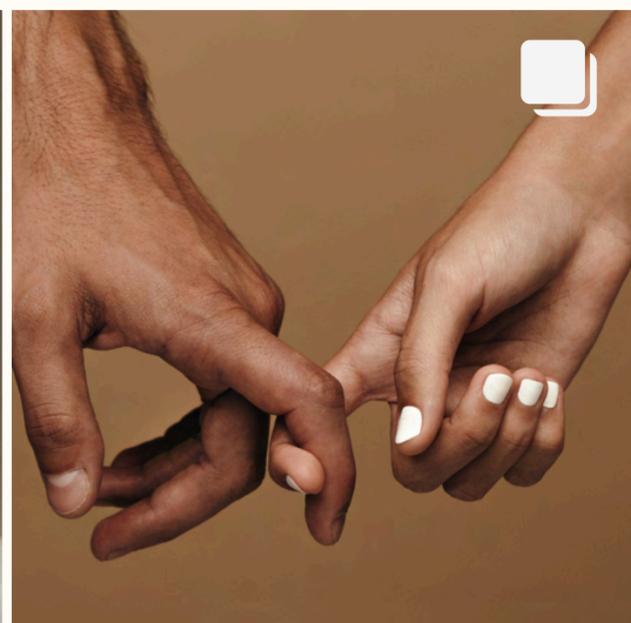
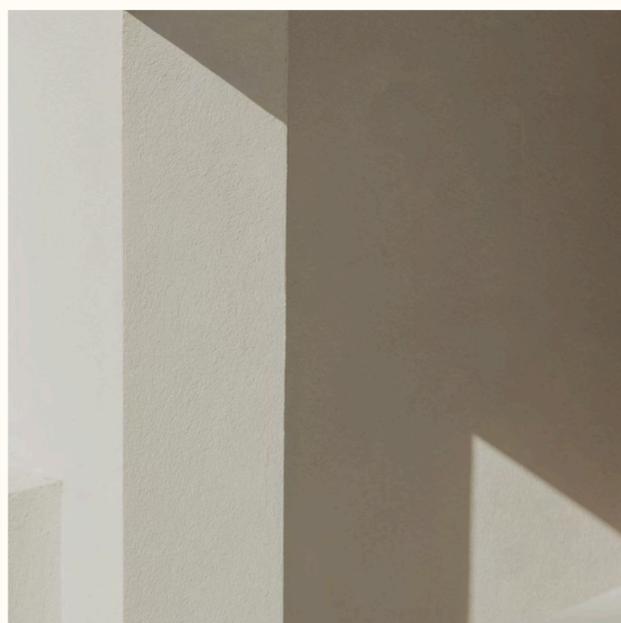
ESSA TALVEZ SEJA A LIÇÃO MAIS DESAFIADORA E LIBERTADORA.

Mas o que isso tem a ver com a organização da semana e transformação na vida? **TUDO!**

Se você está cercada de pessoas que **não se desafiam**, se suas amizades não evoluem, reclamam, se incomodam com seu progresso e criticam sua vida, esses já são **sinais suficientes** de que está na hora de aprender a romper.

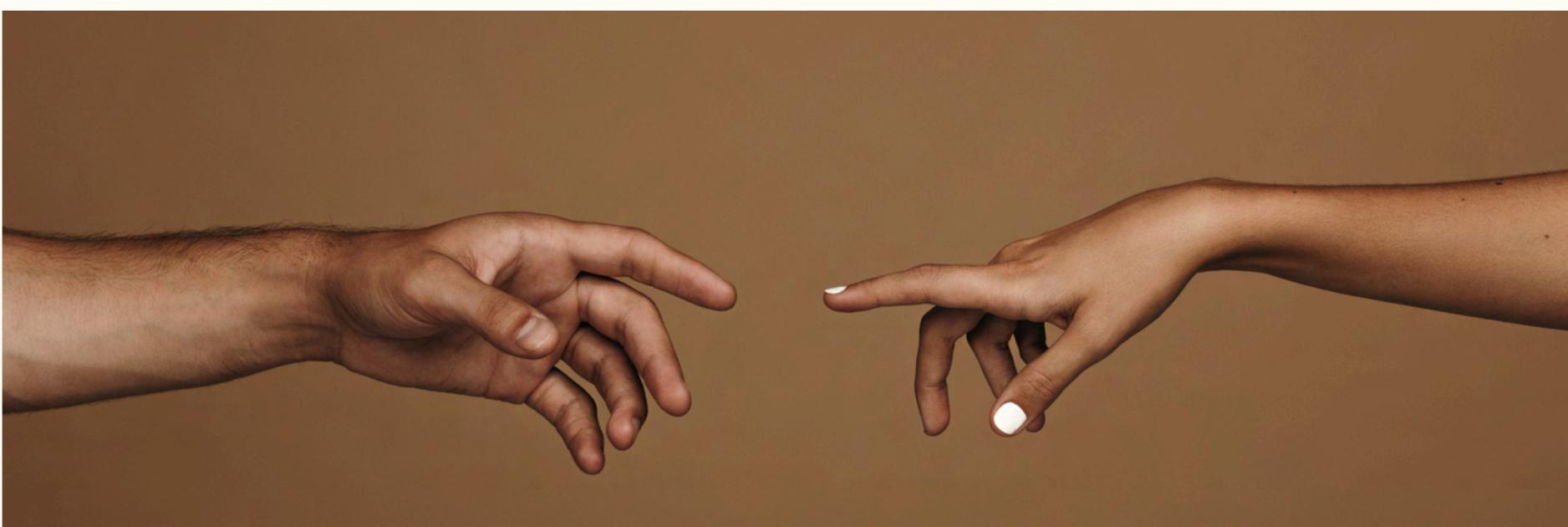
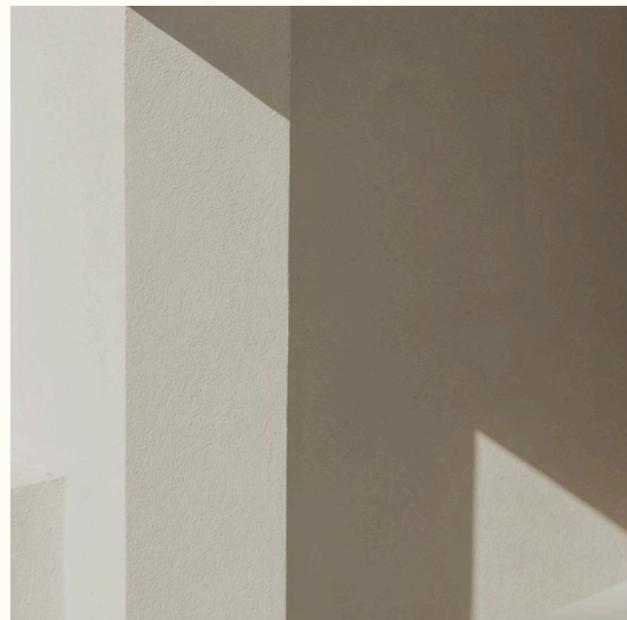
Existem **amigos para a vida**, existem aqueles que passam na nossa vida para nos ensinar algo e para **determinados momentos**, existem aqueles que nunca deveriam ter passado por nós, mas mesmo assim nos ensinam algo.

Não é porque você conviveu com uma turma bacana na sua adolescência que você precisa manter esse relacionamento, especialmente quando suas **ideias, valores e interesses não convergem mais.**



APRENDA A SEPARAR AS PRATELEIRAS

com quem realmente vale a pena
você **investir seu tempo e energia**
para seguir caminhando ao seu lado.



As histórias são únicas e
individuais e **são poucas** as pessoas
que torcem verdadeiramente pelo
seu progresso.

Grande parte delas torce sim, mas
desde que **você não esteja melhor**
do que elas.

lição 6

1

organização



2

inspiração



3

mente cri(ativa)



4

você merece



5

ao seu lado



6

liberte-se



7

agir é mudar



LIÇÃO 6

não abdique da sua
LIBERDADE





PARA ESSA LIÇÃO, TENHO UMA HISTÓRIA PARA CONTAR...

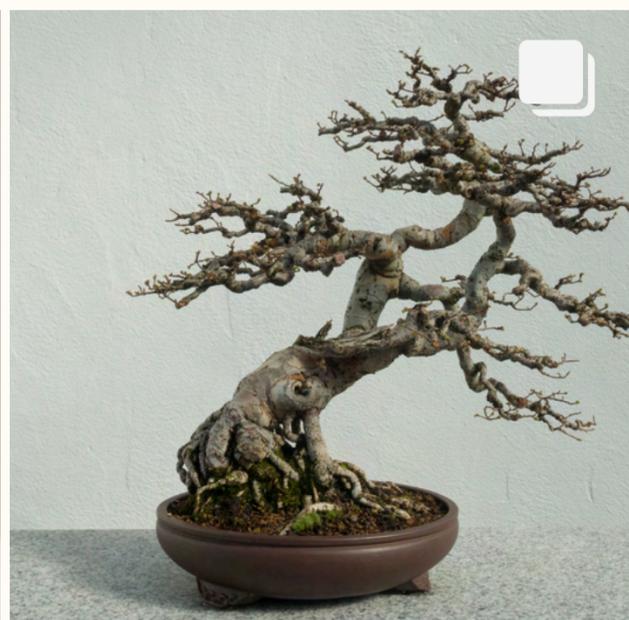
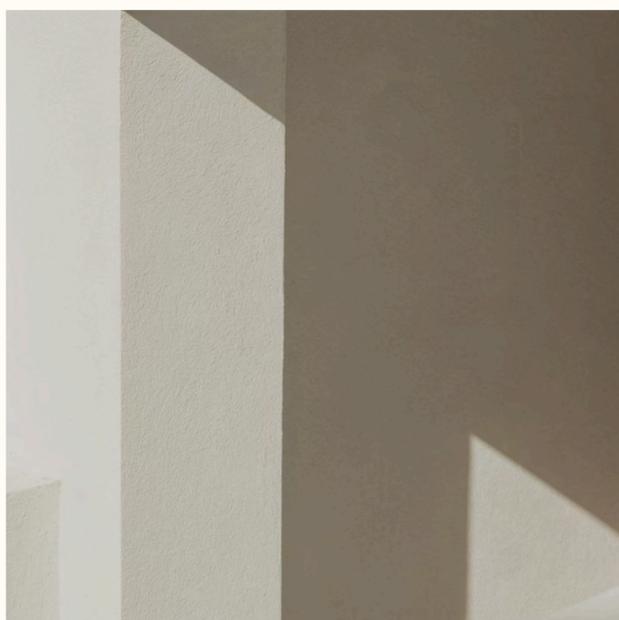
Esse é um **bonzai** lindo!

Alguns até dão frutos, mas eles não nasceram para ser deste tamanho.

Eles estão **presos a uma dimensão que os limita** a ser quem esse fruto realmente veio para ser.

Esse mesmo fruto/semente plantado em uma terra sem limitações **seria infinitamente maior**, seus galhos mais fortes e dariam muito mais frutos.

Mas o que quero dizer com isso?





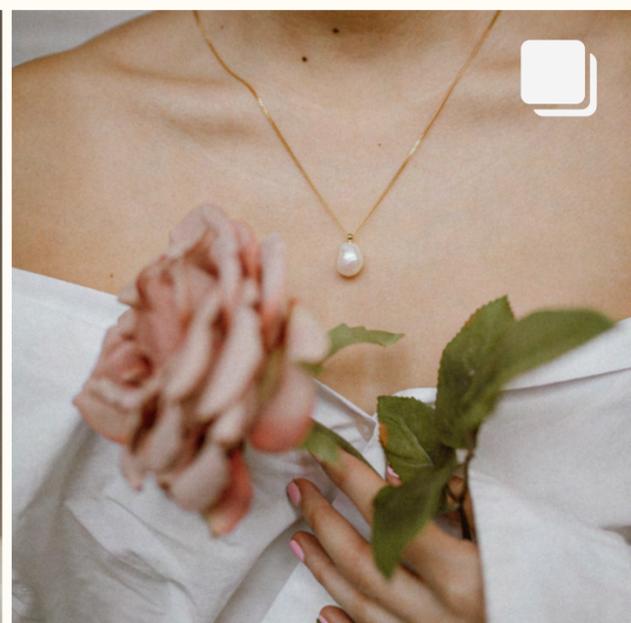
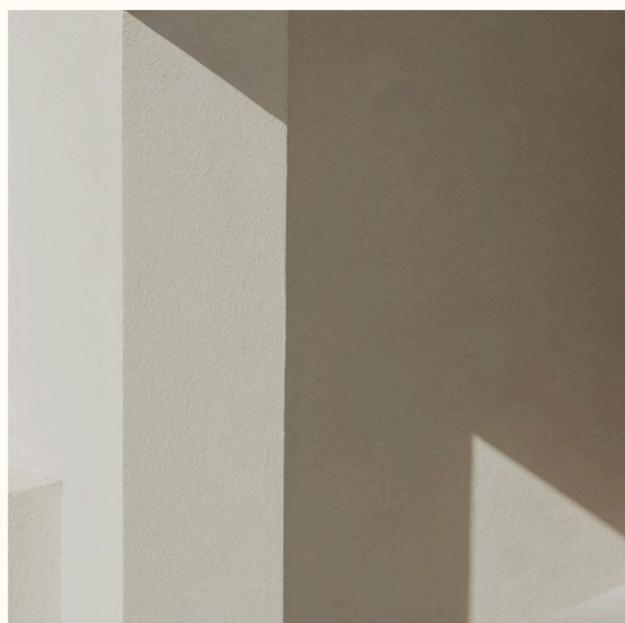
Quero te dizer que muito mais do que organizar sua semana, **você precisa reconhecer seu tamanho** e seu potencial.

Você pode estar dando frutos, mas muito abaixo da sua capacidade, **porque está se limitando** a opiniões, deixando de ser você para agradar as pessoas, deixando de lado coisas que gostaria de fazer, permitindo que opinem na sua vida e **vivendo no modo automático**.

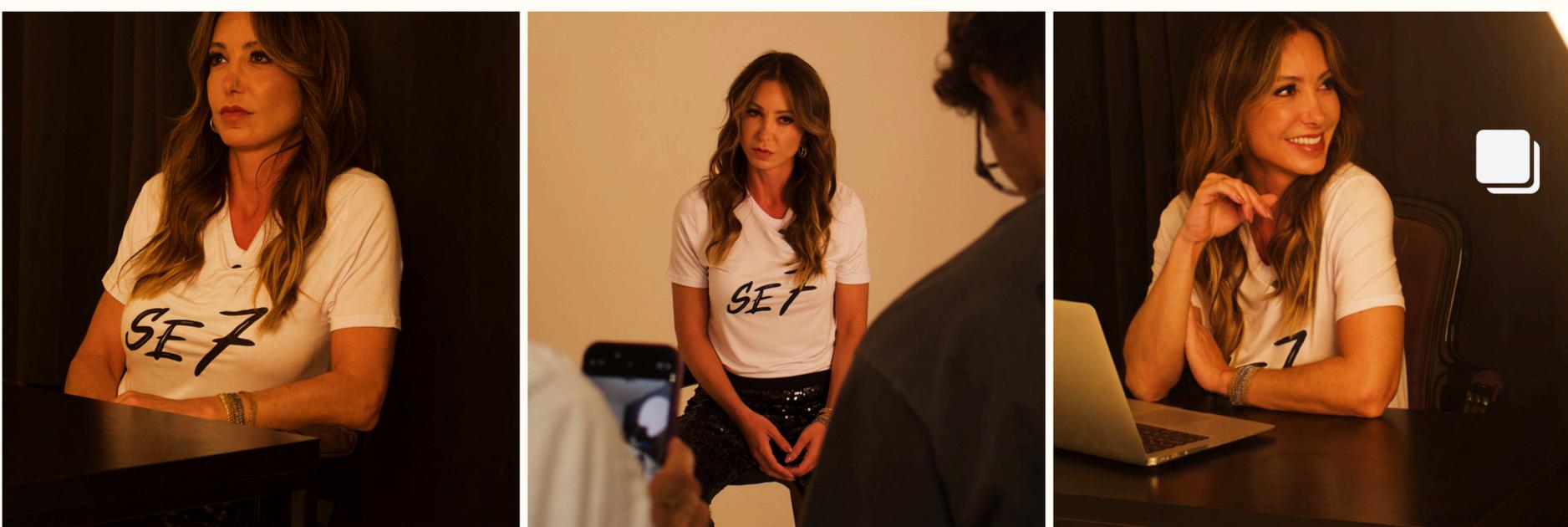
Estou aqui para te dizer que está na hora de deixar de ser um bonzai e **assumir seu tamanho**. Se despertar para isso vai conhecer a leveza da vida.

De nada adianta ter uma semana escrita e organizada se não se sentir **merecedora de uma vida extraordinária**.

Essa é uma reflexão muito íntima, portanto, se você sente que pode muito mais, fica o convite para mudar.



E SABENDO DISSO,
DECIDI **CRIAR O**
programa **SET**



○ **SET - Sinta | Enxergue | Transforme** é pensado para ativar seu poder em **7 semanas**. A decisão sempre será sua; meu papel é ser um instrumento para dar mais clareza e fazer você **sentir, enxergar e transformar** seu maior potencial.



lição 7

1

organização



2

inspiração



3

mente cri(ativa)



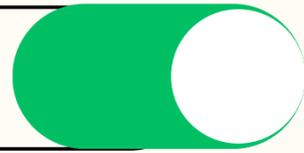
4

você merece



5

ao seu lado



6

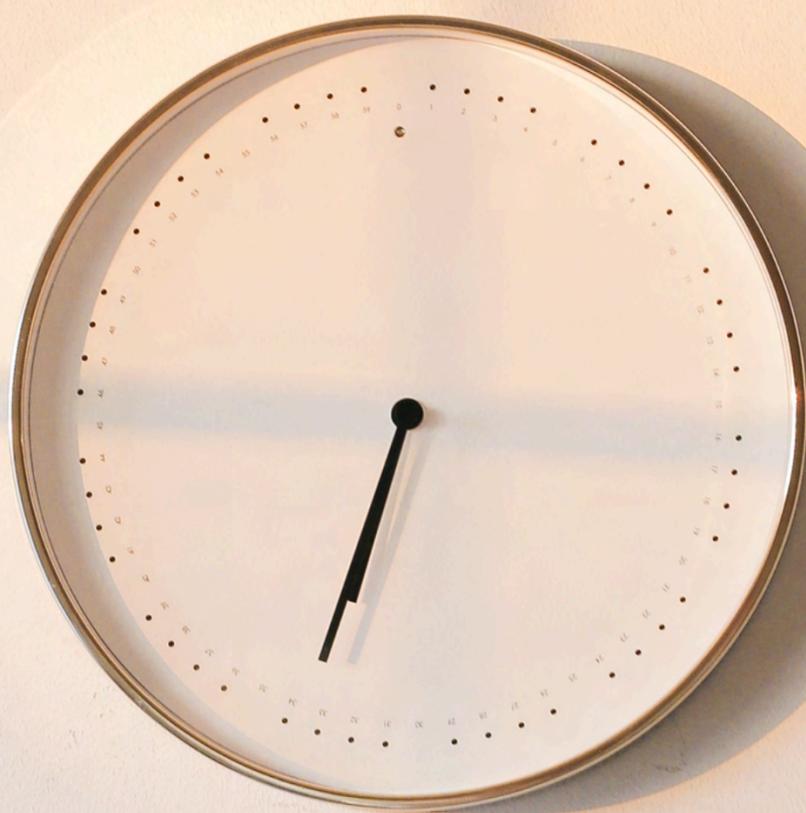
liberte-se



7

agir é mudar





LIÇÃO 7

dê valor ao seu
TEMPO

VISUALIZE A VIDA QUE
DESEJA E COMECE A AGIR

para torná-la real.

Se você se dedicar a uma profunda reflexão sobre seu tempo e como divide suas ações **diariamente** já dará um grande passo para tornar seus dias **mais produtivos**.

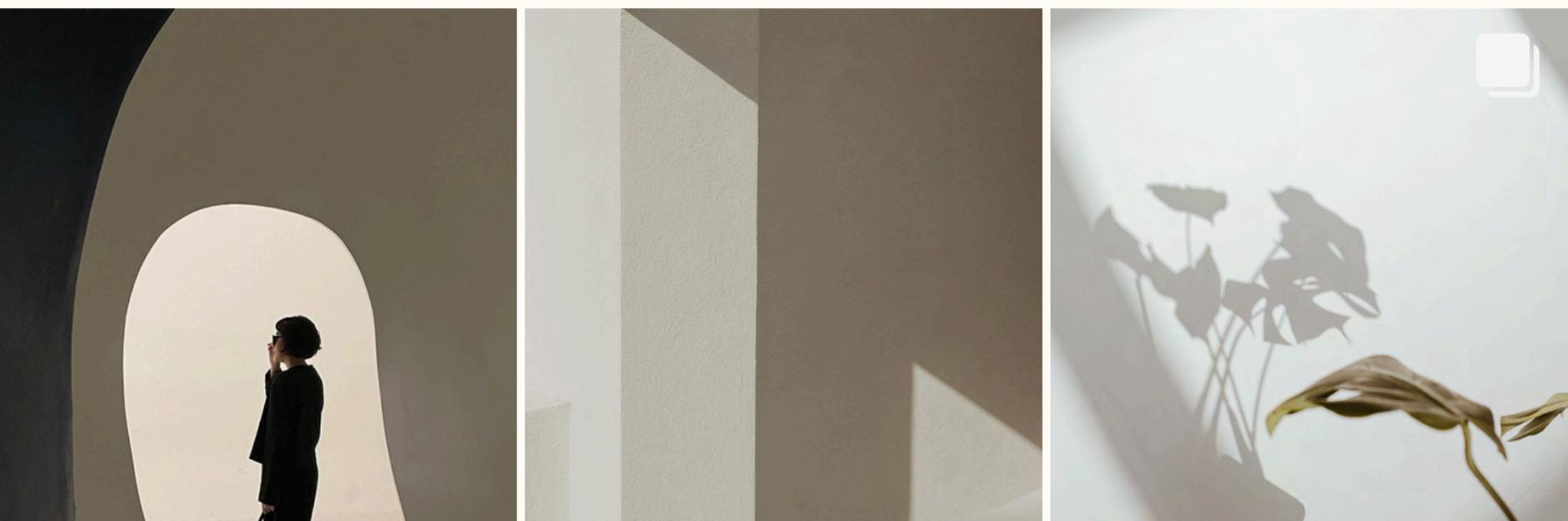
Tudo parece **simples e óbvio**, porque realmente é.

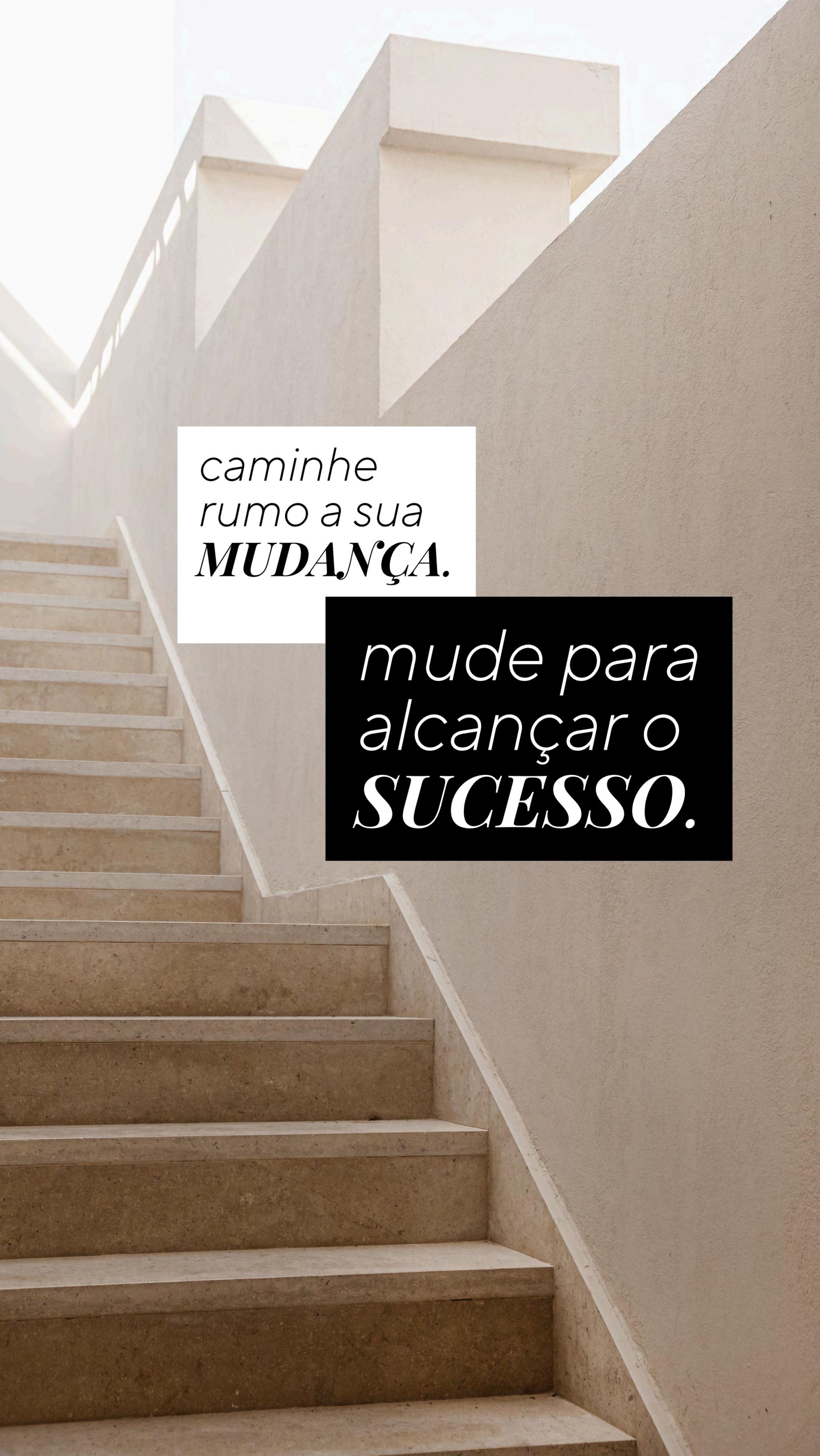
Muitas vezes suas crenças e limitações criam fantasmas na sua cabeça que **te impedem de dar o primeiro passo** e começar a fazer literalmente uma faxina.

É isso que desejo que faça: uma **faxina em todas as áreas** da sua vida. Você não avança se não fizer essa limpeza de pensamentos, atitudes, hábitos e rotina.

O simples fato de não estar onde deseja já é motivo suficiente para agir diferente, então, **COMECE!**

Mesmo que pareça difícil, **faça escolhas**. Permanecer onde está é difícil, mudar é difícil. Então, escolha o seu difícil e **decida viver algo novo** e mais desafiador.





*caminhe
rumo a sua
MUDANÇA.*

*mude para
alcançar o
SUCESSO.*

Parabéns!

Se chegou até aqui é porque se **dedicou** a **compreender as lições** e está pronta para **ativar os aprendizados**.

1 organização

2 inspiração

3 mente cri(ativa)

4 você merece

5 ao seu lado

6 liberte-se

7 agir é mudar



Para dar um *start* na sua mudança, poste um **story** me marcando (**@dani.duf**) e contando sua motivação para **fazer acontecer**.

Dani Duf

 @DANI.DUF



obrigada!