

Protag♥nistas

Maisa Dóris

BEM-VINDAS!



CASES





Protagonize

O evento que *vai resgatar* a sua essência,
despertar seu protagonismo



11 de outubro 8h às 17h

VAGAS LIMITADAS

Casa Madeira – Rua Fernando França
Campos, 54 – São Bento, Belo Horizonte – MG





Teaser PROTAGONIZE



Copy link



Watch on  YouTube

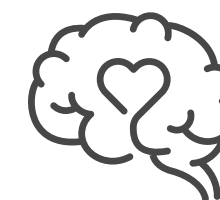
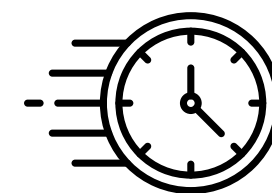


MISFIT LADIES

Ana Montes
Adriana Melo

Protag♥nistas

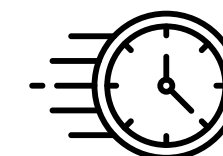
Maisa Doris



Protag[♥]nistas

Maisa Dóris

Toda **Segunda** e **Última Terça-Feira** do Mês
às 20h30



Encontro 1: Comunicação & Storytelling



Encontro 2: Marketing, Business & Netwroking



+Audio da Semana: Consciente X Subconsicente



Acompanhamento do Grupo e respostas
individuais



Tudo pelo Canal Comunidade WhatsApp + Zoom

Protag[♥]nistas

Maisa Doris



Terça dia 11
Terça dia 25



Terça dia 09
Terça dia 23

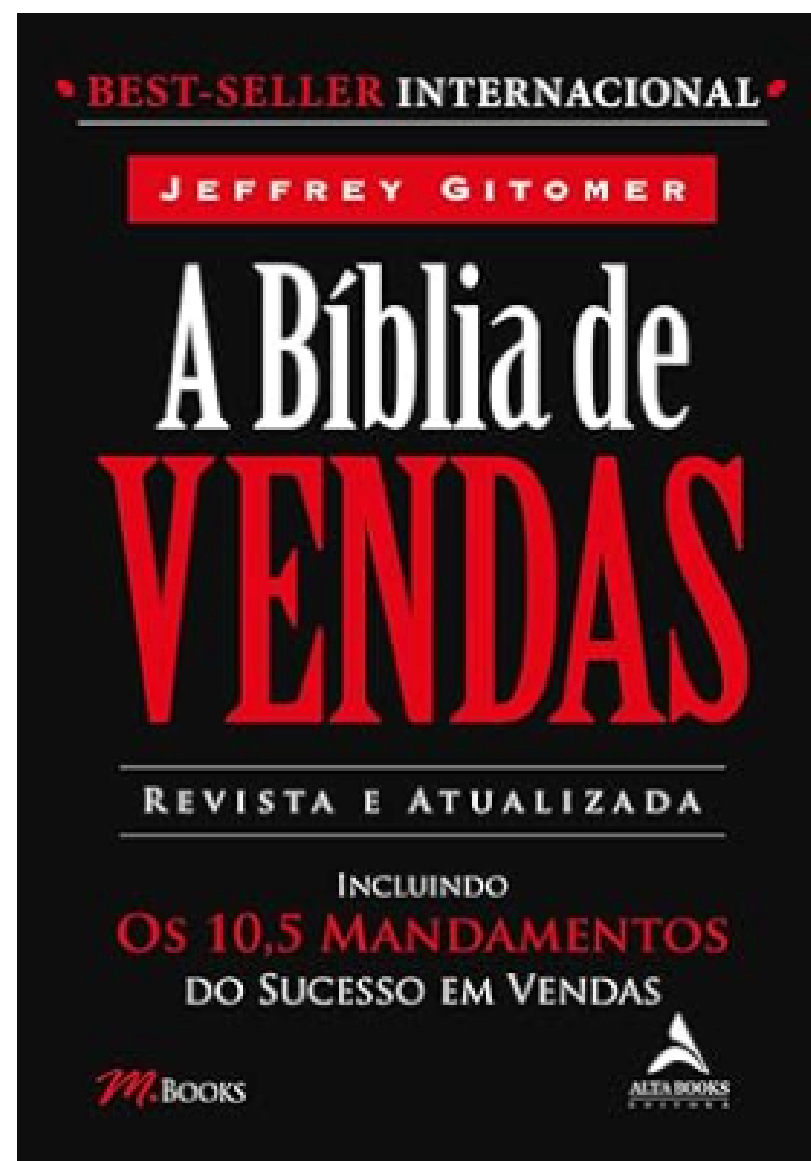


www.ocodigodaconexao.com

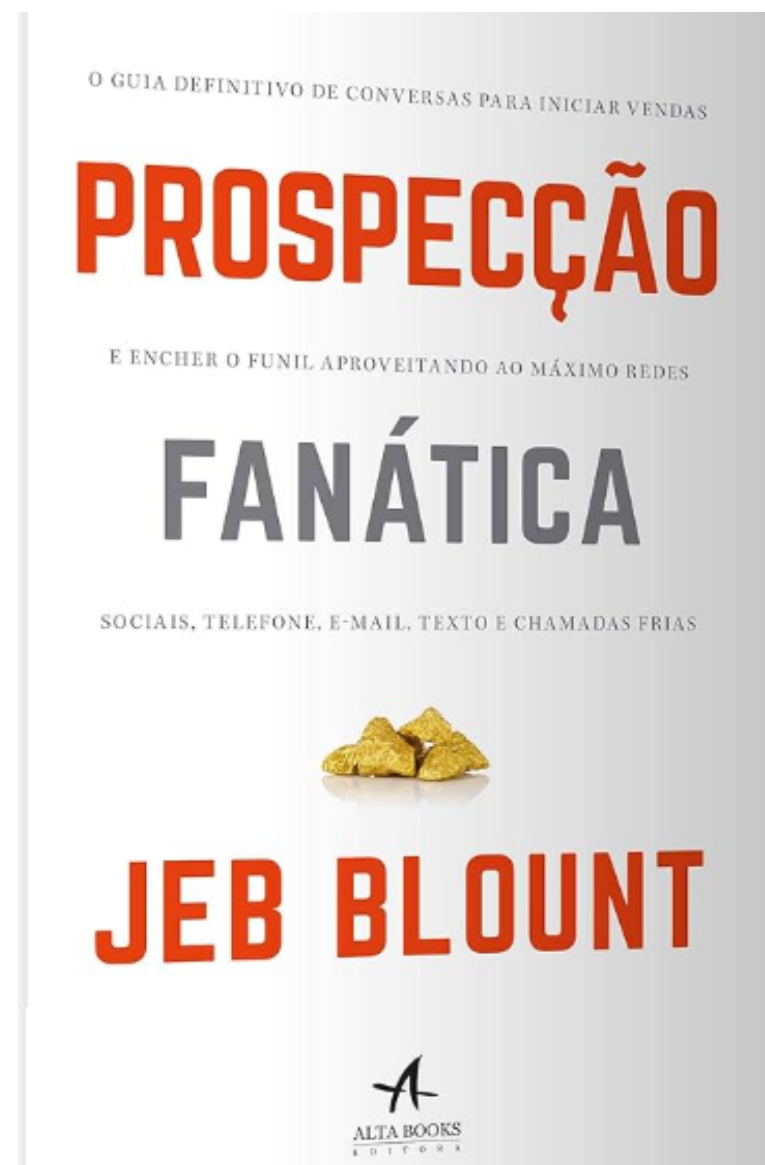


success
behavior
courage
intelligent
believe
perseverance
opportunity
strategy
power

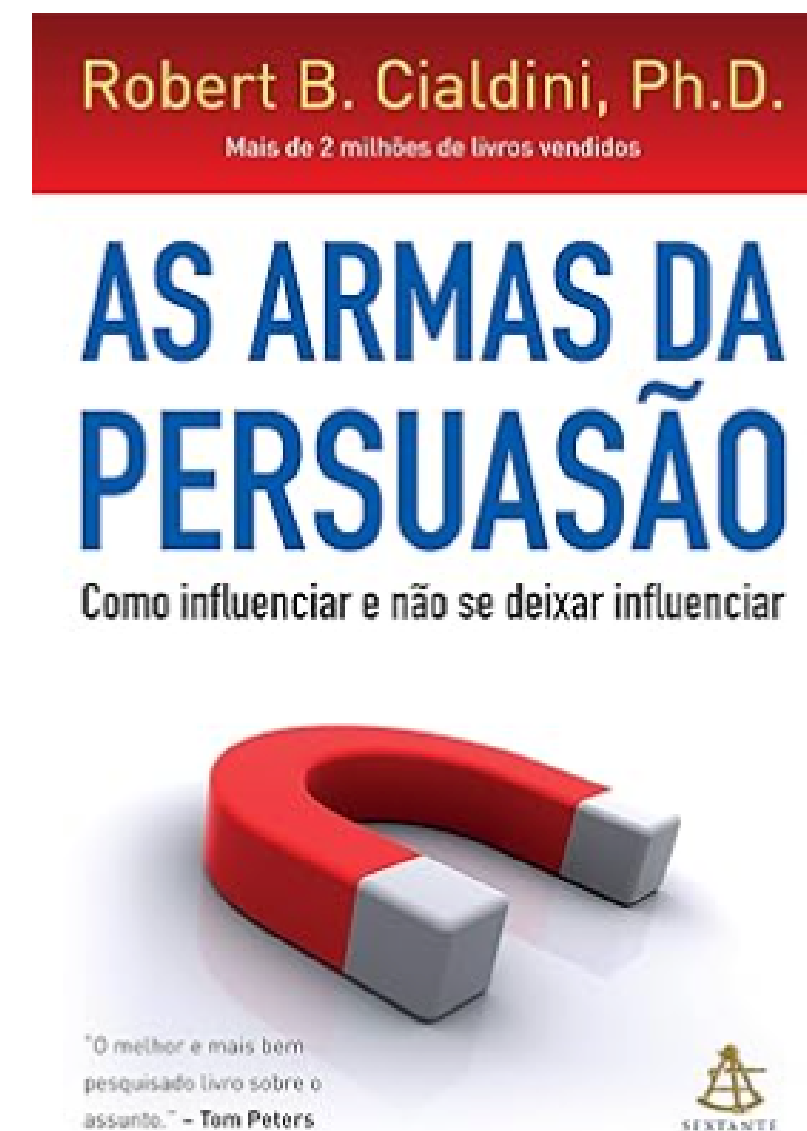




Para entender a mentalidade da venda
com leveza e humor.



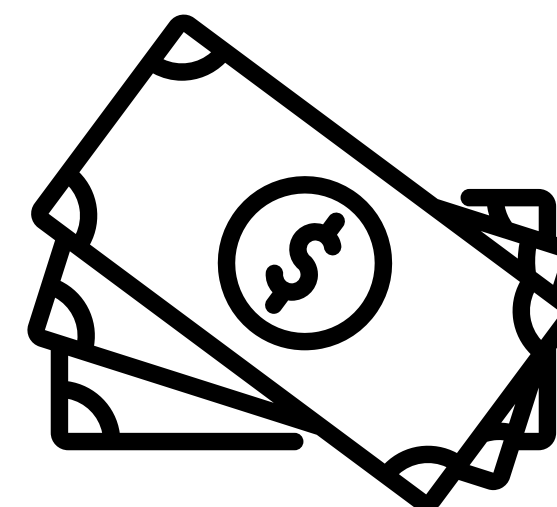
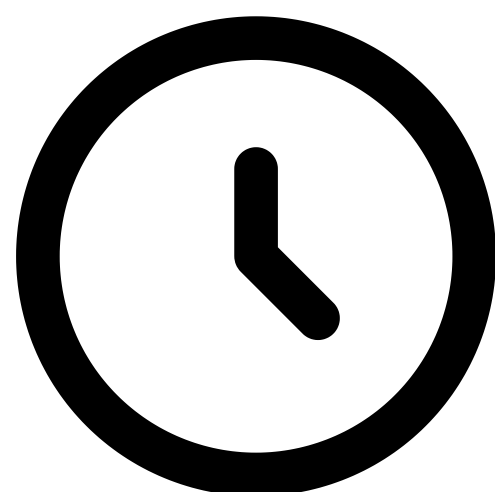
Para dominar a constância e o topo do funil.



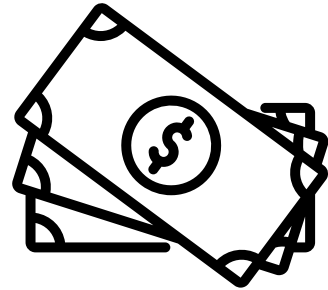
Para compreender o comportamento humano nas
decisões de compra.

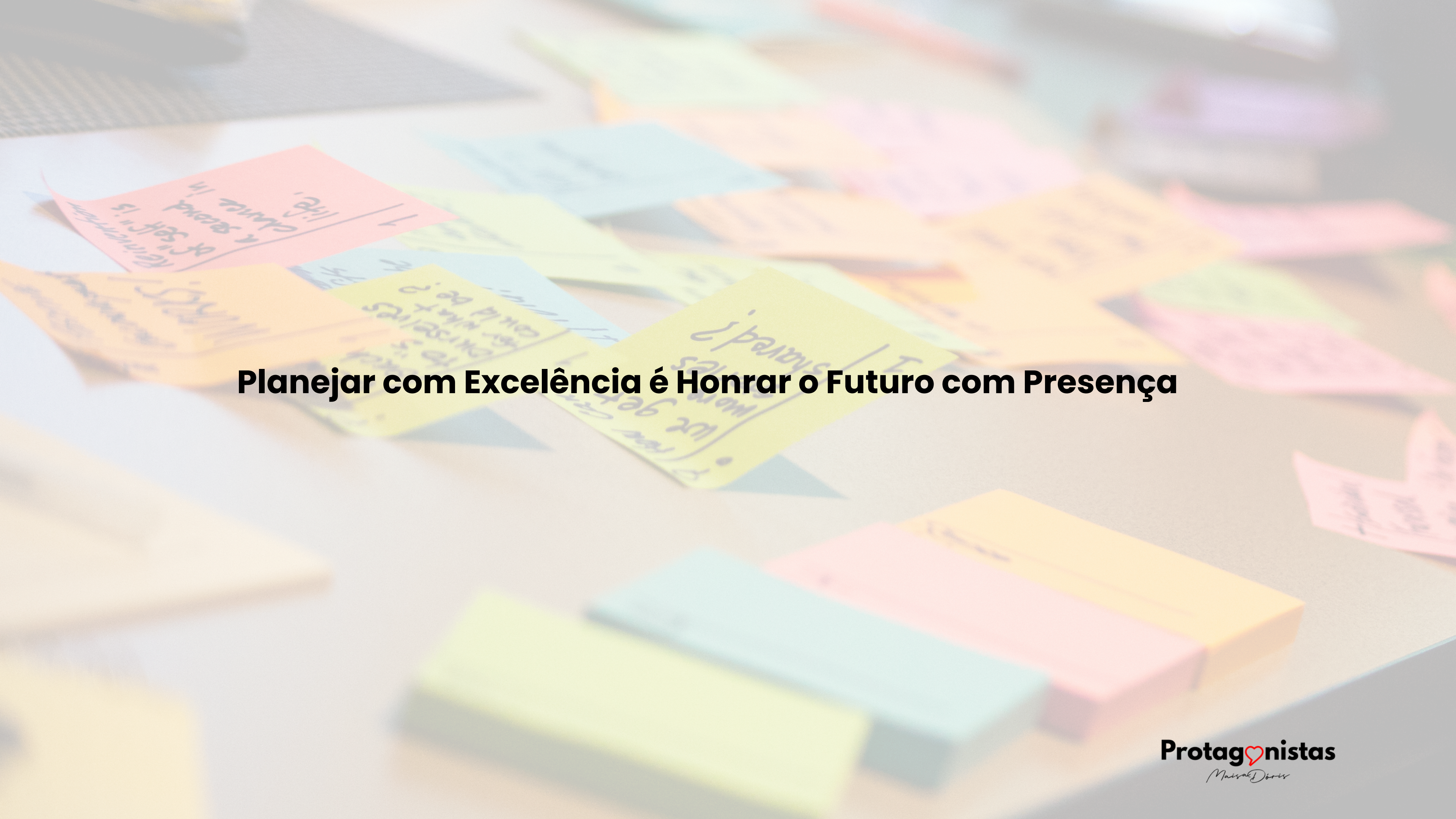


RECAP









Planejar com Excelência é Honrar o Futuro com Presença



[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error



planejamento

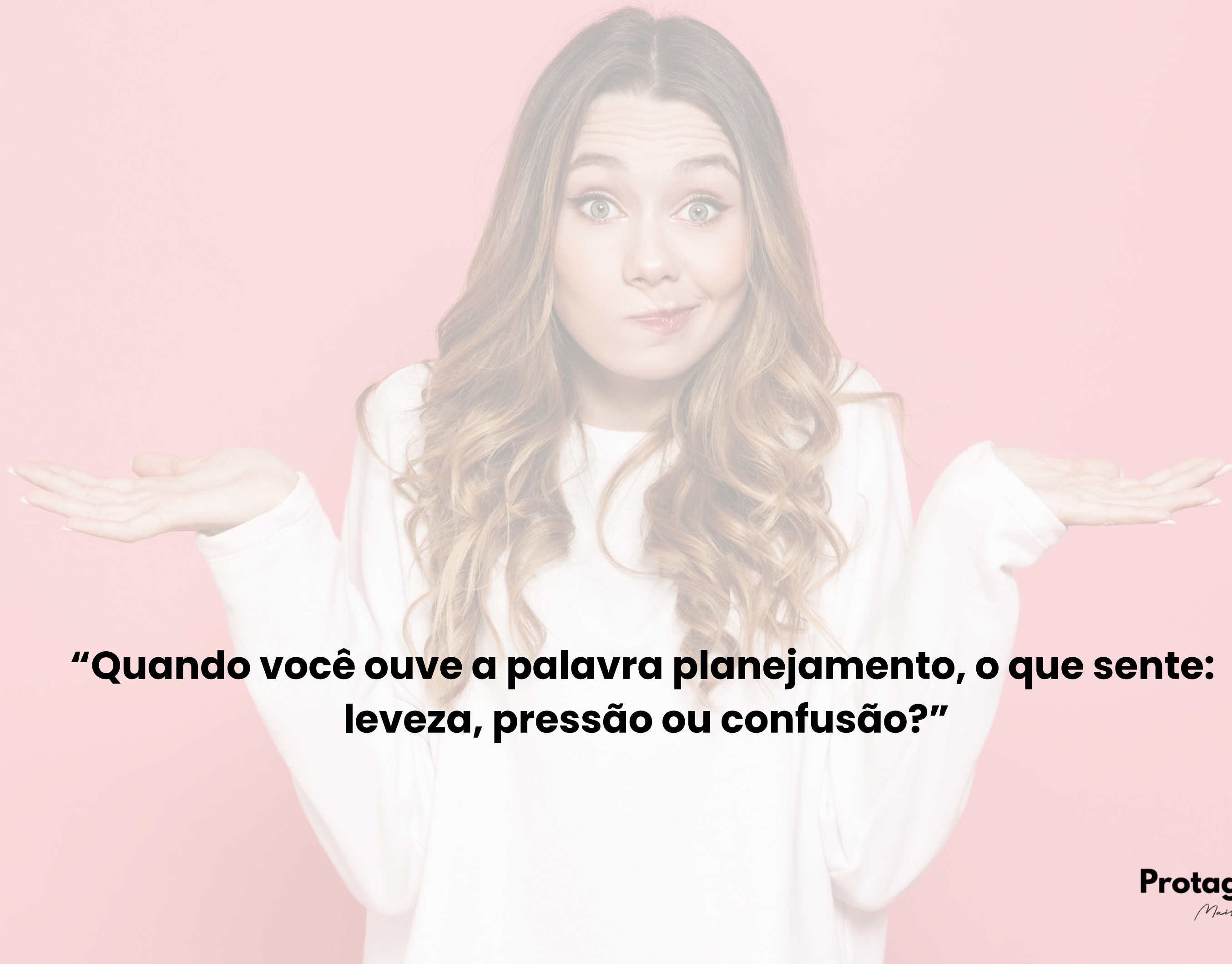
palavras chaves de um planejamento de sucesso



excelente



realista



**“Quando você ouve a palavra planejamento, o que sente:
leveza, pressão ou confusão?”**

Planejar é um ato de amor próprio.

**Quando você planeja, você está dizendo ao universo:
‘eu acredito no meu futuro e quero estar presente para vivê-lo bem’.”**

A LENTE DO PLANEJAMENTO CONSCIENTE



**Planejar não é controlar, é alinhar
intenção e ação**

**“Planejar não é sobre controlar o que vem
— é sobre alinhar o que você **quer** sentir,
fazer e conquistar com o tempo
que você tem.”**

É a ponte entre a intenção e a ação.

**Sem planejamento, a gente fica ocupada,
mas não produtiva.**

**Planejar é escolher o que realmente
importa.”**

OS TRÊS NÍVEIS DE PLANEJAMENTO

“Toda protagonista planeja em três camadas:

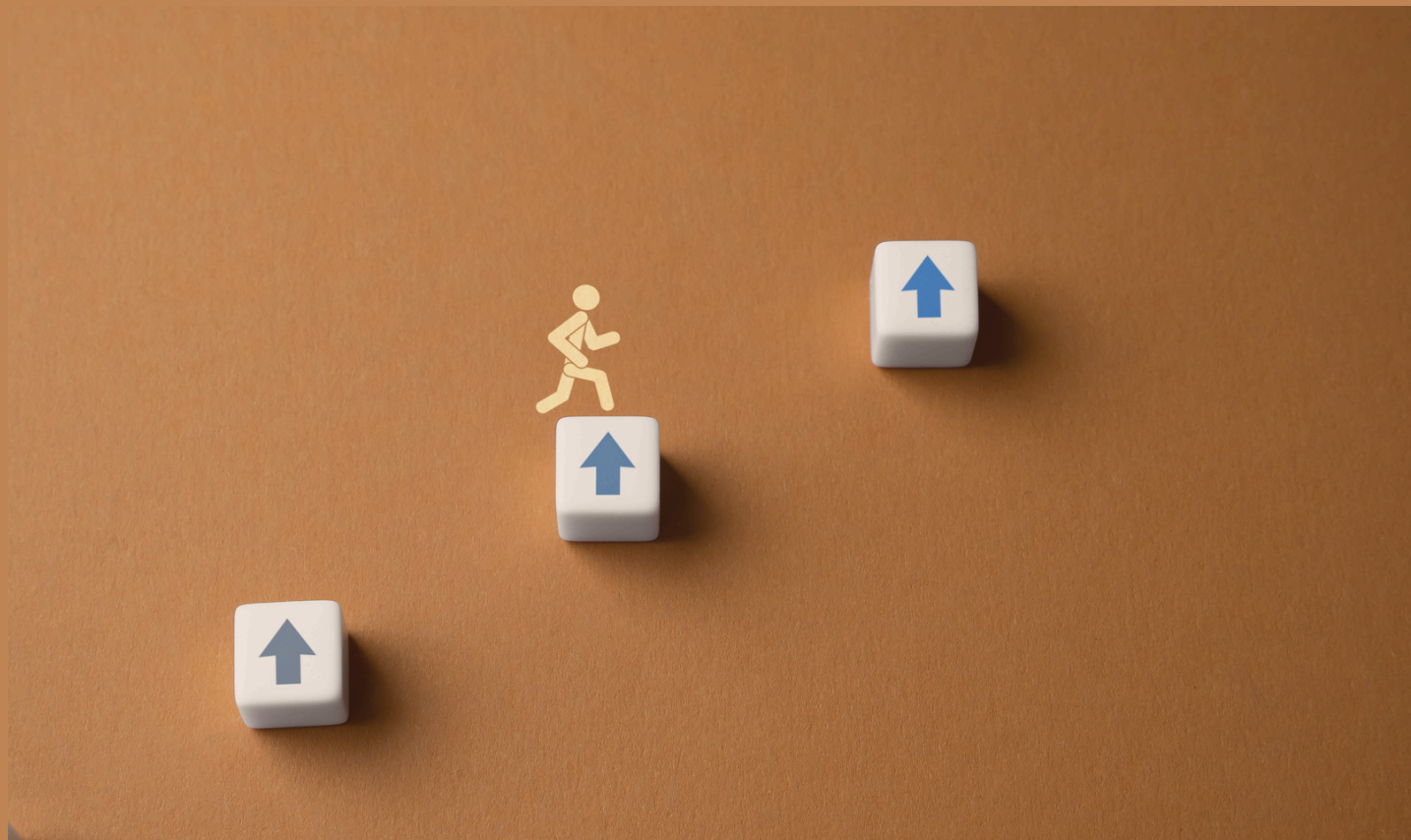
Estratégico: visão de longo prazo, o porquê.

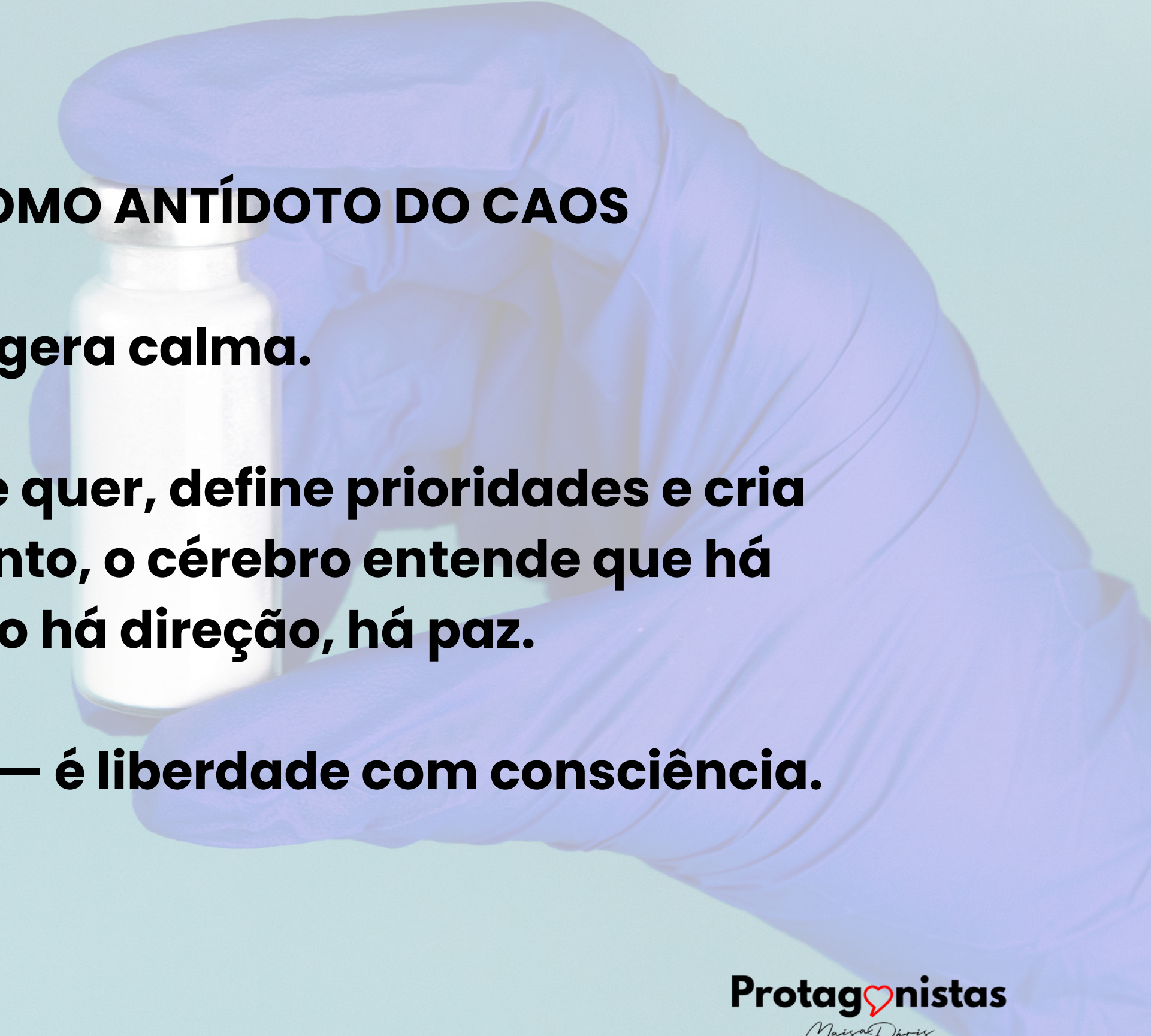
Tático: metas trimestrais, o como.

Operacional: a rotina e os hábitos diários, o quando.

É como um mapa:

**a bússola mostra o norte,
o trajeto mostra o caminho,
e os passos mostram o ritmo.”**





O PLANEJAMENTO COMO ANTÍDOTO DO CAOS

Clareza gera calma.

Quando você escreve o que quer, define prioridades e cria rituais de acompanhamento, o cérebro entende que há direção. E quando há direção, há paz.

Planejamento não é rigidez — é liberdade com consciência.

PLANEJAR É CUIDAR DA MENTE

Você não precisa saber tudo,
só o próximo passo.

O cérebro adora progresso.
Cada vez que você conclui algo que planejou,
libera dopamina —
e isso te motiva a continuar.

Por isso, planeje com gentileza:
ao invés de metas inalcançáveis,
crie microvitórias.
Elas constroem confiança e consistência.



PRACTICE

ESTRUTURA PRÁTICA

Do sonho à execução: bora simplificar

Escolha 3 áreas que importam agora (vida, carreira, propósito).

Defina 1 grande objetivo para cada área.

Divida em ações mensais e semanais.

Escolha um dia para revisar — pode ser toda sexta ou domingo.

**É melhor um plano simples e constante do que um plano perfeito
que nunca sai do papel.”**



O poder de um plano simples

Lembro de uma mentorada que me disse: 'Maisa, pela primeira vez, eu consegui terminar um trimestre sem me sentir exausta, porque aprendi a dizer não e priorizar.'

Isso é o efeito do planejamento consciente: **você deixa de reagir e passa a agir. Isso muda tudo.**

O RITUAL DO CHECK-IN

Replanejar é continuar em movimento

**“Planejar não é fazer e esquecer.
É revisar, sentir, ajustar e seguir.**

A cada semana, pergunte a si mesma:

**O que funcionou?
O que posso simplificar?
O que posso celebrar?**



Celebrar é parte do planejamento — porque o progresso também precisa de aplauso.”



PLANEJAMENTO E ENERGIA EMOCIONAL

Tudo o que você não planeja, o universo planeja por você.

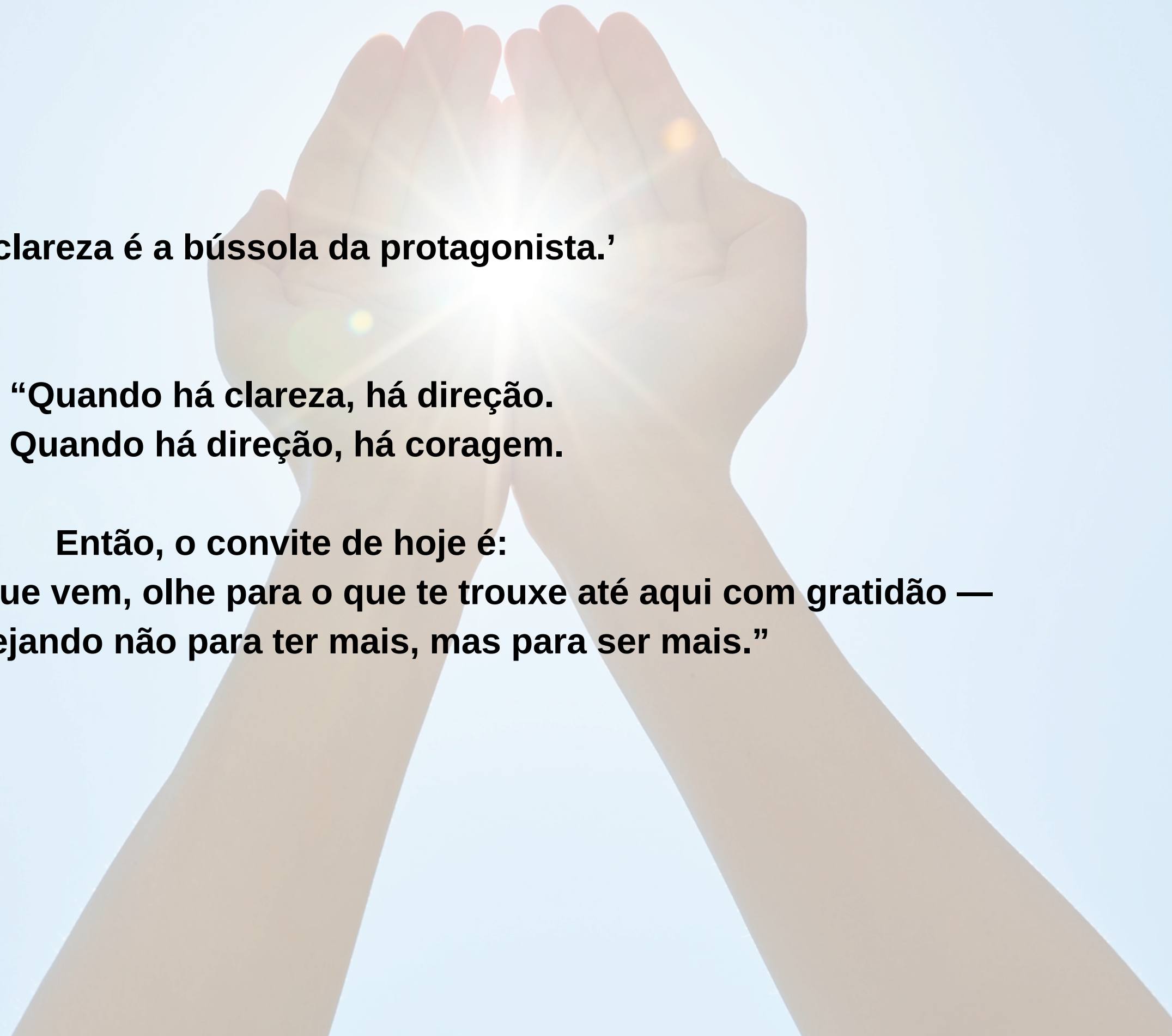
**“Quando você não decide o que quer, acaba vivendo o plano de outra pessoa.
Então, planejar é um ato de soberania: você toma de volta a direção da sua energia.
E o mais bonito é que, quando você se alinha, o universo coopera.”**

PLANEJAR É ESCOLHER SENTIR DIFERENTE

Planeje o que você quer sentir, não só o que quer fazer.

**“No novo ciclo, não planeje apenas tarefas: planeje sensações.
Como você quer se sentir no seu trabalho? Na sua casa? Com você mesma?**

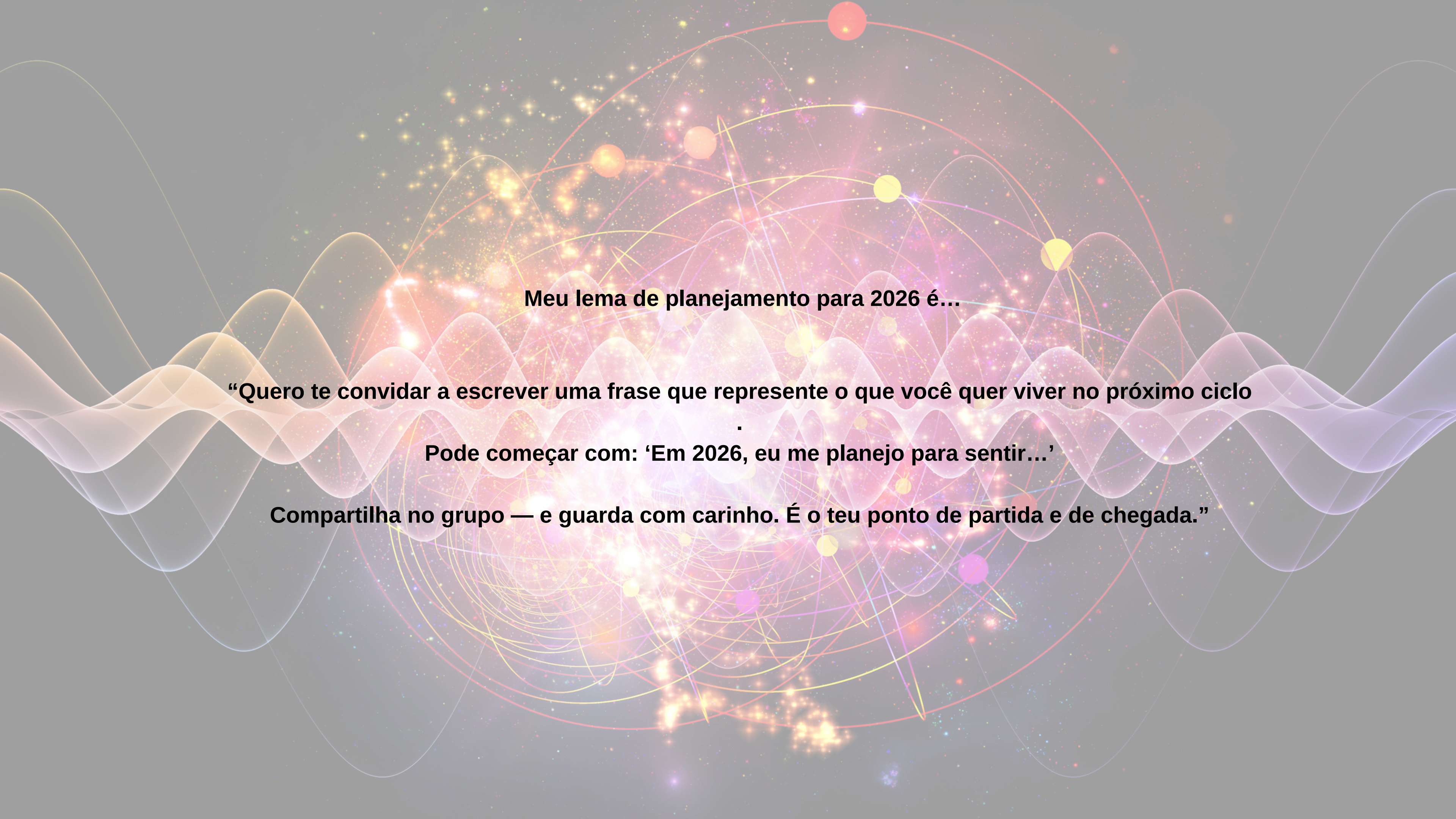
Quando você define a emoção que quer experienciar, suas ações naturalmente se ajustam a ela.”



A clareza é a bússola da protagonista.’

**“Quando há clareza, há direção.
Quando há direção, há coragem.**

**Então, o convite de hoje é:
antes de planejar o ano que vem, olhe para o que te trouxe até aqui com gratidão —
e siga planejando não para ter mais, mas para ser mais.”**

The background is a vibrant cosmic scene. It features a dense field of stars and galaxies in the distance. In the foreground, there are several glowing nebulae in shades of orange, red, and purple. Overlaid on this are numerous thin, colorful lines representing orbital paths or trajectories, some of which are circular and others more complex. Several larger, semi-transparent spheres in red, orange, yellow, and purple are scattered throughout, possibly representing planets or celestial bodies. The overall color palette is dominated by warm tones like orange and red, contrasted with cooler purples and blues.

Meu lema de planejamento para 2026 é...

“Quero te convidar a escrever uma frase que represente o que você quer viver no próximo ciclo

.”

Pode começar com: ‘Em 2026, eu me planejo para sentir...’

Compartilha no grupo — e guarda com carinho. É o teu ponto de partida e de chegada.”

60 dias para 2026

o que eu quero celebrar em 31 de Dezembro?

A maioria das pessoas querem os resultados. Não a jornada.
E esse é exatamente o porquê elas nunca vão conseguir os resultados.



A portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a white blazer over a beige top and a thin gold necklace. The background is a soft, out-of-focus grey.

“MINHA MISSÃO é te ajudar a entender que tudo que você passou não foi em vão. E, **cada obstáculo é na verdade um degrau que você pode escolher subir para se elevar enquanto ajuda outros a fazerem o mesmo.”**

MAISA DORIS 

@maisa.doris

Protag♥nistas

Maisa Dóris

MAISA DORIS♥



home

A mentoria Protagonistas, liderada por Maisa Dóris, tem como missão preparar mulheres para resgatarem suas histórias com orgulho,...

♥ Protagonistas por Maisa Dóris /