

Olá, seja muito bem vinda ou bem vindo!

Eu sou a Fê Formicola, criadora do projeto CEO e, muito provavelmente, você chegou até aqui através do meu vídeo sobre as **8 perguntas poderosas que me ajudaram a chegar nos 100 mil reais aos 22 anos** (se não, corre [aqui](#) pra assistir!).

O **Canvas de Realização de Sonhos** está logo aqui embaixo, e você pode usar ele da forma que achar melhor: editando no slide, desenhando em uma cartolina, escrevendo na parede... deixe a imaginação fluir! Ah, e use um para cada sonho, ok?! Te garanto que vai ajudar!

Fique à vontade para compartilhar o conteúdo com todas as pessoas que você quer que enriqueçam! Só peço que, por favor, mantenha os créditos à mim :) Foram anos de aprendizados e horas para conseguir tangibilizar dessa forma, vamos combinar que eu mereço, né?!

Eu torço para que você aproveite muito. Depois me conta lá no instagram ([@feformicola](#)) como foi visualizar seus sonhos dessa forma!

# Canvas da realização de sonhos

template

## @ onde eu quero chegar?

*definir, da forma mais específica possível, qual o meu objetivo final*

## ⚡ o que vai me dar energia?

*naquele dia que bater uma bad, que você ficar na dúvida... o que vai te fazer se animar de novo?  
o que vai brilhar seus olhos?  
(podem ser frases, pessoas, ações, músicas)*

## ➡ quais são as minhas regras?

*quais são os seus valores?  
o que te guia nessa jornada?  
o que orienta suas escolhas?  
seja específica!*

*Ex:*

*Liberdade: o poder de ter minhas metas muito claras e a minha rotina organizada para que eu possa escolher sobre o que eu quero ou não fazer, de acordo com os meus objetivos de vida*

*Realização: a sensação que eu quero ter a cada nova escolha que eu faço/ a oportunidade de fornecer a alguém materiais e informações que os(as) ajude e encontrar seus sonhos*

## ↘ quais os resultados esperados?

*o que você espera ao atingir esse sonho?  
como vc vai se sentir?  
quem vai tá lá com você?  
como você vai falar sobre ele?*

*Ex:*

*Na minha própria casa, eu posso chamar quem eu quiser a hora que eu quiser. Eu posso comer macarrão a semana inteira se eu quiser. Eu posso ser vegana sem meus pais me questionarem se eu não vo tá desnutrida. Eu posso ouvir funk o dia inteiro. Eu me sinto livre e com muitas responsabilidades, de uma forma desafiadora e que me provoca a ser cada dia melhor.*

## 💧 pq é importante pra mim?

*pq brilha meus olhos? o que vai me trazer de bom? pq eu acredito nisso? pq eu quero isso?*

## 🌱 quanto dinheiro eu preciso?

*quanto custa a passagem pra lugar que você quer ir?  
quanto custa o aluguel na região que você quer morar?  
quanto custa abrir uma empresa?  
quanto dinheiro você precisa pra ficar 10 anos sem trabalhar?*

## 📅 onde eu estou hoje?

*qual o cenário atual? com o que ocupa meu tempo? quão dedicada(o) eu estou? o que eu faço?*

## ✗ o que eu vou parar de fazer?

*o que eu percebi que estou fazendo e não tá me ajudando a chegar onde eu quero*

## 📌 o que eu vou começar a fazer?

*o que vai ser importante que eu adicione na minha rotina para chegar onde eu quero*

## 👥 quem vai me ajudar?

*pessoas que vão te apoiar e incentivar*

## ⬇ quem vai me atrapalhar?

*pessoas que vão te julgar/puxar pra baixo*

(nome e data)

# Canvas da realização de sonhos

@ onde eu quero chegar?

⚡ o que vai me dar energia?

🚫 quais são as minhas regras?

📌 quais os resultados esperados?

💧 pq é importante pra mim?

💰 quanto dinheiro eu preciso?

📍 onde eu estou hoje?

✗ o que eu vou parar de fazer?

📌 o que eu vou começar a fazer?

👥 quem vai me ajudar?

⬇️ quem vai me atrapalhar?

(nome e data)

## **Pay what you want**

Se você gostou desse material e quer contribuir com o desenvolvimento de mais conteúdos desse tipo, fique à vontade para pagar o quanto você acredita que ele vale.

É só transferir via [este link](#).

Muito obrigada!