

Programa de Coaching PNL & Sofrología

CAMBIA TUS HÁBITOS

Transforma tu vida

II 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

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



APREDIZAJE

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



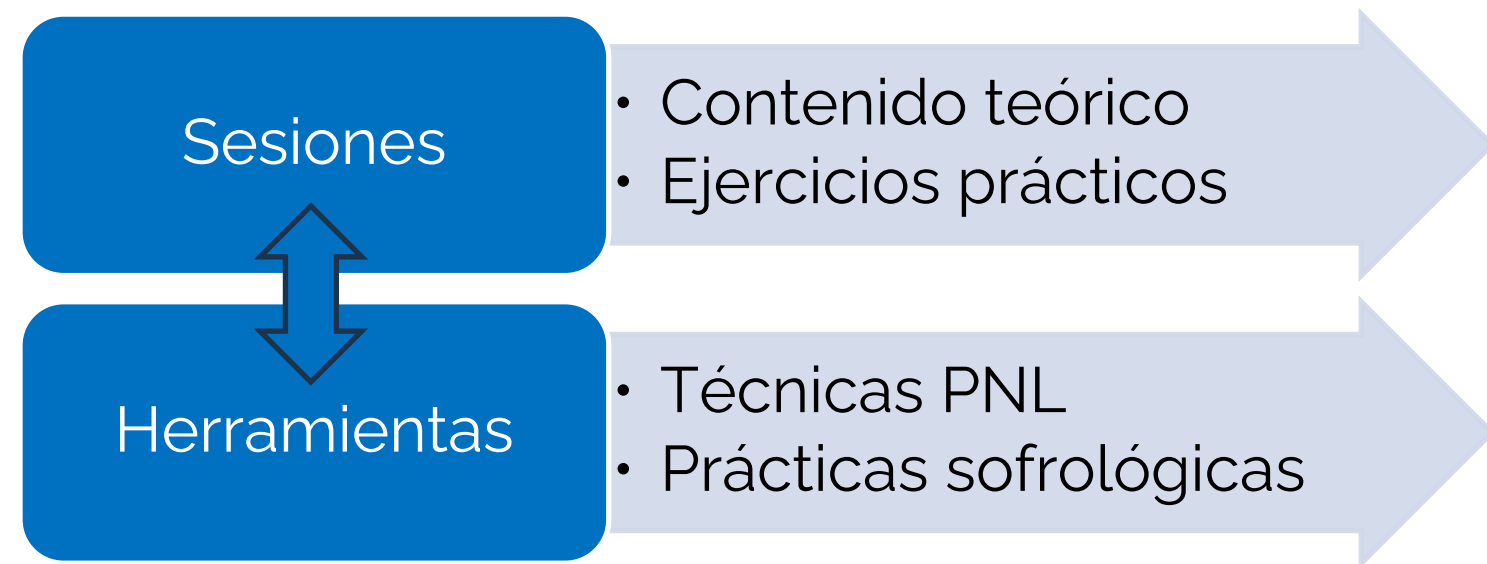
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

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 consciencia 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

04



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

05



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

06



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

07



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





08



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

Email : info@equanimityspace.net

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

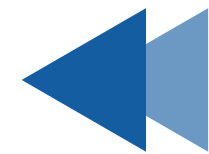


+ 3 4 6 4 0 0 1 8 4 5 9



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