

CRESÇA EM SILÊNCIO

MEU PROJETO EM SILÊNCIO

Plano prático de 30 dias para transformar intenção em ação

Menos anúncio. Mais construção.

Menos pressão. Mais constância.

Menos promessa. Mais evidência.

Este material foi criado para acompanhar o Episódio 1 da série "Cresça em Silêncio".

Nome: _____

Data de início: ____ / ____ / ____

riviona.com

01 Antes de começar

Este não é um desafio para parecer produtivo. É um convite para construir algo real.

A REGRA DOS PRÓXIMOS 30 DIAS

Você não precisa contar para todo mundo. Precisa aparecer para o seu próprio compromisso.

Durante os próximos 30 dias, escolha UMA área para trabalhar. O objetivo não é mudar tudo de uma vez. O objetivo é criar evidência de que você consegue começar, continuar e ajustar sem abandonar.

Seu compromisso terá quatro pilares:

- ☐ Clareza — saber exatamente o que você está construindo.
- ☐ Ação mínima — definir um passo pequeno o suficiente para caber até nos dias difíceis.
- ☐ Proteção — reduzir exposição, comparações e opiniões desnecessárias.
- ☐ Revisão — observar o que funcionou e corrigir sem transformar um dia ruim em desistência.

Frase do projeto: “Eu não preciso anunciar. Eu preciso construir.”

Minha intenção para estes 30 dias:

02 Escolha o seu projeto

Uma meta vaga gera uma ação vaga. Dê nome ao que você quer construir.

O que eu quero construir nos próximos 30 dias?

Por que isso é importante para mim agora?

O que pode mudar na minha vida se eu levar isso a sério?

O que acontece se eu continuar adiando por mais 6 meses?

Como saberei que avancei ao final de 30 dias?

MINHA FRASE DE DIREÇÃO

Complete em uma frase: "Nos próximos 30 dias, eu vou _____ para
_____."

03 Transforme vontade em sistema

O plano precisa sobreviver aos dias em que a motivação estiver baixa.

Minha ação principal:

Quanto tempo ela leva? _____ minutos | Quantas vezes por semana? _____

Minha versão mínima para dias difíceis:

Exemplo: se o plano é estudar 40 minutos, a versão mínima pode ser 10 minutos. A regra é simples: reduzir é permitido; abandonar não precisa ser a primeira opção.

Meu gatilho de início:

- ☐ Depois de _____, eu começo _____.
- ☐ No horário _____, em _____.

O que vou preparar com antecedência?

- ☐ Material / roupa / equipamento
- ☐ Ambiente
- ☐ Celular / notificações
- ☐ Horário protegido

Minha recompensa simples após cumprir a ação:

04 Proteja o que está começando

Crescer em silêncio não é isolamento. É escolher melhor o que entra na construção.

O que eu tenho falado mais do que feito?

Quando sinto vontade de contar meus planos, normalmente estou buscando:

- ☐ Orientação
- ☐ Aprovação
- ☐ Reconhecimento
- ☐ Motivação
- ☐ Validação
- ☐ Prestação de contas saudável
- ☐ Outro: _____

Quem realmente precisa saber?

Quem pode me orientar com maturidade e experiência?

Quais opiniões eu não preciso carregar?

FILTRO DE 3 PERGUNTAS

Antes de compartilhar um plano, pergunte: porque vou contar? essa pessoa pode contribuir? eu já comecei a agir?

05 Mapa de distrações e sabotadores

Antecipar obstáculos é mais útil do que confiar na força de vontade.

O que costuma me tirar do caminho	Como isso aparece	Minha resposta prática

Meu plano de emergência para um dia ruim:

Quando eu falhar um dia, minha regra será:

- ☐ Não transformar 1 dia ruim em 1 semana perdida.
- ☐ Retomar na próxima oportunidade possível.
- ☐ Revisar o motivo sem me punir e sem inventar desculpas.

06 Rastreador de 30 dias

Marque um X quando cumprir sua ação principal ou sua versão mínima.

DIA 1 ☐	DIA 2 ☐	DIA 3 ☐	DIA 4 ☐	DIA 5 ☐
DIA 6 ☐	DIA 7 ☐	DIA 8 ☐	DIA 9 ☐	DIA 10 ☐
DIA 11 ☐	DIA 12 ☐	DIA 13 ☐	DIA 14 ☐	DIA 15 ☐
DIA 16 ☐	DIA 17 ☐	DIA 18 ☐	DIA 19 ☐	DIA 20 ☐
DIA 21 ☐	DIA 22 ☐	DIA 23 ☐	DIA 24 ☐	DIA 25 ☐
DIA 26 ☐	DIA 27 ☐	DIA 28 ☐	DIA 29 ☐	DIA 30 ☐

Legenda opcional: X = fiz | M = fiz a versão mínima | R = retomei depois de falhar

Meu placar não mede perfeição. Mede retorno.

Quantos dias eu cumpri ou retomei? _____ / 30

07 Revisão semanal

No fim de cada semana, responda em 5 minutos. A meta é aprender rápido, não se julgar.

SEMANA 1

Minha principal vitória:

O que ficou mais difícil:

O que vou ajustar na próxima semana:

SEMANA 2

Minha principal vitória:

O que ficou mais difícil:

O que vou ajustar na próxima semana:

SEMANA 3

Minha principal vitória:

O que ficou mais difícil:

O que vou ajustar na próxima semana:

SEMANA 4

Minha principal vitória:

O que ficou mais difícil:

O que vou ajustar na próxima semana:

08 Colete evidências da pessoa que você está se tornando

Resultados finais demoram. Evidências pequenas aparecemantes.

Anotepequenas evidências queprovam quevocê estámudando. Exemplos:“estudei mesmocansado”,“não abandonei depois de falhar”, “disse não a uma distração”, “terminei o que comecei”.

___ / ___	
___ / ___	
___ / ___	
___ / ___	
___ / ___	
___ / ___	
___ / ___	
___ / ___	

Nova identidade: “Eu sou uma pessoa que _____, mesmo quando _____.”

09 Dia 30: feche o ciclo

Você não precisa sair daqui “pronto”. Precisa sair com mais clareza sobre como continuar.

O que eu construí nesses 30 dias?

O que mudou em mim, mesmo que ninguém tenha percebido?

Qual hábito ou sistema funcionou melhor?

O que não funcionou e precisa ser ajustado?

Qual será meu próximo passo nos próximos 30 dias?

MEU COMPROMISSO PARA O PRÓXIMO CICLO

Eu escolho continuar construindo com constância, sem depender de aplauso, pressa ou aprovação. Vou deixar que minhas ações acumuladas contem a história que minhas palavras não precisam antecipar.

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / ____

10 Bônus: cartões de emergência

Recorte mentalmente estas frases para os dias em que der vontade de desistir ou anunciar antes da hora.

QUANDO EU QUISER CONTAR

Antes de falar, faço primeiro uma ação concreta.

QUANDO EU ESTIVER SEM VONTADE

Faço a versão mínima. Pequeno ainda é movimento.

QUANDO EU FALHAR UM DIA

Retomar conta mais do que dramatizar.

QUANDO NINGUÉM PERCEBER

A raiz também cresce no escuro.

QUANDO EU ME COMPARAR

Minha régua é: estou melhor do que há 7 dias?

QUANDO O RESULTADO DEMORAR

Processo invisível também é processo.

Você não precisa anunciar cada passo. Continue construindo.

Acompanhe a série “Cresça em Silêncio” e os conteúdos complementares em riviona.com