

# ↳ desafio Criativo

carinhas.com.br

Um mês com uma tarefa por dia  
para estimular sua criatividade

Nome:

Data:

carinhas®  
DESIGN & ILUSTRAÇÃO



## VOCÊ VEIO! BORA CRIAR?

Parabéns por ter abraçado este desafio. Significa que você está agindo a respeito dos desafios que a vida te apresenta e isso é muito bom!

Que tal um mês estimulante e criativo? Listamos 30 tarefas para te ajudar a ter tempo para sua criatividade e para você. Toda manhã, consulte a lista para conhecer sua tarefa do dia. No final do dia, volte na sua folha do desafio para marcar, com muita satisfação, o box “feito”. Marque com um X, preenchendo com cores, com um V da vitória ou mesmo nesse próprio arquivo clicando, caso não queira imprimir. Enfim, sinta-se à vontade e de parabéns por ter realizado o desafio do dia.

Você vai notar que algumas tarefas são super simples e rápidas. Outras, demandam um pouquinho mais de dedicação. Permita-se arranjar um momento no seu dia e aproveite as sugestões!

**“A CRIATIVIDADE É A INTELIGÊNCIA SE DIVERTINDO.”**

Albert Einstein

Tudo pronto? Prepare um caderninho ou arquivo paralelo para realizar as tarefas e vamos nessa porque sua inteligência está doida para se divertir um pouco!

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](#)

# Desafio Criativo

carinhas.com.br

**DIA 1** - Listar três coisas que eu faço super bem

---

**DIA 2** - Minhas cinco palavras favoritas são...

---

**DIA 3** - Descrever uma viagem que eu gostaria de fazer em um fim de semana: pra onde, com quem, o que eu faria lá, etc.

---

**DIA 4** - Separar dez músicas que eu adoro e fazer uma playlist para ouvir durante o dia de hoje. Seja no Youtube, Spotify, celular, etc.

---

**DIA 5** - Fazer uma receita que eu considero difícil.

---

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](#)

# Desafio Criativo

carinhas.com.br

**DIA 6** - Pesquisar e escolher um lugar interessante na minha cidade, anotar o nome do lugar, endereço e prender na geladeira.

---

**DIA 7** - Meu olhar estará em busca de algo que me inspira hoje. No final do dia, vou escrever 5 linhas sobre o que eu vi e me inspirou.

---

**DIA 8** - O que tem na minha carteira agora? Vou tirar tudo lá de dentro e fazer uma limpa: só fica o que está em uso.

---

**DIA 9** - Listar três dos meus objetos favoritos em minha casa e escrever o porquê. O que eles me fazem sentir?

---

**DIA 10** - Escrever quatro lições de vida que aprendi em uma frase cada. Pode ser sobre amor, dinheiro, amizade, família, etc.

---

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](https://www.instagram.com/hashtag/#desafiocriativocarinhas)

# Desafio Criativo

carinhas.com.br

**DIA 11** - Listar três coisas que eu amo sobre o meu bairro.

---

**DIA 12** - Vou visitar meu blog favorito e deixar um comentário elogioso no meu post preferido entre os cinco mais recentes.

---

**DIA 13** - Visitar hoje o lugar que eu pesquisei e escolhi no dia 06.

---

**DIA 14** - Escrever três elogios que eu mereço receber.

---

**DIA 15** - Pesquisar, anotar e armazenar uma nova receita de uma comida que eu gosto muito.

---

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](#)

# Desafio Criativo

carinhas.com.br

**DIA 16** - Convidar uma pessoa que eu gosto e não vejo há mais de um mês para um café que pode ser hoje ou outro dia.

---

**DIA 17** - Criar uma lista de projetos tipo faça você mesmo que eu adoraria fazer.

---

**DIA 18** - Estabelecer uma meta para o próximo fim de semana. Nem que seja descansar ou ir ao cinema.

---

**DIA 19** - Escolher um ritual diário que me faz bem e mantê-lo pelos próximos 21 dias. Por exemplo: me exercitar, fazer uma massagem nos meus pés, escrever um texto durante 15 minutos diariamente são sugestões.

---

**DIA 20** - Fazer a receita que separei no dia 15.

---

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](https://www.instagram.com/hashtag/#desafiocriativocarinhas)

# Desafio Criativo

carinhas.com.br

**DIA 21** - Iniciar uma pesquisa para preparar a viagem que descrevi no dia 3: passagens, hotel, passeios, etc.

---

**DIA 22** - Escrever uma carta de próprio punho para a primeira pessoa que me vier a cabeça quando penso em escrever uma carta. Posso mandar ou não.

---

**DIA 23** - Listar três cidades em qualquer lugar do mundo que eu ainda não conheço e gostaria de conhecer.

---

**DIA 24** - Escrever cinco coisas pelas quais sinto gratidão por ter.

---

**DIA 25** - Escrever meu nome completo em um papel com a mão esquerda se eu for destro ou com a direita se for canhoto.

---

# Desafio Criativo

carinhas.com.br

**DIA 26** - Listar um dos meus medos e, logo em seguida, cinco sugestões para superá-lo. Posso pesquisar com pessoas próximas que eu confio algumas dessas sugestões.

---

**DIA 27** - Convidar alguém que eu gosto a fazer este desafio criativo.

---

**DIA 28** - Fazer um dos projetos que listei no dia 17.

---

**DIA 29** - Escrever o nome de cinco pessoas que sinto gratidão por ter na minha vida.

---

**DIA 30** - Criar um texto contando sobre a experiência desses últimos trinta dias de desafio: o que senti, como eu fiz para perseverar e não desistir, como foi a experiência no geral.

---

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](https://www.instagram.com/hashtag/#desafiocriativocarinhas)



## ACABOU? UHU, PARABÉNS!

Que coisa boa saber que você encontrou, nos últimos 30 dias, um momento por dia para exercitar sua criatividade. Acreditamos que criatividade tem a ver com auto conhecimento e auto estima. Também tem ligação com o poder de desejar algo, planejar e executar. Cada vez que você marcou o quadradinho como "feito", sua criatividade ficou mais poderosa, mais capaz de se mostrar para você com mais frequência.

São muitos os desafios que você pode embarcar durante a sua vida. Dessa forma, você vai desenvolver, dentro de você, ferramentas para lidar com os desafios inesperados. Aqueles que chegam de repente e podem acabar por nos desestabilizar completamente. A vida é um enorme, lindo e grandioso desafio. Se você é capaz de se amar, se elogiar, se presentear com desejos realizados e reconhecer valor no outro, esse caminho tão lindo vai se mostrar ainda mais prazeroso e feliz de se viver.

Nós já encaramos diversos desafios criativos na nossa vida pessoal e profissional, vem conhecer nosso site [carinhas.com.br](http://carinhas.com.br) para saber mais. Com esses desafios, percebemos nossa felicidade aumentar e nossa criatividade ficou muito estimulada. Agora, queremos saber de você, como foi encarar esse desafio? Nos conte no [oi@carinhas.com.br](mailto:oi@carinhas.com.br).

## QUER MAIS? VENHA CONHECER NOSSA PÁGINA DE FERRAMENTAS CRIATIVAS.

Abraços do casal e até breve,

Melina e Raphael

[oi@carinhas.com.br](mailto:oi@carinhas.com.br)

[carinhas.com.br/ferramentas](http://carinhas.com.br/ferramentas)

Compartilhe seus resultados usando a [#desafiocriativocarinhas](https://twitter.com/desafiocriativocarinhas)

# ↳ desafio criativo

[carinhas.com.br](http://carinhas.com.br)

[instagram.com/carinhas](https://www.instagram.com/carinhas)

[pinterest.com/carinhas](https://www.pinterest.com/carinhas)

[fb.com/carinhasdesign](https://www.facebook.com/carinhasdesign)

[oi@carinhas.com.br](mailto:oi@carinhas.com.br)

**carinhas**<sup>®</sup>  
DESIGN & ILUSTRAÇÃO