

Programa de Coaching PNL & Sofrología

# CAMBIA TUS HÁBITOS

*Transforma tu vida*

## INSCRIPCIÓN ABIERTA SESIONES SEMANALES

Diseñado para que construyas hábitos positivos y te conviertas en tu mejor versión.

**Dra. Narjiss Ben Marzouk**

Pedagoga, Coach PNL y Sofróloga



**Reserva tu sesión**

+34 640 018 459

[info@equanimityspace.net](mailto:info@equanimityspace.net)

[www.equanimityspace.net](http://www.equanimityspace.net)

**GRATUITA**



# INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



## PROGRAMA

**Cambia tus hábitos, transforma tu vida**  
Precio: 480 €



## MODALIDAD

Presencial / online  
Individual / grupal  
Seguimiento diario



## SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 8 sesiones  
Duración sesión: 90 minutos  
Periodicidad: semanal



## APRENDIZAJE

Cinco técnicas de PNL  
Ocho técnicas sofrológicas  
Cinco prácticas reflexivas



## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

# **CAMBIA TUS HÁBITOS, TRANSFORMA TU VIDA**

"Cambia tus hábitos, transforma tu vida" es un programa de coaching integral, diseñado para ayudarte a construir hábitos positivos que te impulsen hacia el éxito.

Mediante el entrenamiento sofrológico y la práctica de las técnicas y modelos más efectivos de la Programación Neurolingüística (PNL), el presente programa te ayudará a reprogramar tu mente, transformar tus hábitos, y lograr un mayor estado de bienestar físico, mental y emocional.

Descubre cómo pequeños cambios estratégicos en tu rutina diaria pueden generar grandes transformaciones en tu vida personal y profesional.

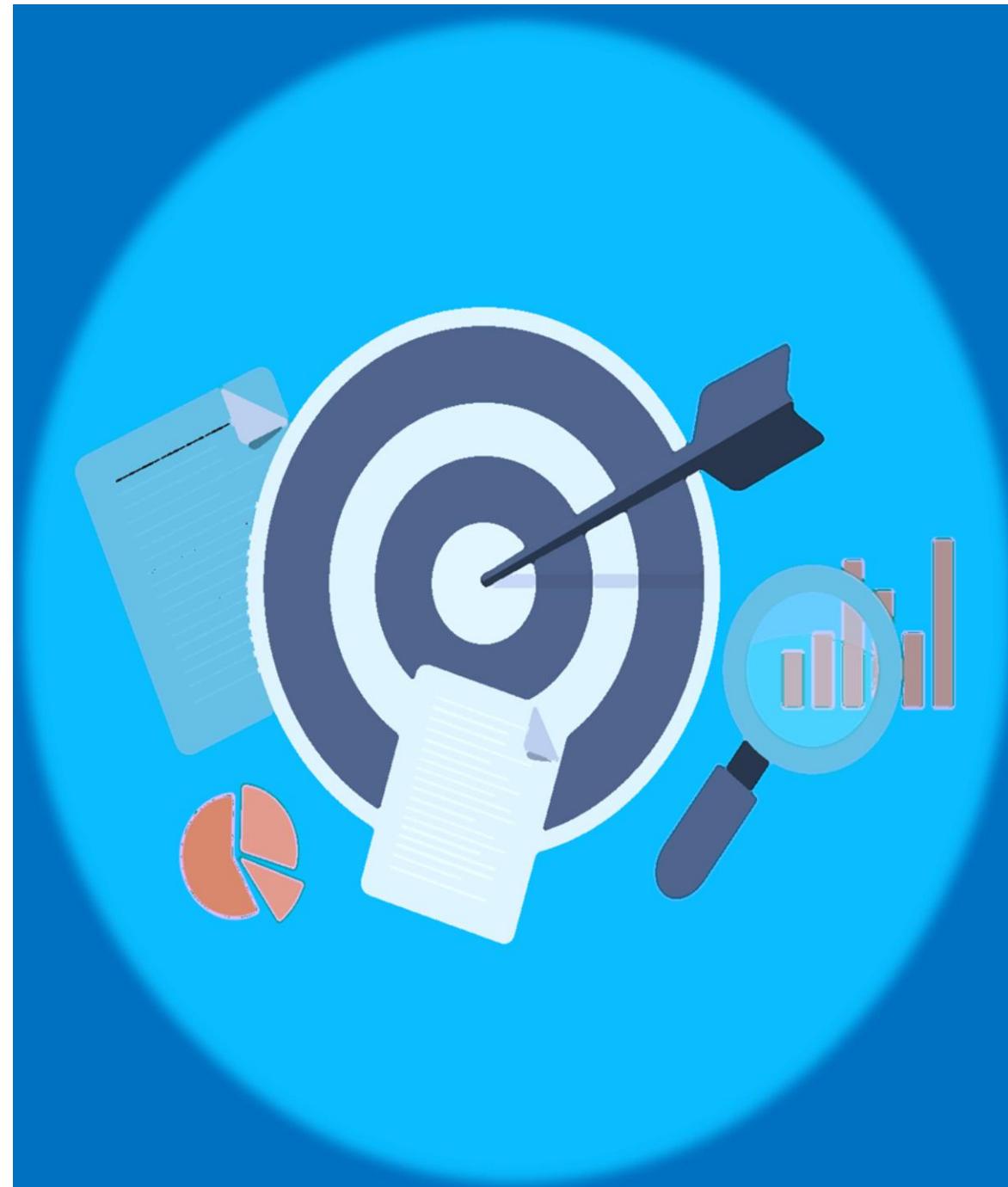


PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este programa está dirigido a todas las personas que desean:

- Romper con hábitos negativos
- Realizar cambios positivos y duraderos en su rutina diaria
- Mejorar el bienestar físico, mental y emocional
- Fortalecer la disciplina, la resiliencia y la automotivación
- Vivir una vida más plena, equilibrada y serena



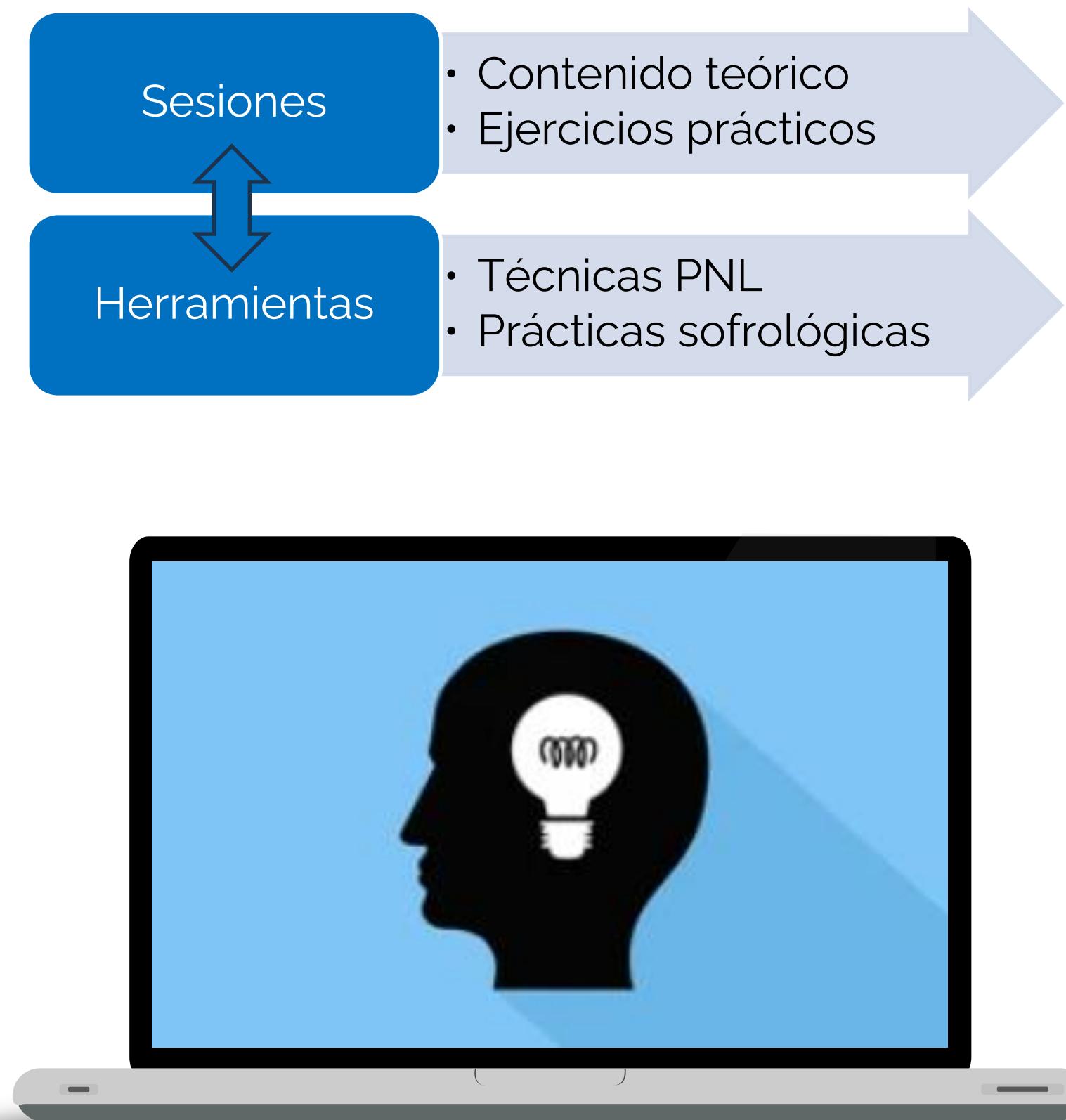
## PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

# OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Identificar y romper con los hábitos negativos
- Aprender a gestionar las emociones negativas
- Alinear los propios valores con las metas personales
- Crear y mantener hábitos positivos
- Aprender estrategias para superar las resistencias
- Diseñar un plan de acción personalizado

# CONTENIDOS DEL PROGRAMA



## BLOQUE I

1. Sesión 1: El concepto de hábitos
2. Sesión 2: Creencias y hábitos
3. Sesión 3: Valores y hábitos
4. Sesión 4: Evaluación de hábitos actuales

## BLOQUE II

5. Sesión 5: Fijación de metas
6. Sesión 6: El proceso de cambio: pasos
7. Sesión 7: Superar las resistencias
8. Sesión 8: Diseño de tu plan de acción ideal



# CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



## PRIMERA SESIÓN

### El concepto de hábitos

Evaluar el estado actual: necesidades y desafíos (PNL)

Tomar conciencia del poder de los hábitos.

Introducirse en la práctica sofrológica.

¿Cómo describirías tu estilo de vida?

## SEGUNDA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



## SEGUNDA SESIÓN

### Creencias y hábitos

Análisis de tus creencias limitantes (PNL)

Examen de su impacto en tu bienestar integral.

Práctica sofrológica para recuperar la serenidad.

¿Qué creencias limitantes influyen en tu calidad de vida?

## TERCERA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



## TERCERA SESIÓN

### Valores y hábitos

El impacto de los valores en los hábitos diarios.

Estudio de la conexión entre tus valores y tus hábitos.

Práctica sofrológica presencia consciente de valores.

¿Tus hábitos están en armonía con tus valores?

## CUARTA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA



## CUARTA SESIÓN

### Evaluación de hábitos

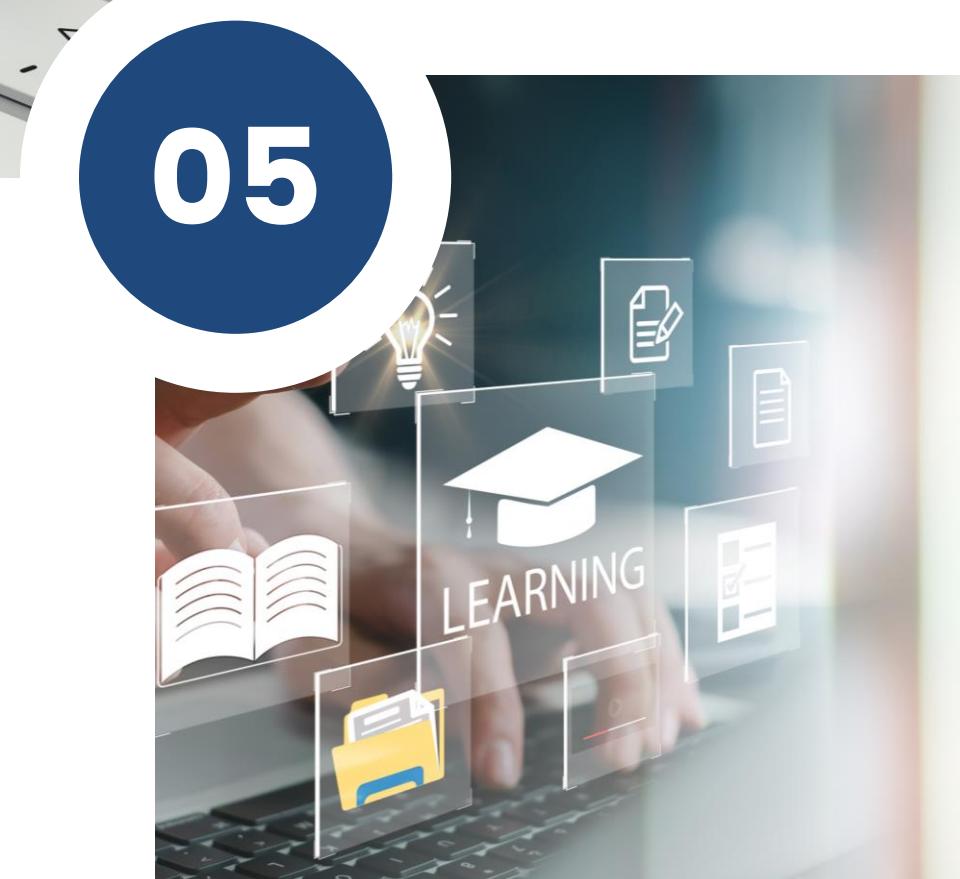
Análisis y evaluación de tus hábitos actuales.  
Estudiar el protocolo de un cambio profundo.  
Práctica sofrológica para desarrollar la autoobservación.  
¿Qué actividades te llenan de energía y vitalidad?

## QUINTA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA



## QUINTA SESIÓN

### **Fijación de metas**

Explorar hábitos positivos a desarrollar (PNL)

Aprender a formular objetivos Smart.

Práctica sofrológica para cultivar una mente positiva.

¿Los hábitos que escogiste son afines a tu personalidad?

## SEXTA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA



## SEXTA SESIÓN

### **El proceso de cambio: pasos**

Aprender el proceso de creación de hábitos positivos.  
Pasos para romper con los viejos hábitos negativos.  
Práctica sofrológica para reforzar la vitalidad.  
¿Qué obstáculos pueden dificultar tu proceso de cambio?

## SÉPTIMA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA



## SÉTIMA SESIÓN

### Superar las resistencias

Entender el concepto de resistencias.

Identificar tus resistencias internas y externas (PNL)

Práctica sofrológica para gestionar emociones negativas.

¿Dónde se ubican tus mayores resistencias?

## OCTAVA SESIÓN





# CONTENIDO DEL PROGRAMA



## OCTAVA SESIÓN

### Plan de acción

Diseñar tu plan de acción ideal (PNL)

Aprender estrategias para mantenerte motivado.

Fomentar la motivación mediante la práctica sofrológica.

¿Cuál es el plan?

**MÁS INFORMACIÓN**



# DATOS DE CONTACTO

**¿Listo para transformar tu vida?**

Reserva hoy tu sesión gratuita y descubre cómo este programa te ayudará a construir hábitos positivos que te impulsen hacia el éxito

## RESERVA TU CITA

Website : [www.equanimityspace.net](http://www.equanimityspace.net)

Email : [info@equanimityspace.net](mailto:info@equanimityspace.net)

Dirección : Calle Núñez de Balboa 35-A, 5a planta. Oficina A-1  
28001. Madrid.

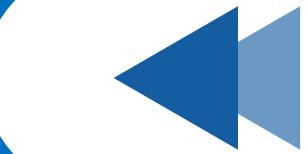


+ 3 4    6 4 0    0 1 8    4 5 9



# ROBIN SHARMA

«Los mejores no son los mejores debido a la genética, sino a sus hábitos. No por la magnitud de sus capacidades, sino por la fuerza de su determinación»



Back