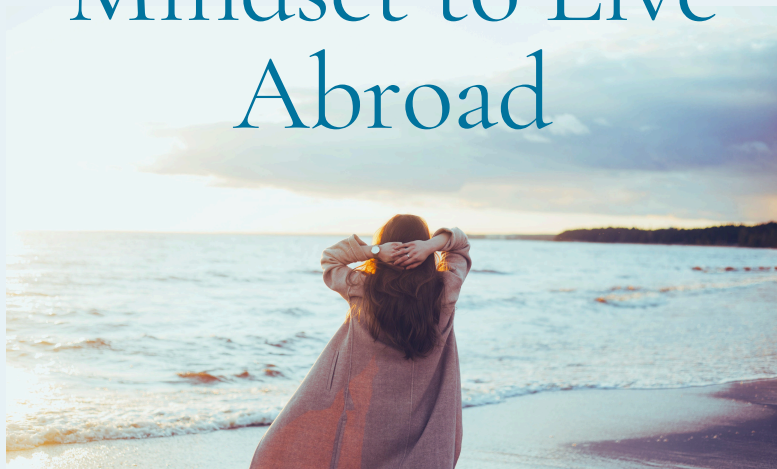


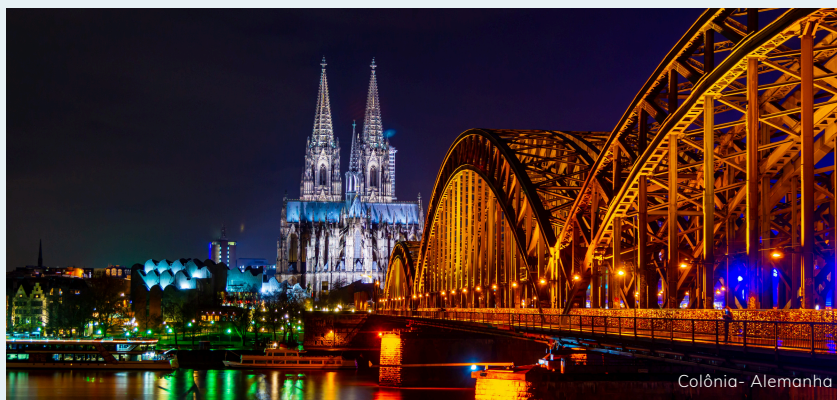
PARA TE INSPIRAR

Mindset to Live Abroad



“Expatriação: foco, estratégia, treino e consistência. Descubra como se preparar para o SIM que vai mudar a sua vida.”

RAQUEL NISHIMURA



Introdução

Uma história real para te inspirar. Porque eu escrevi este e-book e como a minha jornada começou.

Eu **sei como é olhar para fora** e sentir que a **vida pode ser diferente** e, ao mesmo tempo, ter dúvidas sobre por onde começar.

Minha trajetória internacional começou **com intercâmbio na Europa** e ganhou profundidade quando **morei na Alemanha**, vivendo as quatro estações, aprendendo o idioma, o sistema social e econômico do país e encarando, de verdade, a adaptação cultural.

Não foi uma história linear: houve altos e baixos, mudanças de rota, reconstruções. Foi justamente aí que aprendi que expatriação é projeto de vida, resiliência, determinação e **mindset**.

Você quer morar no exterior, mas não sabe nem por onde começar?
Parar de se perder entre mídias sociais, vídeos e dicas soltas na internet.
Cada um tem sua história de vida, seu contexto, seu momento e sonhos.

Vem comigo, quero pegar na sua mão **ouvir a sua trajetória e compreender qual é o seu objetivo**. Agora vou compartilhar um pouco da minha experiência internacional.

Sobre mim



+25 anos de experiência em **indústrias multinacionais e nacionais** tanto B2B quanto B2C, em: **TI, Educação Profissionalizante, ONGs, Comércio, Startups** entre outras. Morei **3 anos na Alemanha**.

Minha marca é unir **visão estratégica de negócios, negociação e desenvolvimento de pessoas**. Sempre focada em **resultados e performance, sem perder o olhar humano e individual**. E atuar em iniciativas de **ESG que geram impacto social e inclusão**.

Ao longo da carreira, **conecto negócios, pessoas, educação e tecnologia**: liderei projetos, formei mais de 200 pessoas e fui reconhecida por resultados, feedbacks e premiações.

Expertise em negociação e gestão de projetos com equipes multifuncionais, parceiros e clientes de vários países, como: **EUA, Suécia, França e Reino Unido**.

Consultoria e mentoria com abordagem, **personalizada e direto ao ponto**, para ajudar você ter clareza, se preparar com foco, enxergar **novas perspectivas e possibilidades** para **identificar seu momento e os próximos passos**.

A mentoria é ideal para quem busca **expandir sua visão estratégica** e se preparar para a jornada, para conquistar um emprego na Europa. **Conquistar uma posição no exterior é preparo, treino e consistência**.

Sou apaixonada por estratégias, negociação e transformar vidas.

Raquel

Mindset to Live Abroad

Índice

A Primeira Vez a Gente Nunca Esquece 01

Worthing, o intercâmbio na Inglaterra e o mochilão pela Europa.

Escolhas que moldam o futuro 02

As quatro estações, a cultura do país, e o dia a dia fora da rota turística e o nômade digital.

Entre dois mundos: voltar, mas não pertencer 03

O retorno ao Brasil e a sensação de estar dividida. É sobre o Mindset.

Não existem atalhos: planejamento e ação 04

O que ninguém conta sobre morar fora e os perigos de decisões sem preparo.

Londres nos sonhos. Alemanha na realidade 05

A mudança inesperada, os desafios com dois filhos bebês e o amor pela Alemanha. Fases da vida e variáveis incontroláveis.

Mindset to Live Abroad



Índice

Mentoria ou curso? A virada de chave

06

E então começou a segunda parte da minha jornada.

Seja o protagonista da sua trajetória

07

O ponto de virada: transformar vidas com propósito.

Os valores da consultoria e mentoria

08

Empatia e sinergia, comprometimento e verdade como fundamentos .

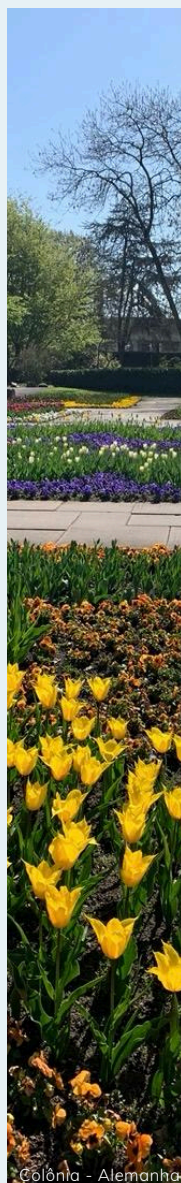
Conclusão

09

Seja você também o protagonista da sua trajetória.

mindsettoliveabroad.com.br

Mindset to Live Abroad



Colônia - Alemanha

Prefácio

Mindset to Live Abroad

Se você está com este e-book em mãos, é porque está em busca de inspiração e, talvez, de um empurrãozinho de coragem para tomar uma decisão que vai mudar a sua vida.



Deixa eu te contar uma história.
A minha história.
Afinal, o objetivo aqui é justamente esse:
te inspirar e te encorajar a dar os seus
próximos passos em direção a sua
realização.

Por que Mindset to Live Abroad?

Tudo começou quando conquistei minha primeira bolsa de estudos no modelo homestay, para a pequena e charmosa cidade de Worthing, na Inglaterra.

Meu Deus... Minha vida pessoal estava um verdadeiro caos (isso daria um capítulo a parte!).

Eu cursava o penúltimo ano da Faculdade de Letras Tradutor Intérprete Inglês, e aquela seria a minha primeira viagem internacional. Estava animada, ansiosa e completamente determinada.

Fiz uma procuração de plenos poderes para o meu pai e embarquei.

O plano era claro: estudar e tentar conseguir um trabalho.

Eu sonhava com isso desde adolescente: estudar e morar no exterior.

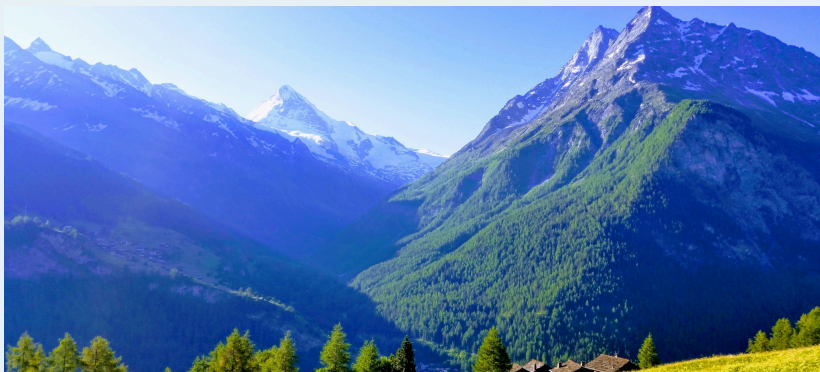
01 A primeira vez a gente nunca esquece

Primeiros passos, primeiros sonhos...

Passei um mês estudando e morava com um casal incrível. Quando o curso terminou, fui para Londres com o objetivo de conseguir um emprego. Tentei por dez dias... mas não rolou. Então, tomei uma decisão corajosa: **fazer um mochilão de 50 dias** pela Europa!

Passei por **Amsterdã, Madri, Barcelona, Zurique** (onde vi a neve pela primeira vez na vida e me apaixonei! Até hoje, considero um dos fenômenos mais lindos da natureza), **Veneza, Florença, Roma** e finalmente, **Edimburgo** (ah, essa cidade e a loja de balas merecem um capítulo só para elas!).

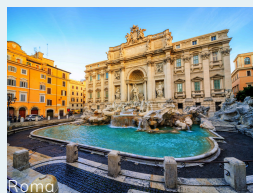
Durante esse intercâmbio, conheci pessoas maravilhosas, com algumas das quais mantenho contato até hoje. Um desses amigos, inclusive, mora no Canadá.



Mindset to Live Abroad

02 Escolhas que moldam o futuro

As quatro estações, a cultura do país e o dia a dia



“Morar no exterior é mais do que um sonho. É um projeto de vida e você pode começar agora.”

Fiquei apaixonada por Londres e pela Europa! Recusei propostas de trabalho no black, mesmo sabendo que muitas pessoas fizeram e deram certo. Não julgo quem escolheu esse caminho porque muitos foram corajosos e conseguiram construir uma vida.

Mas eu sabia que, para mim, não era a melhor escolha naquele momento. Preferi voltar e terminar a faculdade, afinal faltava apenas um ano.

Não queria viver sob o risco de ser deportada, com medo ou insegura quanto ao meu futuro.

Quería fazer tudo de forma mais estruturada possível, com planejamento, visto adequado e, principalmente estudando e trabalhando legalmente.

E foi aí que percebi: viver no exterior vai muito além de passagens e vistos.



03

Entre dois mundos: voltar mas não pertencer

“

“Da inspiração ao plano de ação: o guia para transformar sua vontade de expatriar em realidade.”

É sobre o Mindset

A forma como você se prepara, se posiciona, se adapta e decide viver esta transformação.

Esse e-book é um convite para você refletir sobre isso. E quem sabe, dar os primeiros passos rumo a sua própria história internacional.

A parte que muda tudo

E então chega aquele momento que ninguém conta e que talvez você só entenda vivendo.

O retorno ao Brasil e a sensação de viver dividida

Foi assim comigo: depois de três meses incríveis na Europa, eu voltei para o Brasil. Mas algo dentro de mim já tinha mudado... **e nada mais parecia se encaixar no lugar antigo**. Senti que não pertencia completamente aqui, mas também ainda não pertencia totalmente lá.

Três meses. Só isso.

E tudo já estava diferente.

Porque eu não queria mais apenas viajar. Eu queria "morar de verdade" na Inglaterra. Por um tempo significativo. Viver uma experiência profunda, além do turismo, do intercâmbio, da passagem.

Principalmente, viver com liberdade de poder fazer cursos, uma pós graduação, ter seguro saúde, viajar de um país para o outro, sem medo de ser deportada.

Talvez agora você esteja se perguntando?
O que quer dizer “morar de verdade”?

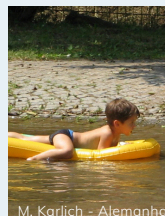
E eu te respondo: depende. Para mim, morar de verdade significa **viver pelo menos um ano em um país**, de preferência vivendo as quatro estações e especialmente passar pelo inverno.

É quando você experimentar de fato o cotidiano: o sistema de saúde e educação, os hábitos locais, o ritmo das cidades, as relações sociais, **as peculiaridades da cultura**.

Nada contra os nômades digitais, muito pelo contrário! Sigo vários canais, continuo aprendendo com eles, admiro imensamente como têm expandido horizontes e ajudado outras pessoas a conhecerem novas possibilidades de vida. Inclusive, indico que você comece a **selecionar** esses canais, principalmente se ainda está cheio de dúvidas, medos ou incertezas (quem não está, né?).

Mas é aqui que vem minha famosa ressalva, quem me conhece sabe: sou a Raquel que pensa, analisa, questiona, reflete... e as vezes, confesso, até demais! Nem eu escapo da minha autocrítica! rsrs

E nesse olhar mais profundo, faço uma observação importante: alguns nômades (não todos, claro!) passam apenas alguns meses em cada país. E sim, toda experiência ensina. Sempre. **Mas alguns dias, semanas ou meses não definem um país.**



M. Karlich - Alemanha



Alsbäch H. - Alemanha



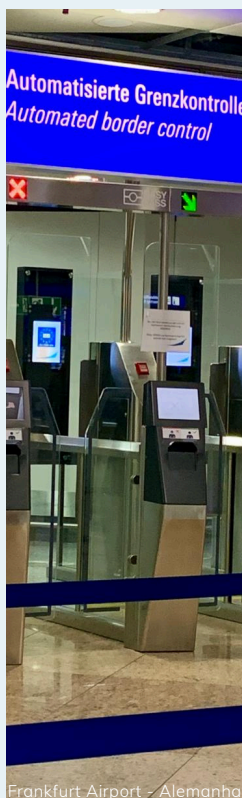
M. Karlich - Alemanha



M. Karlich - Alemanha

04 Não existem atalhos: sim planejamento e ação

O que ninguém te conta sobre morar fora e os riscos de decisões sem preparo



*Nem sempre acontece o planejado ou o plano
A e você vai precisa mudar ou se adaptar à
uma nova rota.*

Agora eu reforço, não mude de país, sem ter um planejamento, sem uma reserva financeira, sem emprego. Assim que possível comece construir networking e uma rede de apoio.

Refleta sobre estes substantivos: resiliência, atitude, flexibilidade, adaptação, mente aberta, pesquisa e comunicação.

Imprevistos podem acontecer a qualquer hora e lugar. Mas principalmente agora que o Real está extremamente fraco em relação ao Euro.

E falar inglês no mínimo nível B1. A não ser, é claro, que você esteja indo com um plano estruturado com a estadia e curso pagos para estudar o idioma no destino: aí sim, é outra história e outra trajetória que demandam outras estratégias.

Expectativas e o inesperado da vida: variáveis incontroláveis

Temos fases na vida. E a análise SWOT, é também poderosa ferramenta para fazer análise estratégia para nossa vida pessoal, pois existem as variáveis externas, as **variáveis incontroláveis**. E como existem!

Aliás, confesso: amo esse universo das análises estratégicas. Me ajuda a observar padrões, entender contextos e até olhar para a vida com mais clareza para tomar decisões.

Mas tem uma coisa que eu sempre digo: não tome decisões importantes com base apenas na experiência e ou opiniões dos outros.

Cada pessoa tem **um momento de vida diferente, um perfil, uma bagagem, uma história**.

As vezes, o país que foi um pesadelo para alguém pode ser exatamente o lugar onde você vai florescer.

E mesmo que as coisas não aconteçam exatamente como o esperado, ainda assim, **sempre haverá um aprendizado**. Como saber se vai dar certo? Só tem um jeito de saber: viver. **Experimentar. Tirar suas próprias conclusões**.

Por isso, não me conecto com canais que pregam: "Porque estou saindo desse país " ou "não vá o para tal país" porque a experiência deles foi ruim ou não foi como imaginavam. Ouço para **aprender, sempre**, mas não para tomar decisões apenas sobre influências e as experiências dos outros.

“Cada pessoa tem um momento de vida diferente, um perfil, uma bagagem, uma história.”
“E cada país, cidade, cultura vai se encontrar com você de uma forma única.”

Conquistar uma posição no exterior não é apenas mudar de emprego e país.

Vai mudar sua vida toda!

Se você tiver a chance de **ficar mais tempo em um único lugar**, principalmente em **idades menores**, o mergulho cultural pode ser ainda mais intenso e transformador. E ajuda a aprender o idioma mais rápido.

O custo de vida geralmente é mais acessível, e a convivência com os nativos é muito mais próxima.

Aqui já vale uma dica: as vezes conseguir o primeiro trabalho no exterior em uma cidade menor seja uma melhor opção de entrada. Porque a concorrência por vagas é menor do que nas grandes Metrôpoles, ou seja, sua chance pode aumentar consideravelmente. Diferente das grandes metrôpoles como Londres, Berlim, Madri.

Hoje em dia, temos mais liberdade de escolhas. Nativos que se deslocam, estrangeiros que se instalam... tudo está em movimento. E que sorte a nossa poder fazer parte desse momento!

O mais importante é lembrar: está tudo bem mudar de ideia, se mudar, ou até voltar para seu país natal.

Cada um tem sua própria trajetória, seu tempo, suas prioridades, sua história.

Só você pode saber e decidir o que é melhor para si.



Alsbach Haenlein - Alemanha

05

Londres nos sonhos. Alemanha na realidade

“

A mudança inesperada, os desafios com filhos bebês e o amor pela Alemanha

Falando sobre fases da vida e variáveis incontroláveis.

Imagina só: eu, a pessoa que era praticamente obcecada por Londres, fui parar, na Alemanha.

E o detalhe? Sem falar uma única palavra de alemão, com dois bebês no colo: um de 2 anos e outro de 1 e com meu ex-marido, que tinha **cidadania e falava o idioma** (detalhe ele odeia inverno, logo para ele foi um sacrifício). **Família toda morando legalmente de 2004 a 2007.**

O que eu posso te dizer?

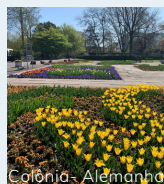
Foi uma das melhores decisões que tomei na minha vida!

Sim, **passei dificuldades**. Claro que sim. A vida real fora do país, como em qualquer lugar, não é um conto de fadas. Mas foi intensa, rica, cheia de aprendizados e conexões. **Ganhei amigos para a vida: alemães, americanos, ingleses, alguns brasileiros enfim pessoas de vários outros cantos do mundo.**

Fui acolhida, enfrentei desafios, mas também vivi conquistas que nunca imaginei.



Colônia- Alemanha



Colônia- Alemanha



V. Kärlich - Alemanha

Conheci um sistema de saúde e os médicos que salvaram a vida do meu filho mais novo. Algo raro nunca tinha ouvido falar na vida! Curado de Síndrome de Kawasaki.

Sou eternamente grata a Alemanha!



Atsboch Haenlein - Alemanha

“

Mais do que cumprir regras e leis, algo que para muitos brasileiros é um desafio. Mas a verdadeira chave da expatriação está em aprender a respeitar, adaptar-se e buscar informações continuamente. É essa atitude que abre portas e faz toda a diferença para conquistar uma vida estruturada no exterior.”

“A cada país, em cada fase, a vida vai se redesenhando.

E a gente vai entendendo que não existe um lugar perfeito, mas existem momentos perfeitos em cada lugar por onde passamos.”

Agora, quero te deixar com uma pergunta que costumo fazer para mim mesma e que talvez te ajude nesse momento.

O que significa dar certo para você?

Dentro das suas expectativas, do seu momento, da sua perspectiva...

Quantas conquistas, quantas realizações estão a sua espera?

06

Mentoria ou curso? A virada de chave

E então começou a segunda parte da minha jornada

*As vezes, o que parece um desvio de rota... é
na verdade, o caminho certo o tempo todo.*



Com o coração cheio de expectativas e o desejo de dar um novo passo na realização do meu sonho de morar no exterior novamente, investi em uma mentoria de expatriação de um ano. Justamente para me preparar.

Era o próximo movimento, aquele impulso e conhecimento que eu achava que precisava para transformar meus planos em realidade.

Ao longo do caminho, vivi momentos intensos. Conheci pessoas incríveis, fiz amizades que levo comigo até hoje e mergulhei em aprendizados valiosos.

Mindset to live abroad

Expectativas e o inesperado da vida: variáveis incontroláveis

Mas quando aquele ciclo da "mentoria de um ano" chegou ao fim, percebi três coisas importantes: talvez as mais importantes de toda a experiência.

A primeira foi uma lição sobre mim mesma: minha análise inicial não foi tão precisa quanto eu imaginava na escolha da "mentoria".

A segunda lição, um ponto de vista que mudou: o que eu compreí como "mentoria", na verdade, durante a jornada se revelou ser um curso.

E a terceira, uma decepção, não com os outros, mas com minhas próprias expectativas. Ainda assim, não me arrependo. Faz parte. Faz parte confiar, errar e ajustar a rota. O que fica é o crescimento, a jornada, e a certeza de que cada passo, mesmo os que não saem como o esperado nos ensina algo.

E no fim? Tudo certo. Vida que segue. Com mais clareza, com mais força.

E durante essa "mentoria/curso", algo curioso aconteceu: percebi que, na prática, quem estava dando a mentoria para meus parceiros... era eu.

Sim, muitas vezes me vi apoiando meus colegas, compartilhando experiências, orientando caminhos, ajudando a destravar decisões, mentorando durante todo o processo de entrevistas. E o mais incrível é que eles começaram a conquistar seus objetivos: fosse a tão sonhada expatriação ou até a conquista de contrato de consultoria internacional remota ou até mesmo concluir que não era mais o momento e tudo bem.

Foi aí que a minha ficha caiu!

Minha própria virada inesperada!



07

Seja o Autor da sua Trajetória



Empatia e sinergia, comprometimento e verdade como fundamentos da jornada.

Fotos acima alguns mentorados na carreira internacional: Jeferson Silva, MSc, Treasury Manager expatriado para Berlin; Caroline Souza, Branding and Marketing Consultant consultoria para startup na Áustria e Crislaine Menezes, GNSS Algorithm Engineer, mora na Holanda e trabalha na Bélgica.

O ponto de virada: transformar vidas com propósito

Ao longo dessa jornada, reuni os ecos de mais de 25 anos de experiência, somados aos **feedbacks** sinceros de alunos, colegas, parceiros e colaboradores que cruzaram meu caminho. Todos eles, direta ou indiretamente, me diziam a mesma coisa: **"Você deveria ter a sua própria mentoria e consultoria para expatriação e sobre negociação."**

E esse incentivo, vindo de tantas vozes diferentes ao longo do tempo, acendeu algo em mim. Não era somente sobre ensinar e aprender.

É sobre transformar vidas. **É sobre guiar com propósito, com vivência, com empatia. É sobre dar nome aquilo que eu já fazia: com paixão, com metodologia, com resultados.**

Foi assim que a ideia de criar a minha própria mentoria começou a ganhar forma. Não como um plano distante, mas como uma resposta natural a tudo que vivi, aprendi e compartilhei até aqui. Me lembro até hoje de tantos feedbacks que recebi ao longo dos anos como professora de cursos profissionalizantes, empresas e o mais bonito é que muitos daqueles alunos hoje são amigos, pessoas com quem compartilho conquistas e histórias.

Algumas frases ficaram marcadas na memória, como tatuagens de carinho e reconhecimento. Uma delas foi: _"Professora, você abriu a minha cabeça.", _ "Mudei de emprego." _ "Mudei de empresa." - "Abri minha MEI."

Palavras simples, mas com um impacto imenso. **Porque não é só sobre ensinar e aprender. É sobre transformar.** E cada vez que alguém me dizia isso, eu sentia que estava no caminho certo.

“

*Eu amo o que faço.
E não existe recompensa maior do que
participar da jornada de alguém,
torcer junto, comemorar as conquistas
e ver, de perto, sonhos de vida se
tornando realidade.*

É essa chama que me move. Que me fez entender que já era hora de dar um passo além. De transformar tudo isso em algo ainda mais estruturado, pessoal, potente: a minha própria consultoria e mentoria. “Da inspiração ao plano de ação: o guia para transformar sua vontade de expatriar em realidade.”

08 Valores.

Consultoria e Mentoria

Empatia e Sinergia

Empatia e sinergia geram **confiança**, **conexão** genuína e **resultados** duradouros.

Comprometimento

Mentoria não é mágica é **parceria**. É preparo, treino e consistência. Sem esforço não há resultado!

Verdade, Sinceridade e Confiança

Criamos um ambiente **seguro e confiável**, se trata de uma mudança de vida. **No final a decisão será sempre sua!**

Esses pilares não são só palavras bonitas. São compromissos reais, somente acontece se você **se dedicar** e fazer a sua parte. Mas não se iluda, não é **instantâneo** e não existe **short cut**. Exige **foco**, dedicação, atitude, **treino e constância**.

Eu te digo quando você **receber o SIM** da sua vaga no exterior. O prazer da conquista e **a vitória do seu sonho se tornar realidade**, trará recompensas e uma felicidade de auto realização emocionante e inesquecível. Bora! **Seja o autor da sua trajetória!**



Conclusão e Próximos Passos

“Mindset to Live Abroad: como transformar dúvidas em **clareza, foco e direção**. Conquistar sua carreira internacional.”

“Da inspiração ao plano de ação: **o guia inicial prático e objetivo** para transformar seu sonho de se expatriar em realidade. ”

“Preparação para entrevistas para **avançar e passar** no processo.”

“**Apoio** para negociação e ou **expandir a análise** para tomada de decisão.”



Consultoria para tirar dúvidas. Ir direto ao ponto para ter clareza e foco.

CLICAR PARA AGENDAR



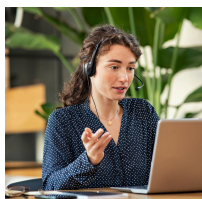
Guia Prático sites e links para se candidatar a vagas internacionais

COMPRAR O GUIA



Mentoria Internacional Preparação e treino para Entrevistas

CLICA E SAIBA MAIS



Consultoria Estratégica para Negociação e tomada de decisões

CLICAR PARA AGENDAR

“Cada pessoa tem uma trajetória única. Por isso, minha mentoria é personalizada para alinhar vida, carreira e objetivos de expatriação.”

Agora você já sabe como me encontrar, agendar e se conectar. 

mindsettoliveabroad.com.br

MINDSET
to live abroad.