

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.

dump da semana? Tente manter, é importante para registro. Lembre, o Instagram é seu. deixe as pessoas saberem o que gosta, o que não gosta. com sabedoria, claro. compartilhe sorrisos, sonhos, **o que te faz bem. conquistas, vitórias, alegrias, medos, tudo isso importa. você importa.**

Ok, vamos pra essa semana! bora?

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.

Vamos toda semana fazer 3 coisas, **sempre!**

ALIMENTAR A MENTE (seja um livro, um podcast, um vídeo do YouTube, um documentário na Netflix | sempre aprender! | aqui você **recebe.**);

VIVER UMA EXPERIÊNCIA! (essa muda, mas sempre será incrível | mudar uma rotina, experimentar e claro, sempre viver! | aqui você **vive.**);

COMPARTILHAR ALGO, ou seja CRIAR! (aqui você deixa sementinhas suas pelo mundo, sua voz, seus sonhos, seu negócio). e não só criar, preciso que termine a semana orgulhosa do que criou.





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

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 da semana, eu **PRECISO FAZER** (considere: não foque apenas em uma rede social, como Instagram, ok?):

Checklist da minha semana ♥

Transforme seu plano em pequenas ações (obs: ChatGPT, Claude, **Deepseek**, Gemini, o que achar melhor – pode te ajudar nisso, ok? **coloque lá sua prioridade da semana e peça**: converta esse plano em uma meta SMART com bullet points de Seg a Dom pra que eu possa ir dando check assim que fizer). Marque conforme concluir.

☐ Segunda

☐ Terça

☐ Quarta

☐ Quinta





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

#bambuzinhas4ever

☐ Sexta

☐ Sábado

☐ Domingo

*Livro do mês! **ALIMENTAR A MENTE.**

📖 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?

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





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

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

Compartilhe a frase que mais marcou você nos Stories. Pode ser você fazendo a leitura, foto do tablet, impresso, como achar melhor. ok?

Marque: @mktamanda | #bambuzinhas4ever

Desafio do Bambu 🌱 | **VIVER UMA EXPERIÊNCIA!**

Encontre sua dupla 🤝

Nesta semana, nossa missão será conhecer melhor outra Bambuzinha.

No grupo do WhatsApp, encontre uma parceira.

Combinem um momento para conversar.

Pode ser:

- por mensagem;
- chamada de vídeo;
- ligação;
- pessoalmente.

O importante é conversar.

Ensine algo 🌿

Cada uma deve ensinar algo que sabe fazer.

Não precisa ser grande.





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Pode ser:

- um aplicativo;
- um prompt de IA;
- uma receita;
- uma organização;
- uma técnica de estudo;
- um hobby;
- uma dica de produtividade;
- qualquer conhecimento que já faça parte da sua vida.

Depois, troquem de papel.

Agora é sua vez de aprender.

A ideia não é impressionar.

É compartilhar.

Porque ensinar também é uma forma de aprender.

Registrem o que aprenderam ou conseguiram pelos Stories e marquem pra eu conseguir ver, ok? ;) **Todas também têm algo valioso para oferecer.**

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

- ☐ "Apreendi um atalho do Canva."
- ☐ "Apreendi uma receita da avó dela."
- ☐ "Apreendi a fazer café coado."
- ☐ "Apreendi um prompt incrível."
- ☐ "Apreendi a organizar minha bolsa."

Assim como o bambu cresce conectado por suas raízes, nós também crescemos quando compartilhamos aquilo que sabemos. **Nesta semana, permita que outra Bambuzinha aprenda com você. E permita-se aprender com ela.**





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Antes do próximo encontro. Quando a semana estiver acabando, responda:

O que eu ensinei?

O que aprendi?

O que mais gostei nessa conversa? Qual foi a maior surpresa?

e pra fechar, **CRIAR!** Tudo o que aprendemos e vivemos durante a semana ganha valor quando se transforma em ação.

Nesta etapa, você vai construir **um ativo real** para o seu projeto.

Antes de começar, responda apenas uma pergunta:

> Qual é a prioridade do seu projeto nesta semana?

- ☐ Atrair novas pessoas (**ATRAIR** | Post, vídeo, artigo, landing page, anúncio);
- ☐ Converter mais vendas (**CONVERTER** | Transformar interesse em vendas | Copy, proposta, página de vendas, catálogo, orçamento);
- ☐ Encantar quem já é cliente (**ENCANTAR** | Melhorar a experiência de quem já é cliente);

Não importa se você vende produtos, serviços ou ainda está começando.





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes.

criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Toda semana seu projeto pode dar um pequeno passo.

Nossa missão é construir um ativo por semana.

Um ano depois, você terá criado mais de cinquenta ativos para o seu negócio.

Se você escolheu, ATRAIR: Crie um conteúdo que **responda à principal dúvida** do seu cliente.

Se você escolheu, CONVERTER: Reescreva sua oferta para que qualquer pessoa **entenda em menos de 10 segundos**.

Se você escolheu, ENCANTAR: Crie uma surpresa que seu cliente não espera receber.

Se esta semana você pudesse melhorar apenas UMA parte do seu negócio, qual seria?

Qual a sua escolha? Atrair, converter ou encantar?

O que foi feito essa semana para resolver esse pilar?

e por fim, nosso novo projeto: o bambuzal ♥

Além dos nossos encontros semanais, existe um lugar que será só seu.

Ao entrar na comunidade, você poderá **adotar uma pandinha**, dar um nome para ela e acompanhar, dia após dia, o crescimento do seu Bambuzal.

Enquanto você constrói o seu projeto, ela constrói uma floresta ao seu lado.





apostila do aluno.

onde seus sonhos criam raízes. criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Cada leitura, cada experiência vivida, cada ativo criado e **cada pequena vitória fortalecem essa jornada.** Ao longo do caminho, você também poderá receber **Adubos Mágicos**, entregues por mim como forma de reconhecer sua dedicação, participação e contribuição para a comunidade.

O Jardim do Bambu não foi criado para cobrar presença. Foi criado para lembrar algo que muitas vezes esquecemos: **grandes resultados nascem da constância.**

Porque o bambu não cresce porque você clicou.

Ele cresce porque você continuou. 🌱🐼

🐼 Como funciona?

1. **Adote sua pandinha.** Dê um nome e cuide dela ao longo da sua jornada.
2. **Entre sempre que puder.** Não existe obrigação, mas quanto mais presente você estiver, mais momentos viverá ao lado dela.
3. **Converse com o Panda.** Durante a visita, ele compartilhará pequenas reflexões, ideias e incentivos para tornar sua semana mais leve.
4. **Cultive seu Bambuzal.** Seu jardim evolui junto com a sua caminhada dentro da comunidade.
5. **Conquiste Adubos Mágicos.** Eles são enviados por mim para reconhecer quem participa dos encontros, conclui desafios, responde aos formulários, ajuda outras Bambuzinhas e contribui para a comunidade.
6. **Acompanhe sua evolução.** Com o tempo, seu Bambuzal contará a história da sua constância, e você desbloqueará conquistas e certificados que marcarão essa jornada.

para visitar sua pandinha: <https://bambuzal.treinamentosaf.com.br/>

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 ;))

