

~ WORKBOOK ~

# MASTERCLASS

Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar  
seus sonhos e desejos mais profundos:  
os 5 princípios para o sucesso!

com Hanna Meirelles

**MASTERCLASS**  
**Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar seus sonhos e desejos mais profundos: os 5 princípios para o sucesso!**

---

## **GUIA PARA MELHOR APROVEITAMENTO DA AULA**

Quais são, hoje, os seus maiores desafios na hora de equilibrar sua vida pessoal e profissional? Descreva livremente.

Quais são as principais crenças e estereótipos que você sempre escutou, desde criança, e nunca parou para refletir à respeito ou que há muito te incomodam e você não sabe o que fazer pra mudar?

**MASTERCLASS**  
**Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar seus sonhos e desejos mais profundos: os 5 princípios para o sucesso!**

---

**PRINCÍPIO #1**

( \_\_\_\_\_ )

Como anda o equilíbrio dos papéis que você desempenha na sua vida? De todos os papéis que você exerce, qual toma mais o seu tempo? E qual suga mais a sua energia?

Qual energia está mais forte na sua personalidade, nesse momento da sua vida: a energia feminina ou a energia masculina? Como anda a sua intuição e a sua conexão com os seus desejos mais profundos?

Que escolhas você pode fazer para equilibrar essas duas forças na sua rotina?

**MASTERCLASS**  
**Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar seus sonhos e desejos mais profundos: os 5 princípios para o sucesso!**

---

**PRINCÍPIO #2**

( \_\_\_\_\_ )

Refleta sobre situações na sua vida onde você quis se manifestar e dar a sua opinião mas se calou, sem se posicionar para que outros soubessem o que você estava pensando à respeito. Você consegue identificar porque não o fez?

Você alguma vez já negociou o seu salário ou o valor de um serviço que realizou, ou tem dificuldades com isso? Se isso é um desafio pra você, a que você atribui isso?

Aproveite, durante sua reflexão, e faça uma lista de todas as razões pelas quais você merece ser mais valorizada, e o seu trabalho bem remunerado, para que não reste dúvidas da próxima vez. ;)

**MASTERCLASS**  
**Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar seus sonhos  
e desejos mais profundos: os 5 princípios para o sucesso!**

---

**PRINCÍPIO #3**

( \_\_\_\_\_ )

Quais os principais argumentos e desculpas "aceitáveis" que você mais tem utilizado para justificar abrir mão dos seus sonhos?

Você tem consciência do número de vezes que desistiu de algo que queria muito, em favorecimento de terceiros, sejam eles filhos, cônjuges, pais, etc?

Quais são os desejos mais íntimos ou sonhos grandes que você tem guardados aí no peito e que ainda não conseguiu encontrar um caminho viável para tirá-los do papel? Seja honesta consigo, coloque no papel a SUA verdade, isso é pra você.

**MASTERCLASS**  
**Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar seus sonhos  
e desejos mais profundos: os 5 princípios para o sucesso!**

---

**PRINCÍPIO #4**

( \_\_\_\_\_ )

Você acredita que homens e mulheres podem fazer as mesmas tarefas, que tudo pode ser aprendido e realizado por qualquer pessoa? E como essa divisão acontece na sua casa?

Pense na gestão da sua empresa familiar e identifique quais tarefas e/ou responsabilidades podem ser delegadas e absorvidas por seu par, pensando no que cada um faz de melhor, e que ajudarão você a não se sentir tão sobrecarregada.

Quais pontos você julga serem fundamentais ter no "código de honra" que você e seu parceiro(a) podem construir, para que vocês consigam um equilíbrio real de responsabilidades e expectativas?

**MASTERCLASS**  
**Como gerenciar sua 'empresa' familiar sem sacrificar seus sonhos e desejos mais profundos: os 5 princípios para o sucesso!**

---

**PRINCÍPIO #5**

( \_\_\_\_\_ )

O que são vieses inconscientes, segundo as suas palavras?

Quais são os principais vieses inconscientes você consegue identificar que influenciam a sua vida e suas decisões hoje, mesmo que sejam coisas que você sabe serem ultrapassadas?

Dos comportamentos inconscientes apresentados na aula, tente se lembrar pelo menos uma vez em que você, mulher, foi vítima (ou autora) desse tipo de situação. É muito importante ter consciência deles, para driblá-los quando acontecerem.