

Estratégia

- ❖ Ter um ritual matinal, aquilo que você faz todas as manhãs.
- ❖ Sugestão de ritual matinal: Xícara de café, treino ou arrumando o cabelo. Algo que represente um “autocuidado” seu para você mesma.
- ❖ **Observação:** Em todos os stories faça seu “ritual matinal”, essa será a sua forma de dizer “bom dia” para sua audiência. Quanto mais vezes você repetir, mais sua audiência se acostuma com a cena e te reconhece

Tema Principal: O retorno(12 posts)

1. **15/07** - Você busca sua melhor versão todos os dias? (reels - topo de funil)
Stories: Comece o dia com seu “ritual matinal”, aquilo que você faz todas as manhãs. Depois, comece introduzindo sobre como buscar a melhor versão.
2. **18/07** - Você sabe como colocar seus pontos positivos no papel? (carrossel - meio de funil)
Stories: Ritual matinal + caixinha de perguntas. Depois de responder algumas perguntas, fale da importância da mulher colocar seus pontos positivos no papel e como fazer isso da melhor maneira.
3. **19/07** - Fazer as pazes com o seu passado vai te curar (fundo de funil)
Stories: Comece com seu ritual matinal, depois fale sobre as dores do passado e o que fez para se curar delas. Se possível, conte sua história! Por fim, mostre para sua audiência como você é capaz de ajudá-las nesse processo.
4. **22/07** - Esse é o papel de cada um dentro do casamento (falar da energia masculina para os homens e energia feminina para mulher) (carrossel - topo de funil)
Stories: Depois do ritual matinal, abra uma caixinha de perguntas sobre casamento. Pergunte a suas seguidoras como elas se sentem dentro do casamento, e mostre a importância delas assumirem seu papel dentro dele.
5. **25/07** - Você sabe como colocar suas qualidades para fora? (reels - meio de funil)

Stories: Ritual matinal. Além do papel, ensine as mulheres a colocarem para fora o que elas tem de melhor.

6. **26/07** - A sua insegurança começou lá atrás... (reels - fundo de funil)
Stories: Ritual Matinal. Toda insegurança tem uma história por trás. Fale de uma insegurança sua e como fez para vencê-la. Depois mostre a suas seguidoras como fazer o mesmo.
7. **29/07** - Mulher Guerreira x Mulher Adulta: qual a diferença entre elas?(carrossel - topo de funil)
Stories: ritual matinal. Faça uma enquete para seus seguidores. Pergunte: "Você sabe o que é a mulher guerreira?" Explique sobre essa mulher e como sair desse papel.
8. **01/08** - Mulher forte: benção ou maldição? (reels - meio de funil)
Stories: Não esquece do ritual matinal, tá? Depois, fale sobre a mulher forte. Mostre para suas seguidoras como você entende essa mulher, seus pontos fortes e fracos.
9. **02/08** - Sua infância foi marcada por feridas? (fundo de funil)
Stories: ritual matinal. Mostre como a infância causa feridas que são difíceis de serem curadas. Mas mostre que a cura é possível e o caminho até ele.
10. **05/08** - 3 atitudes da mulher genuinamente feliz (carrossel - topo de funil)
Stories: ritual matinal. Mostre para suas seguidores a sua percepção de felicidade. Dê exemplos de como essa felicidade pode ser alcançada.
11. **08/08** - Mulher, você sabe o que é energia masculina? (reels - meio de funil)
Stories: ritual matinal. Talvez suas seguidores ainda não saibam o conceito de energia masculina. Fale sobre essa energia e como ela pode prejudicar a autoestima da mulher.
12. **09/08** - Como superar a ferida da rejeição? (maior responsável pela baixa autoestima) (reels - fundo de funil)
Stories: ritual matinal. Toda rejeição acaba causando uma ferida muito profunda. Fale sobre como ela diminui sua autoestima e como mudar esse cenário.

Tema Secundário: O amor próprio(4 posts)

1. **20/07** - Você sabe o que uma autoestima fortalecida é capaz de fazer? (topo de funil)
Stories: Ritual matinal. Mostre como fortalecer sua autoestima e tudo o que ela é capaz.

2. **27/07** - Esses erros atrapalham o seu amor próprio... (meio de funil)
Stories: Faça seu ritual matinal, mostre como está seu dia e aborde sobre os erros que atrapalham o amor próprio.
3. **03/08** - Seja sua melhor amiga (topo de funil)
Stories: Depois do ritual matinal, abra uma caixinha de perguntas e fale sobre como se tornar sua própria melhor amiga.
4. **10/08** - Cada detalhe precisa ser apreciado (meio de funil)
Stories: Ritual matinal. Já fez o treino do dia? Fale sobre como isso mudou sua vida e faz bem para o seu bem-estar.

Posts pessoais

1. **16/07** - Pare de lutar, é o homem quem vai pra guerra (audio da Nadinne)
(**Sugestão de foto:** Arte com a frase)

Stories: Ritual matinal; Fale sobre o seu dia e o que fará durante ele. Fale também da importância de incluir atividades que fazem bem para o nosso dia.
2. **17/07** - A mulher guerreira pode destruir você. (**Sugestão de foto: Arte com a frase**)

Stories: ritual matinal. Domingo é aquele dia mais suave, não é? Então que tal abrir uma caixinha e apenas responder algumas perguntas? Se tiver fazendo alguma atividade, mostre para seus seguidores. Seja lá o que for: uma série, um filme ou um passeio.
3. **21/07** - #TBT de quando se casou! (**Sugestão de foto:** O casal na cerimônia)
Stories: ritual matinal. Aproveitando o TBT de hoje, fale sobre seu casamento. Conte a história de vocês, mas só aquilo que você sentir à vontade para falar.
4. **23/07** - Pare de ser mãe do seu marido (**Referência com a Nadinne | Sugestão de foto: Arte com a frase**)

Stories: ritual matinal. Sábado é dia de renovar as energias! Fale que a renovação das energias pode ser feita da maneira mais simples que existe. Uma praia, ou qualquer outro lugar que represente isso.

5. **24/07 - A mulher boazinha esconde uma mulher brava. (Sugestão de foto: Arte com a frase)**

Stories: ritual matinal. Comece o dia com a reflexão sobre as feridas do nosso passado e como superá-las. Depois, abra uma caixinha de perguntas sobre o tema e tire as dúvidas mais importantes.

6. **28/07 - #TBT de uma viagem marcante (Sugestão de foto: Você nessa viagem, preferencialmente com uma paisagem bonita)**

Stories: Ritual matinal; Treino; E fale sobre a viagem em questão. Conte uma história marcante para você durante a viagem e mostre como isso agrega em nossas vidas.

7. **30/07 - Para amadurecer, você precisa aplicar as virtudes na sua vida (Arte com a frase)**

Stories: ritual matinal. Traga uma breve reflexão sobre o mês que está chegando ao fim.

8. **31/07 - Mais um mês chega ao fim e você ainda não se tornou uma mulher madura (Arte com a frase)**

Stories: ritual matinal. Nada melhor que iniciar um mês novo com a autoestima lá no alto. Pergunte aos seus seguidores: "Você deseja um mês diferente do que passou?" E fale sobre as atitudes a serem tomadas para que as coisas mudem.

9. **04/08 - #TBT com uma amizade pra lá de especial (Sugestão de foto: Você e seu amigo(a) em uma foto que represente a força da amizade | Copy sobre amizade)**

Stories: Nada como aquele combo de ritual matinal + treino para iniciar o dia, não é? Depois, traga uma reflexão sobre relacionamentos e como cultivá-las, mesmo com a distância.

10. **06/08 - Não seja mãe da sua mãe (áudio da Nadinne) (Sugestão de foto: Arte com a frase)**

Stories: ritual matinal. Um dia como o de hoje pede um dia cheio de bastidores! Mostre o que está fazendo e a importância de um dia com boas tarefas.

11. 07/08 - Pare de ser vítima da sua própria história (usar mulher imatura na legenda)

Stories: ritual matinal. Mostra os bastidores do seu dia. Fale das coisas que você fez e no fim, faça uma caixinha de perguntas com tema livre.

12. 11/08 - **#TBT** de quando estava no curso de desenvolvimento pessoal (Objetivo: demonstrar autoridade) (**Sugestão de foto:** Você com o diploma ou em uma posição de estudo)

Stories: ritual matinal. Fale sobre como colocar os pontos fortes no papel e depois em prática. Essa é uma boa atitude? Mostre como isso pode elevar a autoestima das pessoas.