

by Mó Vasconcelos

Um workbook para almas inquietas e ideias que ainda estão à espera do palco

# da ideia ao negócio

5 PASSOS  
PARA  
COMEÇARES  
COM  
CRIATIVIDADE  
(E SEM  
DESCULPAS)





# ISTO NÃO É UM MANUAL, É UM EMPURRÃO

Se estás a ler isto, há uma grande probabilidade de teres uma ideia parada na tua cabeça. Ou talvez várias. Uma espécie de fila de espera de pensamentos criativos, todos a reclamar atenção, e tu no meio, a sentires-te culpada por ainda não teres feito "nada com elas".

Respira. Não estás sozinha.

Este não é um curso, nem um método mágico. É um workbook. Um mini-mapa para dar o primeiro passo, com liberdade, propósito e uma pitada de sarcasmo — porque a vida é curta demais para seguir planos genéricos ou ter medo de falhar em voz alta.

Com carinho,  
Mô Vasconcelos



# PASSO 1

## CLAREZA CRIATIVA

**“Sem clareza, até a melhor ideia pode acabar num blog esquecido ou numa gaveta com cheiro a mofo.”**

**Não precisas de saber tudo. Mas precisas de saber o porquê, o para quem, e o para quê.**

**3 perguntas para te provocares (responde com coragem):**

- **O que é que eu adorava criar, mesmo que ninguém pagasse (por agora)?**
- **Quem precisa disto, mesmo que ainda não saiba?**
- **Se esta ideia fosse um animal, qual seria? (Sério. Vais ver que ajuda.)**



# PASSO 2

## MAPA DE AÇÃO

**"Um plano simples é sempre melhor do que um plano brilhante que nunca executas."**

**Vamos fazer isto sem Excel, sim? Desenha setas, linhas, ou escreve com bullets. O objetivo é responder a isto:**

**O que posso fazer?**

- **Nas próximas 24h**
- **Esta semana**
- **No próximo mês**

**(Psst: se neste momento a única coisa que consegues fazer é "pensar melhor na ideia", já é um começo.)**



# PASSO 3

# PROTÓTIPO

# SEM DRAMAS

"Pensa pequeno. Lança rápido. Aprende depressa."

Não estamos a construir a nova Apple. Ainda.

A tua ideia pode começar com:

- Um post no Instagram
- Uma newsletter com 3 pessoas
- Uma conversa com alguém do público-alvo
- Um workshop gratuito
- Uma landing page

Exercício: O que posso testar esta semana com o que já tenho?



# PASSO 4

## CICLO CRIAR, MOSTRAR, AFINAR

**"Não fiques à espera de te sentires pronta. A prontidão é uma ilusão montada pela indústria da procrastinação."**

**Publica. Mostra. Pede feedback (sem te afundares emocionalmente se alguém não gostar).**

**O segredo? Não é ser perfeita. É seres constante com intenção.**

**A pergunta mágica: Se eu repetir isto 10 vezes, o que é que aprendo?**



# PASSO 5

## O TEU MANIFESTO DE ARRANQUE

**"Cria um compromisso contigo, não com a produtividade tóxica."**

**Escreve a tua frase de compromisso. Cola no frigorífico. Manda por WhatsApp à tua melhor amiga. Faz o que quiseres, mas escreve.**

**"Durante as próximas 4 semanas, vou dedicar \_\_\_\_ minutos por dia/semana à minha ideia. Mesmo quando não estiver inspirada. Mesmo quando der vontade de ver vídeos de cães e gatos no TikTok.**

**Assinado: \_\_\_\_\_ (Testemunhas: café, bloco de notas, e talvez o gato)"**



# O PRIMEIRO PASSO ESTÁ TOMADO

**Agora, ou deixas isto esquecido numa pasta do Google ou fazes mesmo alguma coisa com a tua ideia.**

**Se quiseres companhia criativa no caminho, passa pela [Creativology.org](https://www.creativology.org) ou contacta-me e diz-me: Qual é a tua ideia que mais te desafia neste momento?**

**Vamos falar a sério. E com humor. Porque criatividade também é isso:  
Intenção com alma,  
Ação com leveza,  
E uma pitada de caos bem-vindo.**



# **SOBRE MIM**

Olá, sou a Mónica, fundadora da Creativology, uma escola de criatividade para vidas inquietas, projetos com propósito e mudanças com alma.

Sou apaixonada por ideias que provocam aquele friozinho na barriga, negócios que nascem do coração e pessoas que, como tu, sentem que têm algo valioso para partilhar com o mundo.

Durante anos, vivi e aprendi entre mundos - o das micro-empresas, grandes empresas e o das causas sociais, o da educação e formação, o da estratégia e o da imaginação.

Hoje, ajudo pessoas a tirar ideias da gaveta e transformá-las em projetos com impacto.

Não estou aqui para te ensinar tudo. Estou aqui para caminhar contigo, desafiar-te com perguntas e dar-te aquele empurrão que às vezes falta para começares.

Se precisas de orientação mais próxima, dá uma espreitadela à minha mentoria.

Aponta a câmara para o QR code e vemos-nos lá.



workbook gratuito para mentes inquietas

[@creativ.u](https://www.creativology.com) | [www.creativology.com](https://www.creativology.com)