

Quem é o seu público?

Exemplos: [público + dor]

- Mulheres que desejam emagrecer
- Homens que desejam perder a barriga
- Pessoas que sofrem com procrastinação
- Mulheres que sofrem com acne e espinhas
- Pessoas que querem ganhar uma renda extra em casa
- Homens que têm dificuldades em conquistar mulheres bonitas
- Mulheres que querem ganhar dinheiro em casa (brigadeiro gourmet)

Descobrendo dores/medos

Atalho #1 : Emoções negativas dominantes comuns:

Desesperado, Frustrado, Envergonhado, Humilhado, Exausto, Insuficiente, Com Medo, Assustado, Preocupado, Medroso, Inseguro, Ciumento, Alienado, Rejeitado, Isolado, Sozinho

Prompt #01

Escreva um diário emocional de 1.000 palavras de um dia da perspectiva de um **HOMEM/MULHER** que **LISTE SEU PRINCIPAL PONTO DE DOR. ELE/ELA** sente **EMOÇÕES NEGATIVAS DOMINANTES**. Seja criativo!

[Comece usando 2 emoções negativas. E depois faça testes com mais de uma emoção negativa dominante]

Exemplo:

*Escreva um diário emocional de 1.000 palavras de um dia da perspectiva de uma **MULHER** que **sofre com acnes e espinhas no rosto há muitos meses e não consegue se livrar disso. ELA** se sente **insegura e humilhada**. Seja criativo!*

Prompt #02

[[ACESSE ZDMDIGITAL.COM](https://acesse.zdmdigital.com)]

Escreva um diário emocional de 1.000 palavras de um dia da perspectiva de um **HOMEM/MULHER** que **LISTE SEU PRINCIPAL PONTO DE DOR**.

Concentre-se nas observações **DELE/ELA** sobre como o mundo exterior olha para **ELE/ELA** e o trata porque **ELE/ELA DESCREVE SEU PONTO DE DOR PRINCIPAL**, e como isso o faz sentir **EMOÇÕES NEGATIVAS DOMINANTES**.
Seja criativo!

Exemplo:

*Escreva um diário emocional de 1.000 palavras de um dia da perspectiva de uma **MULHER** que **sofre com acnes e espinhas no rosto há muitos meses e não consegue se livrar disso**. Concentre-se nas observações **DELA** sobre como o mundo exterior olha para **ELA** e a trata porque **ELA sofre com acnes e espinhas**, e como isso o faz sentir **insegura e humilhada**. Seja criativo!*

Prompt #03

Quais são as 20 coisas que um **HOMEM/MULHER** que está **LISTE SEU PRINCIPAL PONTO DE DOR** pode ficar acordado à noite com medo e ansiedade?

Exemplo:

*Quais são as 20 coisas que deixam uma **MULHER** que está **sofrendo com acnes e espinhas no rosto há muitos meses** acordado à noite com medo e ansiedade?*

Prompt #03.2

Reescreva o que foi dito acima de uma perspectiva de segunda pessoa.

Prompt #04

Preciso de 10 frases tristes mas engraçadas, que um **HOMEM/MULHER** com **LISTE SEU PRINCIPAL PONTO DE DOR** diz aos outros sobre a sua condição. No fundo ela está mal, mas usa isso como mecanismo de defesa para não ficar sem graça.

Exemplo:

*Preciso de 10 frases tristes mas engraçadas, que uma MULHER que está **sofrendo com acnes e espinhas no rosto há muitos meses** diz aos outros sobre a sua condição. No fundo ela está mal, mas usa isso como mecanismo de defesa para não ficar sem graça.*

Descobrendo desejos/sonhos

Atalho #2 – Emoções positivas dominantes comuns:

Orgulhoso, confiante, sexy, inteligente, realizado, aliviado, amado, alegre, grato, animado, inspirado, determinado, imparável, motivado, satisfeito, corajoso, ousado

Prompt #05

Escreva um relato emocional de 1.000 palavras a partir da perspectiva de um **HOMEM/MULHER** que estava lutando com/para **LISTAR SEU PRINCIPAL PONTO DE DOR**, mas agora **[atingiu seu objetivo]**. **ELE/ELA** sente **EMOÇÕES POSITIVAS DOMINANTES**. Seja criativo!

Exemplo:

*Escreva um relato emocional de 1.000 palavras a partir da perspectiva de uma **MULHER** que estava lutando para eliminar as **acnes e espinhas no rosto há muitos meses** mas agora **conseguiu e finalmente tem uma pele linda e lisa sem espinhas**. **ELA** se sente **confiante e aliviada**. Seja criativo!*

Prompt #06

Escreva um relato emocional de 1.000 palavras da perspectiva de um **HOMEM/MULHER** que **LISTOU SEUS PONTOS DE DOR**, mas agora **[atingiu seu objetivo]**. Concentre-se nas observações **DELE/ELA** sobre como o mundo exterior olha para **ELE/ELA** e o trata porque **ELE/ELA DESCREVE SEU MAIOR DESEJO**, e como isso faz **ELE/ELA** sentir **EMOÇÃO(ÕES) POSITIVA(S) DOMINANTE(S)**. Seja criativo!

Exemplo:

*Escreva um relato emocional de 1.000 palavras a partir da perspectiva de um **MULHER** que estava lutando para eliminar as **acnes e espinhas no rosto há muitos meses** mas agora **conseguiu e finalmente tem uma pele lina e lisa sem espinhas**. Concentre-se nas observações **DELA** sobre como o mundo exterior olha para **ELA** e a trata porque **ELA tem uma pele perfeita e um rosto lindo**, e como isso faz **ELA** sentir **confiança e alívio**. Seja criativo!*

Prompt #07

Quais são as 20 coisas que um **HOMEM/MULHER** que **LISTOU SEU PRINCIPAL PONTO DE DOR**, mas agora tem um **DESEJO REALIZADO**, pode dizer que são a parte favorita **DELE** de alcançar SEU objetivo?

Exemplo:

Quais são as 20 coisas que uma **MULHER** que **sofia com acnes e espinhas no rosto inteiro**, mas agora tem um **tem uma pele lisa e perfeita**, pode dizer que são a parte favorita **DELA** de alcançar SEU objetivo?

Prompt #08

Escreva 3 frases resumindo esta lista e pintando um quadro de como seria a vida se uma pessoa que fizesse a mesma coisa.

Prompt #08.2

Reescreva o que foi dito acima para falar diretamente com uma pessoa, prometendo que isso é possível para ela.