

uma
semana
de cada
vez.





apostila do aluno. onde seus sonhos criam raízes. criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Criando raízes, apostila do aluno ;)

Toda grande mudança começa muito antes de aparecer.

> Bem-vinda.

Se você está lendo isso, significa que decidiu reservar as próximas quatro segundas-feiras para você.

Não para fazer mais.

Não para correr mais.

Mas para caminhar com mais intenção.

Durante este encontro, preencha este material com calma.

Ele será o registro do início da sua jornada.

No final deste ciclo, você voltará até aqui.

E talvez perceba que cresceu mais do que imaginava.

Vamos lá?

Essas perguntas são muito importantes, ok? responda com sinceridade e carinho ♥

Tudo começa com uma decisão. Quero começar com uma pergunta simples.

Não respondam rápido. Pensem por alguns segundos.

Hoje, o que eu quero criar até o final deste ciclo?





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Se eu pudesse **conquistar apenas uma mudança** até o final deste mês, qual seria?

Como quero me sentir quando julho terminar?

- ☐ Mais leve
- ☐ Mais organizada
- ☐ Mais confiante
- ☐ Mais presente
- ☐ Mais corajosa
- ☐ Outro:

Minha intenção da semana

Toda semana começa com uma intenção.

Ela não precisa ser perfeita.

Precisa ser verdadeira.

Antes de qualquer coisa, quero que vocês esqueçam a ideia de produtividade por alguns minutos.

Este não é um lugar para fazer mais.

É um lugar para viver com mais intenção.





apostila do aluno.
onde seus sonhos criam raízes.
criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Nesta semana, eu escolho...

Minha frase da semana:

Os sonhos precisam de espaço para existir. Existe uma diferença enorme entre estar ocupada e estar direcionada. Por isso, **meu plano começa hoje.**

Minha prioridade:

Meu objetivo SMART:

O resultado que quero alcançar até domingo:

Checklist da minha semana!

Transforme seu plano em pequenas ações. Marque conforme concluir.

☐ Segunda





apostila do aluno.
onde seus sonhos criam raízes.
criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

☐ Terça

☐ Quarta

☐ Quinta

☐ Sexta

☐ Sábado

☐ Domingo

Livro da semana

 **O Menino, a Toupeira, a Raposa e o Cavalo**

Páginas definidas: **Encontro 01, páginas 1 a 32** | Encontro 02 , páginas 33 a 64 | Encontro 03, páginas 65 a 96 | Encontro 04, páginas 97 até o final.

Qual frase parece ter sido escrita para você neste momento da sua vida?





apostila do aluno.
onde seus sonhos criam raízes.
criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Qual conversa deste trecho você gostaria de ter ouvido anos atrás?

O que este trecho mudou na forma como você olha para si mesma?

Minha missão: Compartilhe a frase que mais marcou você nos Stories.

Marque: @mktamanda

Desafio do Bambu 🌱

Nós passamos rápido demais pelos dias comuns. Esta semana quero que vocês desacelerem o olhar. Fotografar pequenos momentos.

Ache belo tudo que puder.

Os dias comuns **escondem coisas extraordinárias.**

Nesta semana, fotografe pequenos momentos do seu cotidiano.

Não procure perfeição.

Procure presença.

Na sexta-feira:

- ☐ Escolha 10 fotos. Formato 3:4.
- ☐ Aplique o presets de IA.





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

□ Publique seu dump da semana.

legenda possível:

Os dias comuns são extraordinários! ❤️

[#bambuzinhas4ever](#) | [@mktamanda](#)

Antes da próxima Segunda, no domingo, por exemplo. Quando a semana estiver acabando, responda:

Nesta semana eu consegui...

O que mais me surpreendeu?

O que quero levar para a próxima semana?

Não tentem viver uma semana extraordinária. **Tentem viver uma semana intencional.** Porque, quando acumulamos semanas intencionais, construímos uma vida que também passa a ser. E isso importa ;))

