

Proposta Única de Valor — hipótese

Formulação de trabalho

Uma experiência educativa para mulheres que querem entender o que acontece antes de comer no automático e praticar uma pausa possível, sem começar mais uma lista de regras.

Mecanismo narrativo de trabalho

A sequência invisível da escolha: contexto, pensamento, emoção, impulso e resposta. Quando a sequência ganha nome e registro, a participante deixa de enxergar a situação apenas como falta de controle e passa a ter uma prática concreta de observação.

O que diferencia

- Parte de situações reais do cotidiano, não de um cardápio.
- Traduz repertório psicológico em uma prática simples.
- Propõe pequenos momentos de observação, não transformação instantânea.
- Prepara uma continuidade coerente sem criar dependência artificial.

Limite

Esta PUV é uma hipótese estratégica interna. Nome, frase definitiva e qualquer promessa pública dependem de validação de Nicole e do formato escolhido.