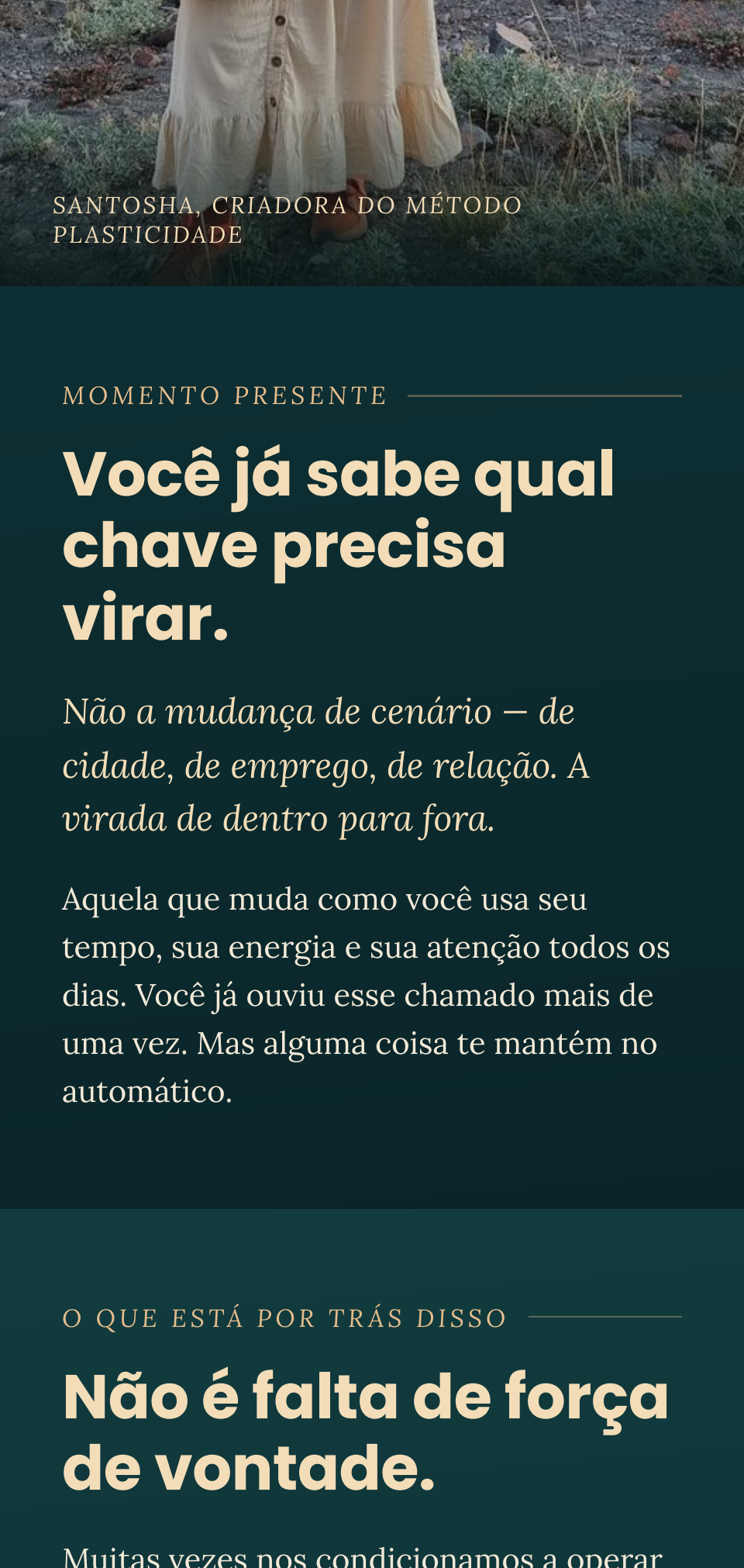


MENTORIA INDIVIDUAL

A virada que você já sabe que precisa dar.

Menos esforço. Mais presença.
Coerência de dentro para fora.

metodoplasticidade.com · com Santosha



SANTOSHA, CRIADORA DO MÉTODO PLASTICIDADE

MOMENTO PRESENTE

Você já sabe qual chave precisa virar.

Não a mudança de cenário — de cidade, de emprego, de relação. A virada de dentro para fora.

Aquela que muda como você usa seu tempo, sua energia e sua atenção todos os dias. Você já ouviu esse chamado mais de uma vez. Mas alguma coisa te mantém no automático.

O QUE ESTÁ POR TRÁS DISSO

Não é falta de força de vontade.

Muitas vezes nos condicionamos a operar com o sistema nervoso sempre ativado — em alerta, sobrevivência e preocupação, com o foco fixo no problema.

Isso te afasta do estado de **engajamento**, **conexão** e **criatividade** — o que a neurociência chama de **coerência**.

E é na coerência que se realiza mais, com menos esforço.

O CUSTO DE OPERAR ASSIM

Com o tempo, o esforço deixa de ser exceção.

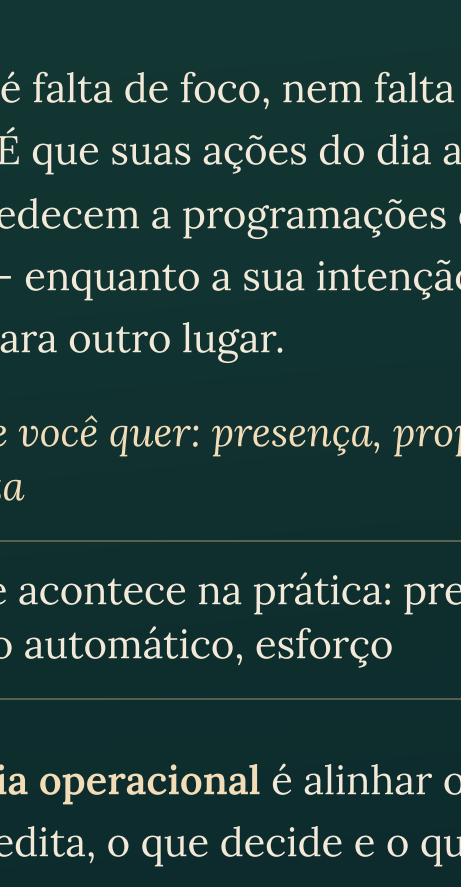
- Pressão e urgência reforçam circuitos de estresse.
- Decisões no automático pedem mais esforço mental.
- Rotina desorganizada consolida a sobrecarga como padrão.

O problema não está só em você. Está na forma como você aprendeu a operar.

A BOA NOTÍCIA

O cérebro se molda ao que você repete.

Neuroplasticidade: a capacidade do seu cérebro de se reorganizar ao longo de toda a vida.



UM MÉTODO VIVO, NÃO MAIS
UM DISCURSO

Um superpoder que você já tem — só ainda não aprendeu a usar de forma intencional. É aí que o método entra.

O PONTO DE PARTIDA

Tudo começa pela sua bússola interna.

A clareza do seu propósito. O que é singular na sua trajetória. O caminho que só você pode percorrer — não o que o mercado ou as redes sociais mostram como modelo.

Sem essa clareza, qualquer mudança de hábito corre o risco de te levar, com mais eficiência, para a direção errada.

COMO O MÉTODO ATUA

Com a bússola calibrada, o trabalho segue em 4 frentes.

01 Cultura de Hábitos

Reprogramação dos padrões que orientam suas escolhas do dia a dia.

02 Design de Rotina

Ajuste dos ciclos e processos que estruturam sua rotina.

03 Gestão Integral do Tempo

Integra o tempo cronológico com o tempo subjetivo: presença, foco e propósito.

04 Novas Métricas de Sucesso

Uma nova régua para medir o que realmente importa na sua vida.

O NÓ QUE A MENTORIA DESFAZ

Você quer ir para um lado. E acaba andando para o outro.

Isso não é falta de foco, nem falta de esforço. É que suas ações do dia a dia ainda obedecem a programações e crenças antigas — enquanto a sua intenção já aponta para outro lugar.

✓ o que você quer: presença, propósito, leveza

→ o que acontece na prática: pressa, piloto automático, esforço

Coerência operacional é alinhar o que você acredita, o que decide e o que você realmente faz.

Quando isso acontece, você para de remar contra si mesmo — e passa a fluir na direção que já era sua.

TRABALHO REAL, NO SEU RITMO REAL

COMO FUNCIONA

Uma mentoria individual, no seu tempo.

Não é uma solução de prateleira. É uma jornada sob medida para o seu momento, em encontros individuais.

- 1 Cartografia do momento**
Clareza sobre onde você está e qual virada precisa acontecer.
- 2 Calibragem da bússola**
Reconexão com propósito e valores, para guiar toda a jornada.
- 3 Trabalho nos 4 pilares**
Hábitos, rotina, tempo e métricas — no seu ritmo.
- 4 Integração**
A nova forma de operar vira parte natural da sua rotina.

QUEM CONDUZ ESTA JORNADA

Sobre a Santosha

Há mais de 15 anos acompanhando pessoas e organizações em mudanças reais na forma de operar — e vivendo, ela mesma, muitas viradas de rota.

O método já passou por mais de 200 pessoas, duas comunidades online e organizações como a Sabesp e o Global Goals Educa.

Chegou a hora de virar essa chave.

Vamos conversar sobre como a mentoria individual pode te acompanhar nessa virada.

santosha.plasticidade@gmail.com

(11) 96038-5212

metodoplasticidade.com

método Plasticidade — mudança de hábitos & design de rotina