

# Mental Switch

**Inner Transformation** 

By

R.R. Sharath Singh

Life Coach | Speaker | Author | Entrepreneur



# Who Is R.R. Sharath Singh



R.R. Sharath Singh is a passionate storyteller and a renowned expert in Neuro-Linguistic Programming (NLP). Committed to personal development, he empowers individuals to unlock their potential through transformative techniques and insightful storytelling.

With years of experience in NLP and self-improvement, Sharath has guided countless individuals in mastering their minds and achieving their dreams. His book **Sky Monk** simplifies NLP principles through an engaging narrative, making self-growth accessible to all.

# Core Expertise & Specializations

- > Neuro-Linguistic Programming (NLP)
- > Leadership Development
- > Corporate Training & Coaching
- > Personal Growth & Mindset Coaching
- > Experiential Learning Techniques





# Career Journey

R. Sharath Singh is a renowned life coach, speaker, and author, specializing in neuroscience-driven learning. He simplifies complex concepts for corporate professionals and educational institutions.

- ◆ Life Coach & Speaker Specializing in neuroscience-based learning & leadership.
- ◆ Author of *Sky Monk* Simplifies NLP techniques for personal growth.
- Corporate Trainer Worked with Accenture, AT&T, Cognizant, HCL, Amazon and many

#### more

◆ Educational Consultant – Enhancing learning through neuroscience in schools & colleges.

#### Achievements & Notable Projects

- Trained Fortune 500 professionals in leadership & productivity.
- ✓ Designed innovative learning models for corporate & education sectors.
- ✓ Led high-impact workshops on personal & professional growth.
- ☑ Implemented advanced training programs in leading MNCs & institutions.

# Industry Expeience







































# Work Experience (Current & Past Roles)

- > Founder & Lead Coach, Mental Switch
- > Consultant for Corporate Training & Personal
  Development
- > Speaker at National & International Conferences

# Achievements & Key Contributions

- > Author of "Sky Monk" a book on NLP and personal growth
- Conducted 196+ hours of coaching across18 venues
- > Travelled over 2,800 km delivering transformative sessions
- > Impacted thousands of individuals through workshops and seminars



# Notable Projects Handled



- > Leadership training for Fortune 500 companies
- > Personal transformation workshops for young professionals
- > Keynote addresses at major industry events

# Media Coverage & Published Works

- > Featured in leading newspapers and TV channels
- > Published articles on NLP, leadership, and mindset coaching
- > Event photos showcasing workshops, keynote speeches, and training sessions



## Media & Public Recognition

### ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ವಿಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 24: ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ವಿಚ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದಿ ಚಾನೆರಿ ಪೆವಿಲಿಯನ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲ ಅನುಭವಾತಕ ಕಲಿಕೆ-ಆಧರಿತ ಕ್ಷೇಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ವಿಚ್ ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಆರ್.ಆರ್.ಶರತ್ ಸಿಂಗ್ ಅವರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಬಾರತದ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ವಿಜೀತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಅದೀಟ್ ಡಾ. ಮಾಲತಿ<sup>\*</sup>ಕೆ ಹೊಳ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಆರ್(ಮಾನವೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ) ಮತ್ತು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ 50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒತ್ತಡ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ "ಗುರಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ತೃಕ್ಕೆ ಅನನ್ಯ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ವಿಚ್ ಸಾದರಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ತಲ್ಲೀನಗೊಳಿಸುವ, ನೈಜ-ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯರ್ಕೀಕರಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ, ತಂತಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆರಂಭದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಉಚಿತ ಪರಿಚಯಾತ್ರಕ ಅವಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕೀಕರಿಸಿದ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ವಿಚ್ ಸಾದರಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇವು ಅನುಭವಾತಕ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಟರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನರ್ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ಟಿಚ್ ಹೊಂದಿದೆ

ಭಾವನಾತಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು



ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸಕ್ತಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳುವುದನ್ನು ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ತಲ್ಲೀನಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೆನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೈಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ವಿಚ್ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತ್ ಲೇಖಕ, ಜೀವನ ತರಬೇತುದಾರ ವಿಷತ್ತು ಪ್ರೇರಕ ಭಾಷಣಕಾರ ಆರ್.ಆರ್.ಶರತ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಸಕ್ರಿಯ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಬಲೀಕರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.





• Dinakaran • Bengaluru • 23.9.2024

#### அனுபவ கற்றல் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்

பாரா ஒலிம்பிக்கில் தங்க பதக்கம் வென்ற மாலதி ஹொள்ளே உறுதி



பெங்களூரு, செப். 23: மன திறனாளிகளுக்கான சிறப்பு இருக்கத்துடன் வாழ்ந்து பயிற்சி முகாம் ஆர்.ஆர் வருவோருக்கு அனுபவ ஷரத்சிங் தலைமையில் கற்றல் முழுமையாக மன ஆரோக்கியத்தை கொடுக் சிறப்பு விருந்தினராக கும் என்று பாரா ஒலிம்பிக் கலந்து கொண்டு மாலதி போட்டியில் தங்கபதக்கம் கே.ஹொள்ளே பேசும் அனுபவமிக்க கற்றல் மன வென்ற வீராங்கணை போது, பாரம்பரிய மன இருக்கத்துடன் இருப்பவர் மாலதி கே.ஹொள்ளே நல அணுகுமுறைகளை களுக்கு பாதுகாப்பான,

டன் வாழ்ந்து வரும் மாற்று நம்புவ தற்குப் பதிலாக, திக்கிறது என்றார்.

நடை பெற்றது. இதில் பாட்டு அறிவு மட்டுமல்ல, விட அனுபவ கற்றல் பல ஆதரவான சூழலில் நிற பெங்களூருவில் மென் நன்மைகளை வழங்கு கி உலகக் காட்சிகளை எதிர் டல் ஸ்விட்ச் அமைப்பின் றது. சிகிச்சை அல்லது சுய கொள்வதன் மூலம் இந்த சார்பில் மன அழுத்தத்து பிரதிபலிப்பை மட்டுமே திறன்களை பெற அனும

அனுபவமிக்க கற்றல் பங் கேற்பாளர்களுக்கு மனநல ஆரோக்கிய உத்திகளை நிகழ் நேரத்தில் நடை முறைப்படுத்தவும், செம் மைப்படுக்கவம் வாய்ப்ப ளிக்கிறது. இது கற்றல் செயல்முறையை மிகவும் அற்றல் மிக்கதாகவும் தாக் கத்தை ஏற்படுத்துவதாக வும் செய்கிறது.

இந்த அணுகுமுறை மன அமுத்தத்தையும் பதற்றத் தையும் குறைக்க உதவுவது மட்டுமல்லாமல், உணர்ச்சி ரீகியான பின்னடைவை மேம்படுத்துகிறது, முடிவெ டுப்பதை மேம்படுக்குகிறது மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் உறவகளை வலப்படுக்கு கிறது. வழிகாட்டப்பட்ட பயிற்சி மற்றும் தனிப்பய னாக்கப்பட்ட பின்னூட் டத்துடன், பங்கேற்பாளர் கள் நீடித்த மாற்றங்களைச் செய்யலாம், அது அவர்க ளின் மன ஆரோக்கியத் தையும் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை தரத்தையும் சாக்கமாக பாகிக்கிறது இன்றைய உலகில், மன ஆரோக்கியத்திற்கு கோட் அது நடைமுறை, செயல் திறன்களைக் கோருகிறது.

### జీవనడైలి మార్పుతో మానసిక ఆరోగ్యం పదిలం

బెంగళూరు (మలేశ్వరం), మ్యాస్ట్ టుడే: ప్రతి ఉద్యోగి మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటు న్నారని మెంటల్ స్విచ్ వ్యవసాపకుడు ఆర్ఆర్ శర నారని గురు చేశారు. యోగా, ధ్యానం, క్రమశిక్షణ, ఆరోగ్యవంతమెన జీవనశెలిలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించిన కార్యశాలలో ఆయన మాట్మాడారు. విద్యార్థులను తల్లిదం/దులు పరిశీలిస్తూ ఉండడం.

మాలతి హొత్తాకు పుష్పగుచ్ఛం ఇస్తున్న అర్ఆర్ శరత్ సింగ్

భాగస్వామి ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం, పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవడం తదిత రాలతో ఒత్తిడిని ఎలా అధిగమించవచ్చో ప్రత్యేక కార్యశాలలను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. పారా అథైటిక్, బంగారు పతక విజేత మాలతి హాళ్లను ఇదే సందర్భంలో సత్కరించారు.

### A Moment of Pride

# DELHI WIRE

CERTIFICATE

OF ACHIEVEMENT



This is to certify that

R.R. Sharath Singh's

Book \_\_\_\_\_ Sky Monk \_\_\_\_\_ is listed under,

#### **TOP 10 BOOKS OF THE MONTH**

(APRIL 2025)

We appreciate his/her outstanding work in literary field.

DATE 20-4-2025





# Master chef Challenge, Team building













# CORPORATE - TEAM BUILDING













# CORPORATE – TEAM BUILDING













# CORPORATE - TEAM BUILDING











## Bridging Gaps, Building Futures





> At Mental Switch, we're a Business for Good—unlocking limitless potential today while investing in the children who will shape tomorrow.

# Impact Through Action





> We turn intent into impact, aligning our work with meaningful projects.

> Every interaction with Mental Switch creates a ripple of change for underprivileged children. Partnering with us means growing together—while building a brighter future for all.

# Empowering Hygiene



- > Mental Switch proudly takes a meaningful step towards promoting menstrual hygiene and environmental sustainability.
- > Over the next six months, we will donate an additional **100 machines to communities** in need, with a special focus on all-girls government residential schools.
- > Our ambitious goal? To successfully dispose of
- 1.2 crore sanitary pads every month, ensuring a cleaner and healthier environment

## **Contact Information**



Transform Your Life with R. Sharath Singh

Contact:

sales@mentalswitch.in

Website:

www.mentalswitch.in

Social Media Handles:

https://www.youtube.com/@MentalSwitch-w8e https://mentalswitch.in/



Do you have any questions?

Sales@mentalswitch.in
+91 9962107168

www.Mentalswitch.in

