

"REELS QUE TRANSFORMAM: SEU GUIA DE AUTOCONHECIMENTO DIGITAL"

"Domine Seu Algoritmo Emocional"

"Como transformar o hábito de repetir Reels em ferramenta de crescimento"

SEU MAPA DE PADRÕES

Exercício: *"Analisar seus últimos 7 dias de Reels salvos/repetidos"*

Data	Reels Mais Repetido	Emoção Dominante	Padrão Detectado
// -----	[Ex.: "Viagem solitária"]	Nostalgia	Evasão da realidade
// -----	[Ex.: "Frases de autoajuda"]	Esperança	Esperança Busca por motivação

Dica: Use cores para classificar (● Vermelho = Alerta, ● Verde = Inspiração)

DECIFRANDO SIGNIFICADOS

Legenda dos Arquétipos:

- O Fugitivo: Reels sobre lugares distantes = Descontentamento atual
- O Colecionador: Tutoriais não aplicados = Medo do fracasso
- O Espectador: Memes cínicos = Ironia como defesa

Teste Rápido:

"Se você repetir Reels sobre _____, seu inconsciente está pedindo _____"

KIT FERRAMENTAS

1. Lista "Troca Consciente":

- Pare de Repetir Comece a Repetir
- Comparações sociais Micro-habilidades (ex.: "Como meditar em 2min")
- Conteúdo passivo Histórias reais de superação

2. Script para Reels Terapêuticos:

0:00 - "Se você repete esse Reels..."

0:05 - [Nomeie a emoção: "é porque precisa de _____"]

0:10 - [Ofereça 1 ação concreta: "Experimente _____ hoje"]

DESAFIO 7 DIAS

Rotina Diária:

Manhã: Assista 1 Reels intencional (use a hashtag #FeedConsciente)

Tarde: Anote 1 insight sobre seu padrão

Noite: Delete 1 Reels antigo que não serve mais

Registro de Progresso:

Dia 1: Descobri que repetir Reels sobre _____ significa _____

Dia 2: Troquei [conteúdo negativo] por [conteúdo positivo]

RECURSOS BÔNUS

Playlist no Spotify: "Trilha sonora para reprogramar seu algoritmo" (músicas com BPM específicos)

Links Úteis:

APP Mindful Scroll (controle de tempo)

Canais que ensinam a criar Reels terapêuticos

Convite: Grupo VIP no Telegram para apoio comunitário

CHAMADA PARA AÇÃO

"Seu próximo passo:

Imprima este PDF ou salve no seu celular

Poste um Story marcando @kadaideia_sic com #ReelsQueTransformam

Comece HOJE o desafio de 7 dias

Todos os direitos reservados - kadaideia.com

**IDEIAS QUE INSPIRAM
E TRANSFORMAM VIDAS**



por *Korine Pinheiro*

