

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 ou contactame 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.**

workbook gratuito para mentes inquietas

@creativ.u | www.creativology.com

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 | www.creativology.com](https://www.creativology.com)