

O PASSO A PASSO SILENCIOSO QUE
TRANSFORMA CAOS EM CLAREZA

O MAPA DA



MULHER PROTAGONISTA

LUCILA ZENDARI

ESCOLA SISTÊMICA DE PROTAGONISMO FEMININO

VOCÊ NÃO ESTÁ TRAVADA PORQUE FALTA FORÇA.
VOCÊ ESTÁ TRAVADA PORQUE ESTÁ TENTANDO AVANÇAR SEM ORDEM INTERNA.



Legenda do Mapa:

Refleta sobre os 8 pilares e atribua uma nota para como está este pilar na sua vida, neste momento. Pinte os quadradinhos para marcar sua nota (pinte um quadrinho se sua nota for 1, dois quadrinhos se a nota for 2, etc...) - o efeito visual dos quadrinhos pintados te ajuda a ter uma percepção diferente.

1. Raízes Invisíveis - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Lealdades emocionais que te puxam para trás sem você perceber.

2. O Masculino que Sustenta - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Ritmo, estrutura e decisão – sem rigidez nem exaustão.

3. O Feminino que Recebe - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Prazer, merecimento e permissão para receber.

4. A União que Sustenta - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Quando ação e sensibilidade caminham juntas.

5. Os 4 Elementos - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Terra (estrutura), Água (relacionamentos), Ar (criatividade) e Fogo (motivação e propósito) em equilíbrio.

6. Herança Invisível da Prosperidade - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Crenças silenciosas sobre dinheiro, sucesso e segurança.

7. Protagonismo Estratégico - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Clareza prática para agir sem se perder.

8. Voz, Força e Legado - 0 a 10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Expressar quem você é sem pedir permissão.

Este mapa não é para ser perfeito. Ele é para ser honesto.

AUTO-DIAGNÓSTICO RÁPIDO

Responda sem pensar demais. Escreva o que vier.

1. Onde o ruído está mais alto hoje?

- () Trabalho
- () Relacionamentos
- () Corpo / Energia
- () Emoções / Ansiedade
- () Direção de vida

2. Que padrão mais se repete e te consome?

(perfeccionismo, autoexigência, procrastinação, culpa, autoabandono, vergonha...)



3. Se você pudesse mudar UMA coisa nesta semana, o que seria?



PASSO 1 – ESCOLHA UM PILAR

Olhe a Legenda do seu mapa, onde você marcou sua pontuação

Escolha apenas UM pilar com nota abaixo de 6 e identifique no Passo 2 abaixo, qual ação imediata você pode adotar para dar um start em uma mudança positiva na sua vida.

“Protagonismo começa com foco, não com sobrecarga.”

PASSO 2 – AÇÃO IMEDIATA (3 DIAS)

1. Raízes Invisíveis

- ◆ Escreva uma carta curta para sua criança interna (10 minutos).
- ◆ Termine com: “Agora eu cuido de você.”

2. O Masculino que Sustenta

- ◆ Defina 3 blocos de 40 minutos no calendário amanhã.
- ◆ Proteja esses blocos como compromisso inegociável.

3. O Feminino que Recebe

- ◆ Agende 20 minutos de cuidado consciente (banho, leitura, silêncio).
- ◆ Sem celular. Sem negociação.

4. A União que Sustenta

- ◆ Pergunte antes de agir:
“Estou tentando provar algo ou sustentar algo?”

5.1 Terra – Raiz Indestrutível

- ◆ Organize um pequeno espaço físico hoje.
- ◆ Ordem externa chama estabilidade interna.

5.2 Água – Fonte Infinita

- ◆ Nomeie um sentimento que você evitou sentir.
- ◆ Escreva sem corrigir, por 5 minutos.

5.3 Ar – Voz Expressiva

- ◆ Escreva uma verdade que você ainda não disse.
- ◆ Não publique. Apenas reconheça.

5.4 Fogo – Chama Soberana

- ◆ Tome uma decisão pequena que você vem adiando.
- ◆ Decisão gera energia, não o contrário.

PASSO 3 – RITUAL DE FECHAMENTO

Sente-se com os pés bem apoiados no chão.

Respire fundo 4 vezes.

Coloque a mão no peito.

Diga em voz baixa, três vezes:

“Eu sou suficiente para escolher meu caminho.”

Respire.

Abra os olhos.

◆ Se este mapa te trouxe clareza e insights importantes, imagine o que acontece quando cada pilar é aprofundado com método, vivência e suporte, comigo te acompanhando o tempo todo e te ajudando a ver e mudar o que já não faz mais sentido.

A Jornada Viva é a escola onde mulheres transformam clareza em protagonismo real.

👉 [Clique aqui para conhecer.](#)