



**CARTAS
PARA
VIRAR
O CHIP**

BY MÓ VASCONCELOS

Como usar estas cartas

Estas cartas são para ti:

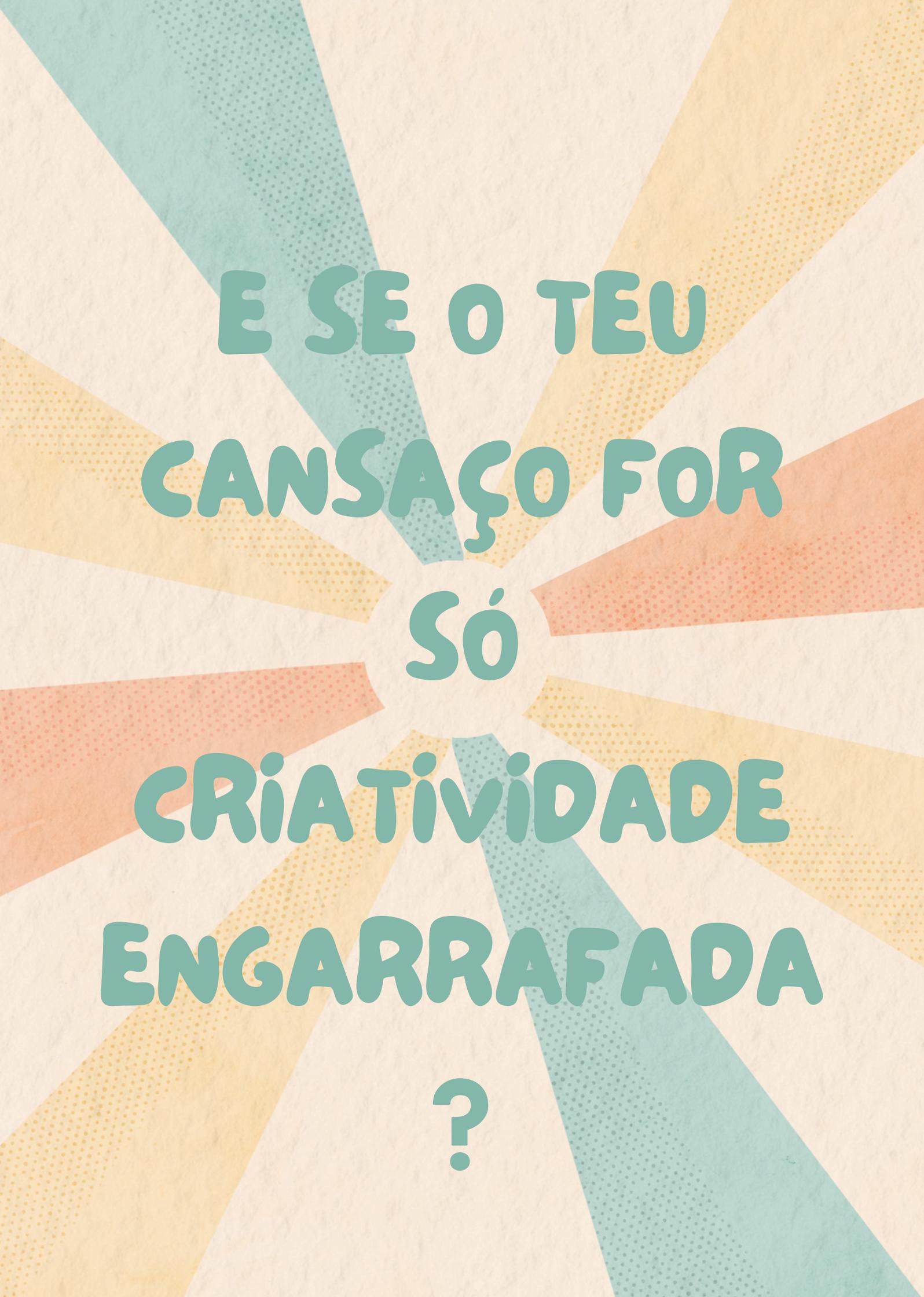
- Que tens mil ideias por dia, mas bloqueias nas decisões.
- Que resolves tudo para os outros, mas esqueces-te de ti.
- Que já sabes que tens criatividade, mas queres trazê-la para a vida real.

1. Escolhe uma carta que se aplique a um problema que estás a tentar resolver.
2. Lê a pergunta com tempo.
3. No verso, lê o convite à acção.

Podes:

- Escrever
- Desenhar, colar ou rabiscar
- Prototipar com o que tiveres (post-its, objetos, mapas visuais)
- Gravar um vídeo ou fazer um role play
- Ou pensar nisto enquanto tomas um café.

Não há certo nem errado. Há movimento.



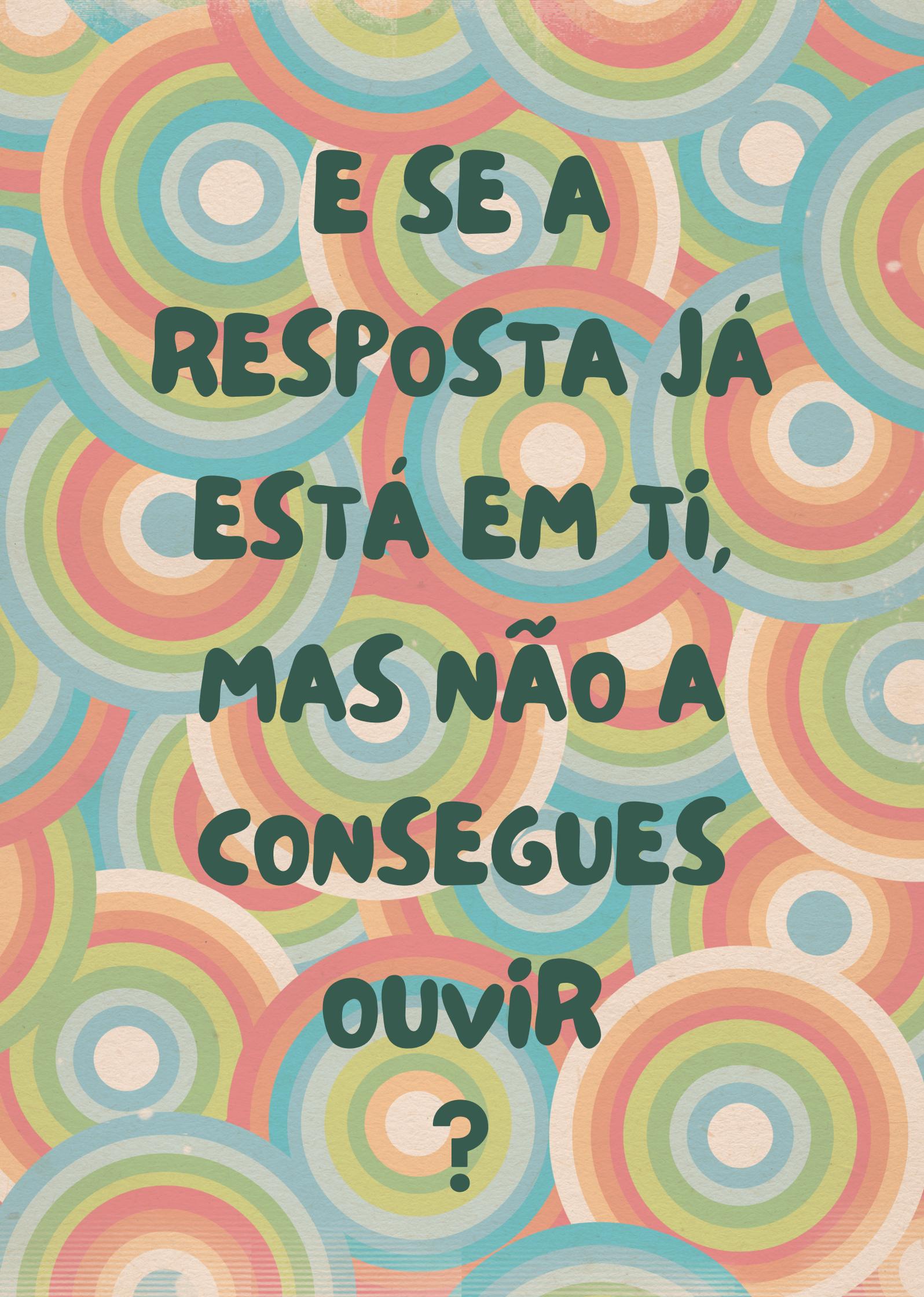
**E SE O TEU
CANSAÇO FOR
Só
CRIATIVIDADE
ENGARRAFADA
?**

Talvez o que precisas seja abrir
uma torneira criativa.

Abre espaço. Faz algo sem
utilidade prática **durante 10
minutos**: desenha linhas
aleatórias, dança com os olhos
fechados, cola coisas numa
folha. (inventar)

Depois escreve:

**Que ideia apareceu quando
deixaste de te tentar justificar?**



**E SE A
RESPOSTA JÁ
ESTÁ EM TI,
MAS NÃO A
CONSEGUES
OUVIR
?**

Desliga ruídos externos **durante**
10 minutos.

Fecha notificações. Fecha os
olhos por um momento.

Respira fundo.

Escreve, à mão, uma pergunta
que tens adiado (ou evitado).

Depois, deixa a caneta andar
sozinha.

**O que apareceu quando o
silêncio entrou?**



**E SE O PLANO B
FOR MESMO O
QUE FAZ MAIS
SENTIDO**

?

Pega numa folha. Divide em dois.

De um lado escreve:

O que o plano A prometia.

Do outro, escreve:

O que o plano B está a trazer (mesmo que não o tenhas escolhido ainda).

Às vezes, o plano B é só o plano certo com outro nome.

O que é que já ganhaste com esta “mudança de planos”?

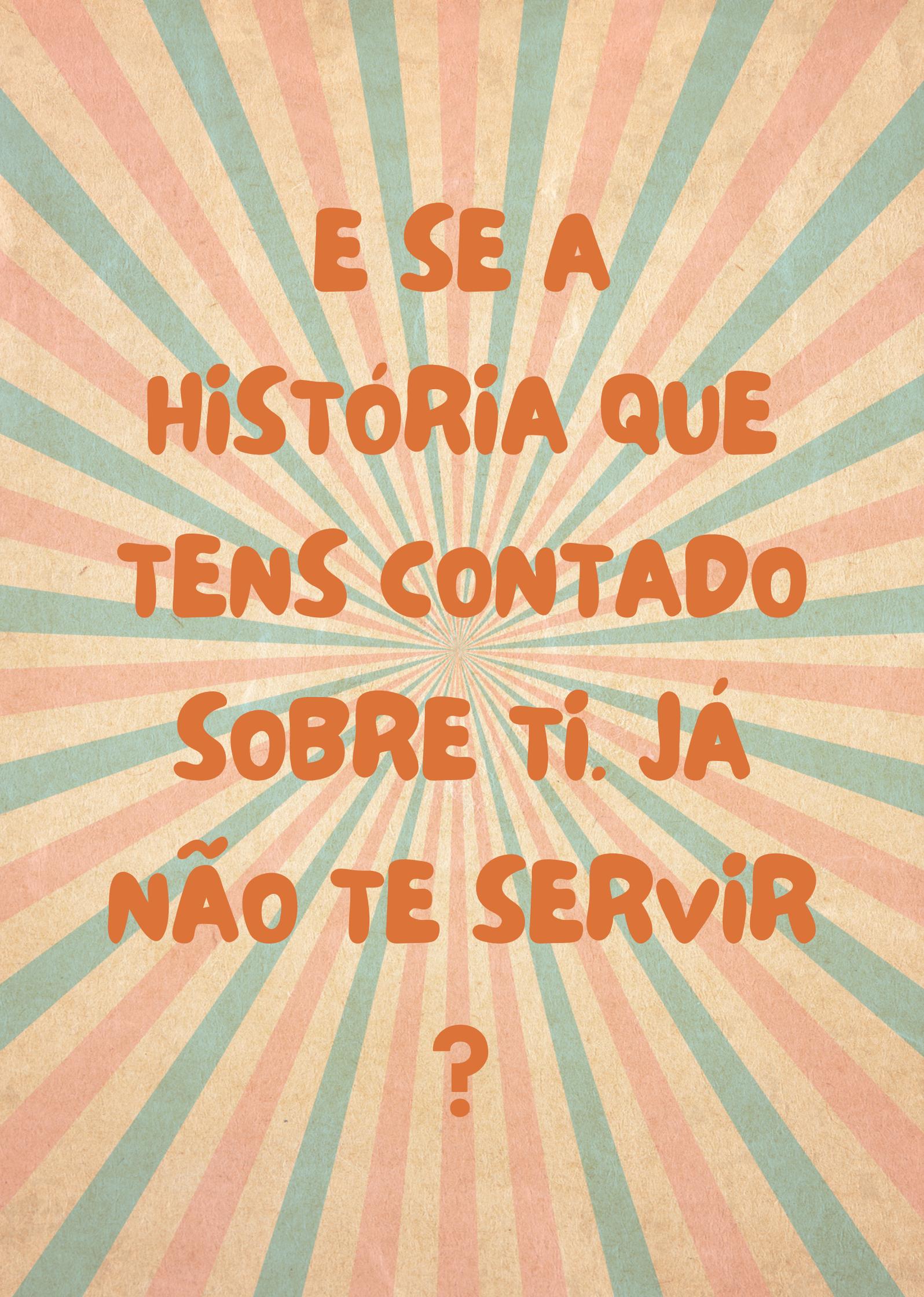
**E SE ESTIVERES
A MUDAR TUDO
MAS A REPETIR
O PADRÃO DE
SEMPRE**

?

Desenha dois círculos:
o **“antes”** e o **“agora”**.

Dentro de cada um, escreve
como estás a agir, decidir, sentir.
Liga os pontos em comum. Vê o
que mudou (e o que só mudou
“de roupa”).

**O que é que ainda te está a
puxar para o mesmo lugar?**



**E SE A
HISTÓRIA QUE
TENS CONTADO
SOBRE TI. JÁ
NÃO TE SERVIR
?**

Escreve uma frase que costumavas dizer sobre ti — daquelas que limitam:

“Sou péssima com números.”

“Nunca consigo manter o foco.”

“Não sou criativa.”

Agora reescreve essa frase como se fosses uma amiga tua a querer encorajar-te.

Que nova versão dessa história queres começar a praticar hoje?