

Protagonistas

Maisa Dóris

Workbook premium + expansão feminina + clareza estratégica.

Power Life Script

Um roteiro consciente da vida e do negócio que você está construindo



"Um material elegante de expansão pessoal e estratégica para mulheres que estão escrevendo uma nova fase da própria vida e do próprio negócio."

Maisa Dóris

Atenção: este é um material autoral, desenvolvido por Maisa Dóris para uso exclusivo das participantes de sua Comunidade PROTAGONISTAS. Sua reprodução, distribuição, compartilhamento ou utilização comercial, total ou parcial, sem autorização prévia e expressa da autora, é proibida nos termos da legislação de direitos autorais.



Seja muito bem-vinda a este exercício poderoso, **PROTAGONISTA!**

O **Power Life Script** é um exercício de **visão** e tem me ajudado significativamente a transformar minha vida para melhor, por isso resolvi escrever este material como um presente para você e sua "eu do futuro".

Eu sempre amei essa frase e até hoje me inspira:

"A melhor forma de prever o futuro é criá-lo" (Peter Drucker)

Bem, O **PLS** (Power Life Script) existe para te ajudar a sair do modo improvisado e entrar no modo direção. Eu leio o meu todos os dias ao acordar e ao ir dormir, talvez esta seja uma primeira estratégia de boas práticas que posso te recomendar. Assim você não cai na armadilha de escreve-lo e guardar em uma gaveta.

Importante: não é sobre escrever uma fantasia.

É sobre descrever, com intenção e coragem, a vida, a identidade e o negócio que você deseja sustentar nos próximos anos.

A proposta aqui é simples:

você não vai escrever a partir da mulher cansada, confusa ou apressada de hoje.

Você vai escrever a partir da mulher que já começou a enxergar com clareza quem está se tornando.

Como fazer

Escreva em primeira pessoa, no tempo presente, como se estivesse descrevendo a realidade que está construindo.

Você pode responder em texto corrido ou por blocos. Para te ajudar, fiz aqui uma estrutura guiada simples para te acompanhar e, ao final deste workbook, você pode conferir um exemplo de texto final – aqui no caso fictício –, mas te dará a ideia de como seu texto pode ficar.



Estrutura guiada

1. A mulher que eu estou me tornando

Escreva sobre quem você é nessa nova fase.

Perguntas de apoio:

- Quem é essa mulher?
- Como ela pensa?
- Como ela se posiciona?
- O que ela não negocia mais?
- O que nela amadureceu?

Frase de comando:

“Eu sou uma mulher que...”

2. A vida que eu desejo sustentar

Descreva o tipo de vida que você quer viver de forma concreta.

Perguntas de apoio:

- Como é a sua rotina?
- Como você se sente ao acordar?
- Quanto espaço existe para paz, presença, prosperidade e prazer?
- Como você concilia trabalho, vida pessoal, saúde e espiritualidade?
- O que passou a fazer parte da sua vida normal?

Frase de comando:

“A vida que eu construo hoje me permite...”



3. O negócio que eu estou construindo

Aqui entra a visão do negócio.

Perguntas de apoio:

- Que tipo de empresa, marca ou movimento você está criando?
- O que esse negócio representa?
- Como ele opera?
- Que tipo de cliente ele atrai?
- Como ele gera receita?
- Em que canais ele está presente?
- Qual reputação esse negócio tem?

Frase de comando:

“O meu negócio é...”

4. O impacto que eu desejo gerar

Agora ela olha para fora.

Perguntas de apoio:

- Que transformação você deseja provocar?
- Na vida de quem?
- O que as pessoas vivem depois de passar pelo seu trabalho?
- Que marca você quer deixar no mundo?

Frase de comando:

“O impacto do meu trabalho é...”



5. A forma como eu quero trabalhar

Essa parte é muito importante porque alinha visão com sustentabilidade.

Perguntas de apoio:

- Como você quer operar?
- Em que ritmo?
- Com quais valores?
- Com qual nível de excelência?
- O que você não quer mais repetir na sua forma de trabalhar?

Frase de comando:

“Eu trabalho de uma forma que...”

6. A prosperidade que eu escolho viver

Aqui entra visão financeira sem culpa.

Perguntas de apoio:

- Quanto você deseja prosperar?
- Que relação você quer ter com o dinheiro?
- O que a prosperidade permite sustentar na sua vida?
- Como o dinheiro circula no seu negócio?

Frase de comando:

“Eu me permito prosperar porque...”



7. A comunicação que sustenta essa visão

Essa parte conecta diretamente com sua aula.

Perguntas de apoio:

- Como você se comunica?
- Onde sua voz está presente?
- Que mensagem você repete com consistência?
- Como sua comunicação expressa sua visão?
- O que você precisa sustentar nos canais em que escolheu estar?

Frase de comando:

"A minha comunicação reflete..."

8. As decisões que preciso tomar agora

Fechamento prático.

Perguntas de apoio:

- O que precisa mudar no presente?
- O que você precisa parar de adiar?
- O que precisa ser simplificado?
- O que precisa ser iniciado?
- Que hábito, escolha ou postura passa a ser inegociável?

Frase de comando:

"Para honrar essa visão, eu decido..."



Fechamento do exercício

***** Exemplo de frase do seu PLS que pode aparecer em sua tela do celular ao acordar:**

“Eu construo minha vida a partir da visão. A mulher que eu me torno sustenta, com coragem e consistência, a vida e o negócio que escolheu criar para transbordar em si e nos outros.”



***** Exemplo de texto final fictício para ler diariamente ao acordar e ao se deitar:**

Eu sou uma mulher que já não se abandona no meio do caminho. Hoje, me posiciono com mais clareza, maturidade e coragem. Não vivo mais tentando corresponder às expectativas dos outros. Construo a partir do que reconheço como verdadeiro em mim e sustento, com mais firmeza, a visão que carrego para a minha vida e para o meu negócio.

A vida que construo é mais intencional. Minha rotina respeita minha energia, meu tempo, meus valores e a fase que desejo viver. Trabalho com presença, cuido de mim com mais consciência e escolho uma forma de viver em que prosperidade, paz e prazer possam coexistir. Já não confundo correria com progresso.

O meu negócio é sólido, respeitado e coerente com quem eu sou. Construo uma marca com verdade, profundidade e direção. Atraio clientes que reconhecem valor no meu trabalho e compreendem a transformação que entrego. O que estou criando vai além de uma fonte de renda: é uma estrutura de impacto, autoridade e legado.

O impacto do meu trabalho é real. As pessoas que passam por mim saem mais conscientes, mais posicionadas e mais conectadas com a própria verdade. Meu trabalho não é superficial; ele organiza narrativas, fortalece identidades e facilita travessias. Eu sirvo com intenção e deixo marcas que permanecem.

Eu trabalho de uma forma que me honra. Não preciso me violentar para prosperar. Opero com excelência, estratégia e presença, sem abrir mão da minha essência. Quanto mais madura me torno, mais meu trabalho reflete sofisticação, consistência e verdade.

Eu me permito prosperar. O dinheiro circula no meu negócio como consequência do valor que gero e da visão que sustento. A prosperidade me permite viver com mais liberdade, investir na minha expansão e cuidar melhor do que é importante para mim. Prosperar deixou de ser culpa e passou a ser responsabilidade.

A minha comunicação reflete essa visão. Minha voz está presente com clareza e constância. Eu escolho os canais certos, sustento minha mensagem e apareço com compromisso, não apenas quando me sinto pronta. Cada escolha de presença reforça a mulher que sou e o negócio que estou construindo.

Para honrar essa visão, eu decido agir com mais alinhamento. Simplifico o que está confuso, organizo o que está solto e deixo para trás o que já não combina com a próxima fase. Não construo mais a partir da pressa ou da escassez. Construo a partir da visão — e a mulher que me torno é capaz de sustentar, com coragem e elegância, a vida e o negócio que escolheu escrever.

Maisal Doris

