

10 narrativas para transformar *sua vida em conteúdo*

Um guia para enxergar as histórias que já estão acontecendo na sua vida e transformá-las em uma marca pessoal forte.

GABRIELAWIGGERS

ANTES DE COMEÇAR

Como usar *este material*

01

Leia a introdução

Entenda por que você não precisa de uma vida mais interessante para criar conteúdo.

02

Faça o exercício

Em 10 minutos, responda ao mapa da sua marca pessoal.

03

Defina seus pilares

Transforme suas respostas em quatro pilares de conteúdo.

04

Escolha suas narrativas

Use as 10 narrativas como ponto de partida para seus próximos Reels.

Dica

Se puder, imprima este material: o exercício do capítulo 2 tem linhas para você responder. Se for ler no celular, deixe um caderno ou as notas por perto.

CAPÍTULO 01

Você não precisa de uma vida mais interessante. *Precisa aprender a enxergar a sua.*

Talvez você tenha baixado este material porque sente que não tem ideias de conteúdo.

Talvez olhe para outras mulheres no Instagram e pense que elas têm mais histórias para contar, mais coisas para mostrar ou uma rotina muito mais interessante que a sua.

Mas eu quero te apresentar uma outra perspectiva.

> As pessoas não acompanham alguém apenas pelo que essa pessoa sabe. Elas acompanham pela maneira como ela pensa, pelas escolhas que faz, pelos lugares que frequenta, pelas experiências que vive e pela forma como enxerga o mundo.

E é justamente isso que torna uma marca pessoal interessante.

Você pode encontrar milhares de roteiros de Reels na internet. Mas nenhum deles vai construir uma marca pessoal forte se você não souber o que deseja comunicar sobre si mesma.

Porque posicionamento não começa quando você abre a câmera.

Começa quando você entende quem é, no que acredita, o que valoriza e pelo que deseja ser reconhecida.

Eu acredito que criar conteúdo não deveria significar interpretar uma personagem para conseguir atenção. Deveria ser uma oportunidade de tornar visível quem você realmente é.

Por isso, antes de te entregar as 10 narrativas, quero te convidar a fazer um exercício.

Você vai descobrir que muitas das histórias que procura para criar conteúdo já estão acontecendo na sua vida.

Só falta aprender a reconhecê-las.

CAPÍTULO 02

O mapa da sua *marca pessoal*

Separe 10 minutos e responda com sinceridade.

Não existe resposta certa. Existe a sua. Escreva o que vier primeiro, sem editar.

PARTE 1

Quem é você além da sua profissão?

PARTE 2

O que você pensa?

PARTE 3

O que você faz e como faz?

PARTE 4

Como você quer ser percebida?

Quem é você além da sua profissão?

1 Quais são três coisas que fazem parte da sua vida e que você realmente gosta de fazer?

2 Quais assuntos você conseguiria conversar por horas?

3 Quais hábitos, escolhas ou características fazem suas amigas lembrarem de você?

O que você pensa?

1 Quais opiniões você tem sobre sua profissão que nem todo mundo compartilha?

2 O que você aprendeu nos últimos anos que mudou sua maneira de viver ou trabalhar?

3 Que conselho você daria para uma mulher que está começando sua trajetória?

PARTE 3

O que você faz e como faz?

1 O que você faz de maneira diferente de outras profissionais?

2 Quais critérios são inegociáveis no seu trabalho?

3 Quais bastidores da sua profissão poderiam surpreender alguém?

PARTE 4

Como você quer ser percebida?

1 Quais três características você gostaria que as pessoas associassem ao seu nome?

2 Que tipo de mulher você gostaria de atrair para sua comunidade?

3 O que você gostaria que alguém dissesse sobre você depois de acompanhar seu conteúdo por um mês?

CAPÍTULO 03

Transformando clareza em *pilares de conteúdo*

Responder às perguntas é o primeiro passo. O segundo é transformar essas respostas em uma estratégia simples. Você pode começar com quatro pilares de conteúdo.

1

O que você sabe

Conhecimento, experiência profissional, aprendizados, bastidores e decisões que demonstram sua autoridade.

NASCE DA PARTE 3

2

Quem você é

Personalidade, hábitos, interesses, estilo de vida e características que tornam você reconhecível.

NASCE DA PARTE 1

3

Como você pensa

Opiniões, valores, crenças, posicionamentos e perspectivas sobre o mundo.

NASCE DA PARTE 2

4

O que você vive

Experiências, lugares, relacionamentos, descobertas e repertório que alimentam sua visão de mundo.

NASCE DAS PARTES 1 E 2

> E a Parte 4 funciona como filtro: antes de publicar, pergunte se aquele conteúdo aproxima você de como deseja ser percebida.



CAPÍTULO 04

10 narrativas para transformar *sua vida em conteúdo*

Antes de começar, uma orientação

Você não precisa usar todas as narrativas, nem contar histórias que não deseja compartilhar. Escolha aquelas que combinam com os pilares que definiu nos capítulos anteriores.

O objetivo é fazer com que as pessoas conheçam melhor quem você já é, sem criar uma versão mais interessante de você para o Instagram.

01

Coisas incríveis que eu fiz em 2026

IDENTIDADE · EXPERIÊNCIAS · VALORES

1 TÍTULO DO REELS

Coisas incríveis que eu fiz em 2026 (e que não têm nada a ver com dinheiro).

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque mostra o que você considera uma conquista. E nem sempre isso está relacionado a resultados profissionais, viagens internacionais ou grandes compras.

Às vezes, uma conquista é voltar a ter tempo para uma amiga, aprender alguma coisa nova ou criar coragem para fazer algo sozinha.

3 COMO DESENVOLVER

Escolha de cinco a oito acontecimentos que fizeram seu coração feliz ao longo do ano. Misture conquistas pequenas, momentos especiais e experiências inesperadas.

4 EXEMPLOS

- Reencontrei minha melhor amiga depois de três anos.
- Aprendi a gostar de passar tempo sozinha.
- Fiz uma viagem de última hora.
- Comecei um esporte novo.
- Criei uma tradição com minha família.
- Finalmente conheci um restaurante que estava na minha lista há anos.

5 COMO GRAVAR

Reúna fotos e vídeos dos acontecimentos. Comece com o título na tela e apresente cada momento com uma frase curta. Use uma música que combine com a atmosfera dos registros.

02

Coisas legais que eu faço e que você poderia copiar

PERSONALIDADE · HÁBITOS · INSPIRAÇÃO

1 TÍTULO DO REELS

Coisas legais que eu faço e que você poderia copiar.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque as pessoas também se conectam com os hábitos, as referências e as pequenas escolhas de quem acompanham.

Você não precisa ensinar alguma coisa para influenciar positivamente outra pessoa.

3 COMO DESENVOLVER

Liste de quatro a seis hábitos que tornam sua rotina mais interessante, prazerosa ou organizada. Escolha coisas que realmente fazem parte da sua vida.

4 EXEMPLOS

- Tenho uma lista de restaurantes que quero conhecer.
- Marco encontros com minhas amigas com antecedência.
- Sempre compro um livro quando viajo.
- Reservo um dia por mês para fazer alguma coisa pela primeira vez.
- Comemoro pequenas conquistas com experiências especiais.

5 COMO GRAVAR

Use takes reais dos hábitos, com frases curtas na tela. Você também pode gravar um vlog mostrando essas escolhas acontecendo durante a semana.

03

Pequenas coisas que melhoraram muito minha vida

ROTINA · IDENTIFICAÇÃO · ESTILO DE VIDA

1 TÍTULO DO REELS

Pequenas coisas que melhoraram muito minha vida.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque permite que as pessoas se identifiquem com sua maneira de viver e reconheçam características da sua personalidade.

Não são apenas os grandes acontecimentos que tornam uma vida interessante.

3 COMO DESENVOLVER

Pense em mudanças simples que trouxeram mais prazer, tranquilidade ou organização para seus dias.

4 EXEMPLOS

- Deixar o celular longe da cama.
- Comprar flores para casa.
- Fazer caminhadas sem ouvir nada.
- Ter sempre alguma coisa gostosa para o café da manhã.
- Preparar minha semana no domingo.

5 COMO GRAVAR

Grave pequenos momentos ao longo de alguns dias e monte um Reels com uma cena para cada hábito. Não precisa falar para a câmera.

04

Coisas que eu achava importantes e hoje não acho mais

AMADURECIMENTO · OPINIÕES · VALORES

1 TÍTULO DO REELS

Coisas que eu achava muito importantes aos 20 e poucos anos e hoje não acho mais.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque suas opiniões e mudanças de perspectiva revelam como você pensa. E uma marca pessoal forte não se constrói apenas mostrando o que você faz, mas também o que acredita.

3 COMO DESENVOLVER

Escolha de três a cinco ideias que você deixou para trás. Explique, quando fizer sentido, o que fez você mudar de opinião.

4 EXEMPLOS

- Ter uma agenda cheia para me sentir produtiva.
- Comprar coisas apenas porque estavam na moda.
- Precisar agradar todo mundo.
- Achar que descansar era perder tempo.
- Comparar minha trajetória com a de outras mulheres.

5 COMO GRAVAR

Você pode falar diretamente para a câmera, como se estivesse conversando com uma amiga, ou usar cenas da rotina com narração.

05

Coisas que faço diferente da maioria das pessoas da minha profissão

AUTORIDADE · DIFERENCIAÇÃO · PERCEPÇÃO DE VALOR

1 TÍTULO DO REELS

Coisas que eu faço no meu trabalho que talvez você não esteja acostumada a ver.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque mostra que você tem critérios próprios e uma maneira particular de trabalhar. Isso ajuda as pessoas a perceberem seus diferenciais sem que você precise dizer que é melhor do que outras profissionais.

3 COMO DESENVOLVER

Escolha três práticas que fazem parte do seu trabalho e explique por que elas são importantes.

4 EXEMPLOS

- Uma consultora de imagem que analisa a rotina da cliente antes de sugerir novas compras.
- Uma dentista que dedica parte da consulta a entender os hábitos do paciente.
- Uma arquiteta que considera os rituais da família antes de desenvolver um projeto.
- Uma empresária que acompanha pessoalmente determinadas etapas do atendimento.

5 COMO GRAVAR

Mostre bastidores reais do trabalho. Use uma narração para explicar os detalhes e seus motivos.

06

Uma opinião minha que talvez você não concorde

POSICIONAMENTO · AUTORIDADE · PERSONALIDADE

1 TÍTULO DO REELS

> **Uma opinião minha sobre [assunto] que talvez você não concorde.**

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque pessoas interessantes têm opiniões. E quando você compartilha a maneira como enxerga determinado assunto, permite que sua audiência conheça seus critérios e valores.

3 COMO DESENVOLVER

Escolha uma opinião verdadeira, relacionada à sua profissão ou a algum tema importante para você.

Apresente seu ponto de vista e explique qual experiência fez você pensar dessa maneira.

Não precisa criar uma polêmica. O objetivo é mostrar seu pensamento.

4 EXEMPLOS

- "Eu não acredito que toda mulher precise ter um guarda-roupa cápsula."
- "Nem sempre trabalhar mais significa crescer mais."
- "Acho que as pessoas subestimam o valor de ter hobbies."
- "Nem toda tendência precisa fazer parte da sua vida."

5 COMO GRAVAR

Fale diretamente para a câmera. Imagine que está compartilhando uma opinião durante um café com uma amiga.

07

Lugares que conheci e que mudaram meu olhar

REPERTÓRIO · EXPERIÊNCIAS · VISÃO DE MUNDO

1 TÍTULO DO REELS

3 lugares que conheci e que mudaram minha maneira de enxergar algumas coisas.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque seu repertório influencia suas opiniões, escolhas e a maneira como você trabalha.

Mostrar os lugares que frequenta também ajuda a comunicar seus interesses e referências.

3 COMO DESENVOLVER

Escolha três lugares que provocaram alguma descoberta. Pode ser uma loja, restaurante, museu, cidade ou experiência perto de casa.

Conte o que chamou sua atenção e o que levou daquela experiência.

4 EXEMPLOS

- Uma cafeteria que fez você perceber como pequenos detalhes mudam uma experiência.
- Uma loja que mostrou como o atendimento pode ser memorável.
- Uma viagem que fez você valorizar outro ritmo de vida.
- Um evento em que conheceu pessoas com perspectivas diferentes.

5 COMO GRAVAR

Use imagens dos lugares, com narração contando o que observou. Evite transformar o vídeo em uma simples lista de recomendações.

08

Coisas que minhas clientes talvez nem percebam, mas eu faço questão de fazer

AUTORIDADE · BASTIDORES · EXCELÊNCIA

1 TÍTULO DO REELS

Coisas que minhas clientes talvez nem percebam, mas que fazem toda a diferença no meu trabalho.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque revela o cuidado por trás da entrega e torna visível um valor que muitas vezes passa despercebido.

As pessoas não conseguem valorizar aquilo que não sabem que existe.

3 COMO DESENVOLVER

Liste três ou quatro cuidados que você mantém em seu trabalho, mesmo quando ninguém está observando.

Explique como eles contribuem para a experiência ou para o resultado da cliente.

4 EXEMPLOS

- Estudar o histórico da cliente antes do primeiro atendimento.
- Preparar o ambiente para recebê-la.
- Personalizar materiais em vez de entregar modelos genéricos.
- Fazer uma revisão adicional antes de finalizar um projeto.
- Acompanhar a cliente depois da entrega.

5 COMO GRAVAR

Mostre detalhes dos bastidores: preparação, organização, materiais e processos. Narre o motivo de cada cuidado.

09

Coisas que aprendi convivendo com mulheres que admiro

AMBIÊNCIA · REPERTÓRIO · VALORES

1 TÍTULO DO REELS

Coisas que aprendi convivendo com mulheres que admiro.

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque os ambientes que você frequenta e as pessoas com quem convive influenciam sua maneira de pensar, suas referências e suas decisões.

3 COMO DESENVOLVER

Pense em três mulheres que ensinaram algo importante a você. Elas podem ser amigas, familiares, clientes, colegas ou profissionais que admira.

Conte o aprendizado e, se possível, uma situação que fez você percebê-lo.

4 EXEMPLOS

- Uma amiga que me ensinou a comemorar pequenas conquistas.
- Uma empresária que me mostrou que é possível crescer sem abandonar a vida pessoal.
- Minha mãe, que me ensinou a receber bem as pessoas.
- Uma cliente que me fez enxergar minha profissão de outra maneira.

5 COMO GRAVAR

Use registros de encontros e experiências, intercalados com cenas da sua rotina. Você pode narrar ou escrever os aprendizados na tela.

10

Coisas que eu gostaria que mais pessoas soubessem sobre meu trabalho

AUTORIDADE · CLAREZA · PERCEPÇÃO DE VALOR

1 TÍTULO DO REELS

Coisas que eu gostaria que mais pessoas soubessem sobre trabalhar com [sua profissão].

2 POR QUE FORTALECE SUA MARCA

Porque ajuda a mostrar a profundidade do seu trabalho e a corrigir percepções superficiais que as pessoas podem ter sobre sua profissão.

3 COMO DESENVOLVER

Escolha três coisas que as pessoas geralmente não compreendem sobre o que você faz.

Podem ser dificuldades, responsabilidades, decisões, processos ou aspectos que tornam sua profissão interessante.

4 EXEMPLOS

- Uma consultora de imagem explicando que seu trabalho vai muito além de escolher roupas.
- Uma dentista mostrando que um bom tratamento começa antes de qualquer procedimento.
- Uma arquiteta contando quantas decisões são necessárias antes de uma obra começar.
- Uma empresária revelando o que acontece nos bastidores para proporcionar uma boa experiência.

5 COMO GRAVAR

Mostre seu trabalho acontecendo enquanto compartilha essas informações. Use imagens que tornem visível aquilo que normalmente não aparece.

PARA TERMINAR

Agora você tem 10 narrativas. *Mas quero que leve algo ainda mais importante.*

Você não precisa passar a vida procurando ideias de conteúdo. Precisa desenvolver um olhar mais atento para sua própria vida.

Quanto mais clareza você tem sobre quem é, o que acredita e como deseja ser percebida, mais fácil fica reconhecer histórias que merecem ser contadas.

E quanto mais você vive, experimenta, aprende e amplia seu repertório, mais interessante sua comunicação pode se tornar.

Essas 10 narrativas são apenas o começo.



CONTINUE POR AQUI

Se este material fez sentido para você, continue me acompanhando. É no meu perfil que eu compartilho o que penso sobre comunicação, posicionamento e construção de marca pessoal, e as histórias da minha própria vida.

Porque ser boa no que você faz importa. *Mas fazer as pessoas perceberem isso também.*

GABRIELA WIGGERS