

CRIADO POR ANA XIMENES CRP 11/21273



PLANO  
2026



METAS E  
SONHOS



# Roteiro de Si

10 FILMES, 10 OBJETIVOS,  
UMA VIDA COM INTENÇÃO



Ana  
Ximenes  
Inovando Comportamentos

# Roteiro de Si

10 FILMES, 10 OBJETIVOS, UMA VIDA COM INTENÇÃO

A vida adulta chega sem manual, sem pausas, sem roteiro prévio. E, muitas vezes, passamos anos planejando compromissos, metas, prazos, mas esquecendo de planejar aquilo que dá contorno à existência: sentido, vínculo, escolha, consciência.

Este material não é um planner. Não é uma lista de metas. E não é um calendário. É um convite.

Um convite para assistir filmes como quem se observa. Para planejar como quem se escuta. Para escrever como quem se encontra. Para viver como quem está presente, e não apenas passando.

Cada filme aqui abre um portal. Cada portal conversa com uma área essencial da vida adulta. Cada encontro é uma oportunidade de criar, com calma, uma vida que faça sentido para você.

Não se apresse. Esse não é um ano para correr. É um ano para habitar. Porque existe uma diferença silenciosa, entre sobreviver a um ano, e viver um ano que transforma você.

Bem-vinda(o) ao seu roteiro.

# O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE POULAIN



*“Os tempos são difíceis para os sonhadores.”*

## **Antes do filme:** Preparar o olhar

Antes de dar play, respira fundo, sem pressa. Esse filme não é sobre grandes transformações. **Ele é sobre o tamanho das pequenas coisas.** A saúde, às vezes, não está na cura do que falta, mas na presença do que já existe. O corpo fala em detalhes: fome, cansaço, prazer, textura, frio, cheiro, silêncio. Mas na correria, a gente se acostuma a ouvir só o grito, e esquece de escutar o sussurro. Assista a esse filme como quem bebe água devagar. Observe cores, gestos, ritmos. Perceba o corpo, o seu e o do mundo. A vida acontecendo nas pequenas frestas que você talvez nunca tenha olhado.

## **Depois do filme:** Transformar percepção em direção

- Quais pequenas escolhas diárias estão construindo (ou sabotando) minha saúde?
- O que no filme me lembrou algo que eu já sabia, mas tinha esquecido?
- Quais sensações surgiram enquanto assistia?
- Se eu tratasse meu corpo como minha primeira casa, o que mudaria agora?

## **Exercício Prático:**

Durante os próximos 7 dias, escolha um gesto simples de cuidado e repita de maneira comprometida, observando com cuidado o benefício que este gesto trouxe para você.

## **Integração com o Projeto de Vida (anote em um caderno):**

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*“Eu escolho entender que a saúde não é pressa para melhorar, é presença para existir.”*

# SOUL



*“Viver é tudo aquilo que acontece enquanto você está ocupado para perceber.”*

## Antes do filme: Preparar o olhar

Quando pensamos em trabalho, quase sempre pensamos em desempenho: metas, resultados, entregas, expectativas. Mas existe um ponto cego silencioso: **o trabalho como lugar de expressão da identidade**. Nem todo trabalho precisa ser paixão, mas ele não deveria ser punição. Antes de assistir, permita-se uma pausa interna: não para buscar uma resposta, mas para deixar surgir a pergunta certa. Esse filme é sobre ritmo, presença, propósito e a diferença entre viver e simplesmente sobreviver à rotina.

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

- O que o filme me lembrou sobre o que realmente importa para mim?
- Quais expectativas externas estão guiando minha vida profissional hoje? (*quem eu tento agradar?*)
- O que em mim está pedindo mudança e o que em mim tem resistido a ela?
- Se meu trabalho não definisse meu valor, como eu escolheria viver?

## Exercício Prático:

Durante os próximos 7 dias, escolha uma ação pequena que traga alegria, curiosidade ou presença ao seu trabalho, mesmo se for um detalhe. Pode ser:

- mudar o cenário de onde trabalha,
- escrever uma frase motivadora no planner,
- colocar uma música que te conecta com algo vivo,
- fazer uma tarefa difícil primeiro e celebrar,
- escolher um microgesto que lembre: “isso aqui também é vida”.

## Integração com o Projeto de Vida

(anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*Eu escolho trabalhar com sentido, não apenas com esforço.*

# UM SENHOR ESTAGIÁRIO



*“Música e atenção aos detalhes. É assim que o mundo presta respeito.”*

## Antes do filme: Preparar o olhar

Dinheiro não é só número, é história. É o que aprendemos observando adultos na nossa infância. É medo, é segurança, é controle, é liberdade, é compensação, é culpa, é poder. Às vezes, é tudo isso ao mesmo tempo. O filme fala sobre maturidade: construir algo com cuidado, fazer o que importa, criar estabilidade emocional e financeira sem perder humanidade. Enquanto assiste, perceba: **suas reações dizem mais sobre você do que o roteiro do filme.**

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

- Quais comportamentos financeiros eu tenho mantido por hábito e não por escolha?
- De que forma eu uso o dinheiro para tapar vazios emocionais ou aliviar desconfortos?
- Que comportamentos financeiros eu admiro em outras pessoas e por quê?
- Se dinheiro fosse uma relação humana, como ele me descreveria?

## Exercício Prático:

Durante os próximos 7 dias, acompanhe suas escolhas financeiras com uma pergunta simples antes de cada gasto:

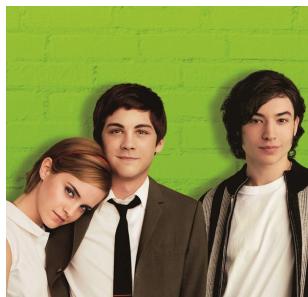
- Isso alimenta quem eu sou ou quem eu tento parecer?

## Integração com o Projeto de Vida (anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*Eu escolho cuidar do meu dinheiro com consciência e não com pressa.*

# AS VANTAGENS DE SER INVISÍVEL



*“Nós aceitamos o amor que achamos que merecemos.”*

## Antes do filme: Preparar o olhar

As relações que escolhemos dizem muito sobre as versões de nós mesmos que carregamos. Algumas relações são abrigo. Outras são espelho. Algumas são aprendizagem. Outras são aviso. Esse filme é sobre coragem: a coragem de ser visto, a coragem de pedir ajuda, **a coragem de pertencer sem desaparecer.**

Assista com cuidado não como quem analisa vínculos, mas como quem revisita os seus.

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

- O que esse filme me ensinou sobre limites e afeto?
- O que eu tenho medo de mostrar nas relações e por quê?
- Existe alguém com quem eu gostaria de me conectar com mais verdade?
- Como eu posso cultivar vínculos onde exista espaço para quem eu sou e não apenas para o que eu entrego?

## Exercício Prático:

Nos próximos 7 dias, escolha uma pessoa significativa e pratique um ato de presença afetiva, simples, concreto e sincero. Pode ser:

- enviar uma mensagem com algo que você admira nela, marcar um café, ouvir sem interrupção, dizer “senti sua falta”, agradecer um gesto antigo, compartilhar uma memória bonita.

### Integração com o Projeto de Vida (anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*Eu escolho relações que me permitem ser e crescer.*

# QUESTÃO DE TEMPO



*“A vida é feita de pequenos momentos, aprecie-os.”*

## **Antes do filme:** Preparar o olhar

O tempo é a moeda mais cara da vida adulta e a mais facilmente desperdiçada. Muitas vezes vivemos com a sensação de que sempre falta: tempo para descansar, tempo para amar, tempo para começar algo novo. Mas o tempo não é algo que se tem. É algo que se vive. Esse filme não é sobre viagens temporais é sobre consciência.

Sobre perceber que momentos simples já são extraordinários quando estamos presentes para eles.

## **Depois do filme:** Transformar percepção em direção

- Quais momentos simples do meu dia eu quero começar a viver com presença?
- Como costumo desperdiçar o meu tempo sem perceber?
- Que partes da minha rotina merecem ser protegidas em vez de encaixadas?
- Qual urgência eu posso soltar e qual presença eu quero priorizar?

## **Exercício Prático:**

Nos próximos 7 dias, escolha um momento simples do cotidiano sempre o mesmo para viver como se fosse a primeira vez. Como se você tivesse voltado no tempo e agora soubesse o valor daquele instante.

Pode ser:

- tomar café, caminhar, tomar banho, sentar ao sol, conversar com alguém.

Não faça rápido. Faça com presença.

## **Integração com o Projeto de Vida** (anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Primeiro passo concreto?*
- *Um compromisso comigo?*

*Eu escolho viver com presença, não apenas com urgência.*

# COMER, REZAR, AMAR



*“Às vezes, perder o equilíbrio por amor faz parte de viver uma vida equilibrada.”*

## Antes do filme: Preparar o olhar

Ninguém nasce pronto.

A identidade adulta não é algo que encontramos é algo que construímos, desconstruímos, recriamos e ajustamos ao longo do caminho. Esse filme é um convite para olhar para si com coragem e gentileza. Não para decidir tudo agora mas para reconhecer onde você está. Assista lembrando: **não existe pressa para se tornar quem você é.**

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

- O que eu preciso desapegar para continuar crescendo?
- Em quais áreas da minha vida eu sinto que estou me abandonando?
- Quais partes de mim estão pedindo espaço para existir? (*habilidades, desejos, versões, ritmos*)
- Se eu pudesse reescrever apenas UMA parte da minha história, qual seria? Por quê?

## Exercício Prático:

Nos próximos 7 dias, dedique um momento diário para nomear uma característica, valor ou desejo que representa a versão de você que está sendo construída.

Pode ser uma palavra, uma frase, um símbolo, um gesto.

Ao final da semana, escolha uma pequena ação que represente essa nova versão e coloque em prática.

## Integração com o Projeto de Vida

(anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*Eu me permito  
continuar me tornando.*

# LA LA LAND



*"Um brinde àqueles que sonham"*

## Antes do filme: Preparar o olhar

Existe uma parte em nós que sonha e outra que critica.

Às vezes, a crítica fica tão alta que o sonho se encolhe, se esconde, se cala.

Esse filme fala sobre coragem criativa, mas também sobre renúncias, limites e realismo porque criar exige risco.

Assista lembrando: não existe expressão verdadeira sem alguma vulnerabilidade.  
Não tente entender tudo, tente sentir.

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

- O que esse filme reacendeu em mim?
- O que eu tenho adiado por medo do julgamento externo ou interno?
- Qual seria a menor versão possível do meu sonho a versão “prototipável”?
- Se eu pudesse prometer algo a mim hoje o que seria?

## Exercício Prático:

Durante os próximos 7 dias, escolha uma ideia, projeto, criação ou desejo e dê um passo mínimo, concreto e visível. Esse passo pode ser: escrever a primeira página, desenhar um rascunho, gravar uma nota de voz com a ideia, pesquisar um material, marcar na agenda um tempo criativo.

**Não precisa ser perfeito. Precisa existir.**

## Integração com o Projeto de Vida (anote em um caderno):

- Como este filme conversa com a vida que quero construir?
- O que quero manter?
- O que quero mudar?
- Qual meu primeiro passo concreto?

*Eu escolho criar mesmo sem ter todas as respostas.*

# CAPITÃO FANTÁSTICO



*“Se for para mentir,  
então melhor não dizer  
nada.”*

## *Antes do filme: Preparar o olhar*

Espiritualidade não é um conjunto de regras. É um eixo interno.

É tudo aquilo que sustenta você quando a vida exige mais do que você imaginou ser capaz de carregar. Pode vir da fé, da natureza, da ancestralidade, da arte, do silêncio, da filosofia, da contemplação não importa a forma. Importa que exista.

Esse filme provoca: **O que você acredita e o que realmente pratica?**

Entre sua vida interna e sua vida externa existe coerência ou colisão?

## *Depois do filme: Transformar percepção em direção*

- O que esse filme me ensinou sobre autenticidade?
- Onde na minha vida estou vivendo no automático, contrariando algo que acredito?
- Qual é o valor mais importante da minha vida hoje? (*paciência? amor? liberdade? disciplina? fé? integridade?*)
- O que eu preciso ajustar para que minha vida e meus valores caminhem na mesma direção?

## **Exercício Prático:**

Nos próximos 7 dias, escolha 3 valores essenciais para a vida que você deseja construir.

Escreva-os em algum lugar visível como se fossem bússola.

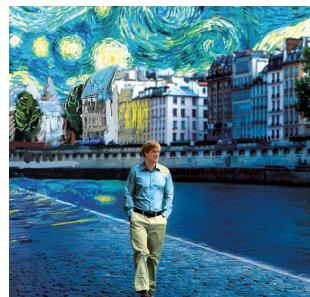
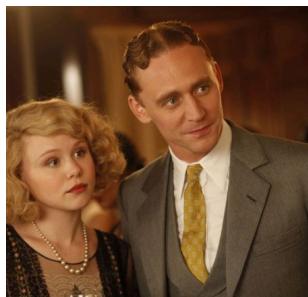
Depois, para cada valor, defina uma microação prática que o torne real no cotidiano.

## **Integração com o Projeto de Vida** (anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*Eu escolho viver com  
intenção e coerência.*

# MEIA-NOITE EM PARIS



*“A nostalgia é a negação do presente.”*

## Antes do filme: Preparar o olhar

Descansar parece simples mas para muitos de nós, não é.

A mente insiste em produtividade, em desempenho, em utilidade. E o corpo responde com cansaço, distração, irritação, esquecimento e um silêncio estranho que grita por pausa. Esse filme é um convite ao tempo lento.

Às ruas molhadas da madrugada. Ao prazer de estar vivo sem fazer nada extraordinário.

À arte de existir sem pressa e sem punição.

Antes de assistir, permita-se baixar o ritmo.

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

- Que parte do filme me lembrou que a vida pode ser mais leve?
- O que eu continuo carregando por costume e não por necessidade?
- Que formas de descanso fazem sentido para mim hoje (*não para quem fui, nem para quem esperam que eu seja*)?

## Exercício Prático:

Nos próximos 7 dias, escolha um momento por dia para fazer algo que não sirva para nada além de te nutrir. Pode ser: sentir o cheiro do café, ouvir uma música favorita, caminhar sem destino, ler uma página de um livro sem pressa, sentir o vento, olhar o céu, existir, sem justificar.

**Integração com o Projeto de Vida**  
(anote em um caderno):

- *Como este filme conversa com a vida que quero construir?*
- *O que quero manter?*
- *O que quero mudar?*
- *Qual meu primeiro passo concreto?*

*Eu escolho viver com pausa, prazer e presença.*

# INTERESTELAR



*“O amor é a única coisa que transcende tempo e espaço.”*

## Antes do filme: Preparar o olhar

Pensar no futuro pode ser assustador mas também pode ser sagrado.

Esse filme não é sobre espaço. É sobre coragem. Sobre laços. Sobre decidir o que vale ser carregado para o futuro e o que precisa ser soltado agora para que algo novo exista. Ele lembra que viver não é apenas existir no presente é lembrar que nossas escolhas escrevem histórias que continuarão ecoando mesmo quando não estivermos mais aqui.

## Depois do filme: Transformar percepção em direção

Nos próximos dias, escreva uma carta para si mesmo(a) 1 ano à frente. Nela, inclua:

- quem você deseja ser,
- o que deseja cultivar,
- o que deseja abandonar,
- e o que deseja honrar.

Essa carta deve ser guardada para o seu eu do futuro.

## Exercício Prático:

Nos próximos 7 dias, dedique um momento diário para nomear uma característica, valor ou desejo que representa a versão de você que está sendo construída.

Pode ser uma palavra, uma frase, um símbolo, um gesto.

## Integração com o Projeto de Vida (anote em um caderno):

- Como este filme conversa com a vida que quero construir?
- O que quero manter?
- O que quero mudar?
- Qual meu primeiro passo concreto?

*Eu escolho o futuro,  
não por destino, mas  
por intenção.*