

¿NECESITAS UN **NUEVO RUMBO**?

Nunca nos enseñaron las herramientas necesarias para gestionar los desafíos de la vida.

Por eso, a menudo nos sentimos perdidos y sufriendo las consecuencias de **decisiones equivocadas**.

Luego, vienen el **arrepentimiento** y la **frustración**, porque no sabemos cómo avanzar.

- CAMBIA LAS REGLAS DEL JUEGO -



Imagina como sería tu vida si pudieras ...

- ... **controlar** tus demonios internos.
- ... **aumentar** tu autoestima y tu energía interna.
- ... **descubrir** quién eres realmente y tus valores.
- ... **encontrar** tu propósito de vida.
- ... **organizar** tus objetivos con un plan de acción SMART

ETAPA 1 - CONTROLA TUS DEMONIOS INTERNOS

☐ **EGO Y YO ESENCIAL**

Neutraliza tu mayor enemigo: Tu mente

- ¿Qué es el Ego?
 - Cerebro reptiliano Vs. Cerebro moderno
 - Sistema Límbico
 - ¿Cómo lo diferencio?
 - Las dos maletas del Ego
 - La resaca emocional
- Ejemplos de Ego
 - Disparador
 - Efectos
- Las 4 técnicas para neutralizarlo
 - Consciencia
 - Diálogo Interior
 - El poder del ahora
 - Respiración
- ¿Qué es el Yo esencial?
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#) - [Audio](#)
- El poder del ahora (Eckhart Tolle): [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

☐ **TRIÁNGULO DRAMÁTICO**

Aprende a no caer en sus garras. Posiciones del Ego

- ¿Qué es el Triángulo Dramático?
- Tipos y ejemplos
- ¿Cómo salir?
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#) - [Audio](#)

☐ **IMPULSIVIDAD**

Aprende a controlar tu kriptonita y como usarla en tu beneficio

- Introducción y contexto
- ¿Qué es la impulsividad?
- Diferencia entre Urgente Vs. Importante
- Ejemplos
- ¿Cómo controlarla?
 - Técnica de los 10 sg. clave
 - Técnica de dormir la borrachera emocional
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#) - [Audio](#)
- Pensar rápido, pensar despacio: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

☐ **SUGESTIÓN Y REPETICIÓN**

Cambia tu forma de pensar. Consigue una mentalidad poderosa

- Introducción y contexto
- PNL como herramienta principal
- Versión 1.0:
 - Fortalezas y debilidades - [Ejercicio](#)
 - Técnica del Bombardero - [Enlace](#)
- Versión 2.0
 - Plan de acción (Objetivos S.M.A.R.T.)
- Recomendaciones:
 - Las 7 palabras prohibidas de la PNL - [Enlace](#)
 - $V = (C + H) * A$ - [Video](#)
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#) - [Audio](#)
- El poder de confiar en ti: [Libro](#) - [Resumen](#)

☐ **GRATITUD**

El mejor recurso para el bienestar y la plenitud

- ¿Por qué no agradecemos?
- Beneficios
- ¿Cómo cultivar la gratitud?
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#) - [Audio](#)

☐ **VISUALIZACIONES POSITIVAS**

Recurso para enfocar tus metas, sueños y objetivos

- Polaroids mentales
- Disociación y aceptación PNL
- Ejemplos de famosos
- Dormir

ETAPA 2 - AUMENTA TU AUTOESTIMA

☐ **MEJORA TUS RELACIONES**

Las claves para ganar control y autoestima

- Contexto y errores
- Técnica del 'No me gusta'
- Claves y excepciones
 - Asertividad
 - Comunicación no violenta
- Técnica de 'Escucha activa'
- Recomendaciones
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#) - [Audio](#)
- Cómo ganar amigos e influenciar sobre las personas: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

☐ **CONTROLA TU DESTINO**

Las 3 filosofías para gestionar mejor tu día a día

- Introducción
- Estoicismo (Círculo de influencia)
- Taoísmo (Parábola del granjero - [Blog](#))
- Epicureismo (Los tres tipos de placeres)
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)

☐ **CREENCIAS LIMITANTES**

La mochila que no te deja avanzar

- ¿Qué son las creencias?
- Tipos y ejemplos de creencias:
 - Efecto pigmalión - [Enlace](#)
 - En busca de la felicidad - [Enlace](#)
 - Experimento monos-plátano-agua fría
- ¿Qué hacer con las creencias?
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)

☐ **HÁBITOS**

Descubre el arte de cambiar las malas rutinas

- ¿Qué son los hábitos?
- Identifica qué hábitos son buenos o malos
- Crea 10 hábitos saludables - [Ejercicio](#)
- Reto de los pelillos de punta (Mindfulness)
- El poder de los hábitos: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

ETAPA 3 - DESCUBRE QUIÉN ERES REALMENTE

☐ **RUEDA DE LA VIDA**

Identifica los pilares de tu vida y descubre si están bien o mal

- ¿Qué es la rueda de la vida?
- Línea de evaluación
- Recursos: [Vídeos](#) - [Ejercicio](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)

☐ **ESCALA DE VALORES**

La brújula perfecta para tomar decisiones

- ¿Qué son los valores?
- ¿Por qué son tan importantes?
- Ejemplo real
- Recursos: [Vídeos](#) - [Ejercicio](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)
- Controle su destino: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

☐ **TU DÍA IDEAL**

Ejercicio perfecto para descubrir y conectar con tus sueños, metas y objetivos

- ¿Cómo sería tu día ideal?
- Recursos: [Vídeos](#) - [Ejercicio](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)

☐ **EPITAFIO**

Ejercicio perfecto para empezar a responsabilizarte de tus propias acciones

- Epitafio - [Documental](#) - [Rick Elias](#)
- El hombre en busca de sentido: [Libro](#) - [Resumen](#)
- 50 palos y sigo soñando: [Libro](#) - [Mandamientos](#)
- El mundo amarillo: [Libro](#) - [Resumen](#)

☐ **ENEAGRAMA**

Descubre qué tipo de personalidad tienes

- Los 9 tipos de personalidad - [Introducción](#)
- Descubre cual es tu eneatispo (Perspectiva del Ego)
- Cómo corregir el lado malo de tu personalidad
- Recursos: - [Ejercicio](#)

☐ **VENTANA DE JOHARI**

Ejercicio tipo test muy completo para conocerte al 100%

- Recursos: - [Test](#)

ETAPA 4. ENCUENTRA TU PROPÓSITO DE VIDA

☐ **IKIGAI**

Descubre tus pasiones, profesiones, vocaciones y misiones

- ¿Qué es el IKIGAI?
- ¿Qué función tiene?
- ¿Cómo realizar el ejercicio correctamente?
 - Lo que amo
 - En lo que soy bueno
 - Por lo que me pueden pagar
 - Lo que el mundo necesita
- Ejemplos
- Libros - [Enlace](#)
- Recursos: - [Ejercicio](#)
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)

☐ **MATRIZ DAFO**

Ejercicio magistral para estudiar y validar tu propósito de vida actual

- ¿Qué es un análisis DAFO?
- ¿Qué función tiene?
- Características Internas
 - Debilidades
 - Fortalezas
- Características Externas
 - Amenazas
 - Oportunidades
- ¿Cómo realizar el ejercicio correctamente?
- Ejemplos
- Recursos: - [Ejercicio](#)
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)

☐ **TU PROYECTO PASO A PASO**

Ejercicio magistral para estudiar y validar tu propósito de vida actual

- Infografías ilustradas: [PDF's END](#)
- Avatar
 - [Ejercicio](#)
- El método Lean Startup
 - [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)
- Coaching para el éxito
 - [Libro](#) - [Resumen](#)
- Vivir sin jefe (Sergio Fernandez)
 - [Libro](#) - [Resumen](#)

ETAPA 5 - ORGANÍZATE EFICÁZMENTE

Deja de procrastinar, ponte en acción y consigue tus objetivos y metas

☐ **MÉTODO 'ACCIONA'**

- Descubre cómo funciona tu cerebro
 - ¿Por qué entramos en la Procrasti - Nación?
 - Algo más que sólo voluntad y actitud
 - Meseta del potencial latente - [Enlace](#)

 - Fases del Método: Vídeo - [Presentación](#) - Resumen - Tareas
 1. Capturar
 - Cuadrante PNL - [Ejercicio](#)
 - Fugas de energía - [Ejercicio](#)
 - Correos electrónicos, libretas, Whatsapp, App's...
 2. Evaluar
 - Tipos
 - Prioridad
 - Matriz Eisenhower - [Enlace](#)
 - Tiempos
 - Plan de acción - [Ejercicio](#)
 - Objetivos S.M.A.R.T. - [Ejemplos](#)
 - Mayéutica de Sócrates - [Audio](#)
 3. Organizar
 - o Calendario - [Enlace](#) - [Ejercicio](#)
 4. Accionar
 - Presente
 - Psicología visual
 5. Revisar
 - Actualizar y reflexionar semanalmente
-
- Meseta del potencial latente: [Gráfico](#)
- Recursos: [Vídeos](#) - [Presentación](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)
- El obstáculo es el camino - [Enlace libro](#)
- Fluir, una psicología de la felicidad: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)
- Organízate con eficacia: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

ETAPA 6 - INTELIGENCIA Y ESTRATEGIA FINANCIERA

¿Quién es más rico el que más tiene o el que menos necesita? Aprende los conocimientos que permiten solventar los problemas que surjan alrededor de nuestras finanzas

□ INTELIGENCIA Y ESTRATEGIA FINANCIERA

- ¿Qué es ser inteligente a nivel financiero?
- ¿Qué significa tener una buena gestión financiera?
- ¿Cómo ponerla en práctica?
- Los 4 pasos:
 - Controlar tu dinero
 - Generar más ingresos
 - Inversión V1.0
 - Inversión V2.0
- Asignación de gastos
- Asignación de ingresos
- Resultado de beneficios
- Metas y porcentajes
- Triángulo financiero
- Ejemplos
- Recursos: - [Ejercicio](#)
- Recursos: [Vídeos](#) - [Resumen](#) - [Tareas](#)
- La psicología del dinero: [Libro](#)
- Padre rico, padre pobre: [Libro](#) - [Resumen](#) - [Audio](#)

ELIGE TU PROGRAMA:

1. Sesiones individuales:

- Presenciales u Online (Zoom). Tu eliges.
- 100% personalizado a la medida de tus necesidades.
- Aprende las disciplinas para alcanzar objetivos o metas.
- Mejora diferentes áreas de tu vida.
- Desarrolla tu potencial humano.
- Núm. de sesiones: Depende de tus objetivos. Entre 1 y 8 sesiones aprox.
- Duración de las sesiones: Entre 60 y 120 min.
- Horarios flexibles.
- Opcional: Las sesiones se graban en vídeo cómo un recurso más
- Precio: 55€/sesión (***La primera sesión es GRATUITA***)

2. Curso Online:

- Mismas herramientas, ejercicios, tareas, presentaciones, pdf's, etc.
- No es personalizado.
- Todo está grabado en vídeos donde te lo cuento al detalle.
- Acceso online 24/7 los 365 días del año
- Precio: 150€ (Dos cuotas de 75€) (***Pruébalo GRATIS 48 horas***)

Creados por:

- **Eduardo Viejo Obispo**
 - Coaching
 - Inteligencia emocional
 - Escucha activa
 - Disciplina positiva
 - Programación Neurolingüística (PNL)
 - Desde 2019
 - +100 casos de Éxito
 - Tutor Coach (Escuela Nómada Digital)
- Web: www.evorumbo.com
- Mail: info@evorumbo.com
- Teléfono: 627 511 408