

MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

SEMANA 1: UNBOXING HARDWARE/SISTEMA OPERATIVO + ANATOMÍA DEL HÁBITO Y PATRONES AUTOMATIZADOS

Objetivo: Comprender con claridad el funcionamiento del hardware y sistema operativo propio para administrarlo y poder ajustar la configuración pasada

- **Sesión 1 (En Vivo):** Unboxing del Cerebro y la Mente (hardware y sistema operativo) - *45 mins*
- **Sesión 2 (En Vivo):** Diagnóstico archivos obsoletos previos (patrones automatizados) + ANATOMÍA DEL HÁBITO - *50 mins*
- **Cápsula Grabada:** Autoconocimiento (manual de uso básico) - *15 mins*

SEMANA 2: CONFIGURACIÓN DE LA FUERZA MENTAL - GESTIÓN DE ENERGÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo: Administrar la fuerza de voluntad, funciones mentales y el termómetro emocional/energía

- **Sesión 3 (En Vivo):** Configuración fuerza voluntad y autonomía mental - *45 mins*
- **Cápsulas Grabadas:** Tutorial Respiración Consciente - *12 mins* + Intensivo Meditación - *20 mins*
- **Sesión 4 (En Vivo):** Configuración de la inteligencia Emocional (gestión emocional y motivacional) - *50 mins*

MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

SEMANA 3: DESISNTALACIÓN SISTEMÁTICA

Objetivo: Intervenir las vías neuronales del hábito destructivo maestro, reconfigurar tu atención y gestionar resistencia mental

- **Sesión 5 (En Vivo):** Intervención (triggers-anhelos-respuesta-recompensa) + gestión síndrome de abstinencia - *60 mins*
- **Cápsula Grabada:** Escritura Terapéutica de recomposición neuronal - *20 mins*
- **Sesión 6 (En Vivo):** Configurar el administrador de atención y consciencia - *45 mins*

SEMANA 4: INSTALACIÓN DEL NUEVO HÁBITO + MENTALIDAD DE ALTO RENDIMIENTO

Objetivo: Optimizar la automatización del nuevo hábito ancla con el mínimo gasto energético y actualizar el sistema hacia el **ALTO RENDIMIENTO**

- **Sesión 7 (En Vivo):** Configuración de la curva de aprendizaje del nuevo hábito y gestión de la resistencia mental - *50 mins*
- **Sesión 8 (En Vivo):** Integración, prácticas en vivo y preguntas - *45 mins*
- **Cápsula Grabada:** Planificación y gestión del tiempo - *20 mins*
- **Sesión 9 (En Vivo):** Configuración estado interno de seguridad y ALTO RENDIMIENTO/psicología del deporte - *50 mins*

MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

CALENDARIO

Del 27 de octubre al 21 de noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	27 OCT SESIÓN 1		29 OCT SESIÓN 2			
	3 NOV SESIÓN 3		5 NOV SESIÓN 4			
	10 NOV SESIÓN 5		12 NOV SESIÓN 6			
	17 NOV SESIÓN 7		19 NOV SESIÓN 8		21 NOV SESIÓN 9	

EL PROGRAMA CONTIENE: 9 sesiones en vivo, 5 cápsulas pregrabadas con herramientas, 1 workbook práctico + recursos y 2 meditaciones exclusivas para los objetivos de este programa

HORARIO

Este programa se dará en vivo en dos horarios - 22 espacios por horario

a las 7:30 pm hora Bolivia para América

a las 7:00 pm hora España para Europa

la primera semana esto corresponde a la 1 pm hora Bo

la segunda semana (cambio a horario invierno), corresponde a las 2 pm hora bo

Excepto el sábado **21 NOV** que el horario para América es 10:00 am hora BO y para Europa 1:30 pm

Al momento de inscribirte y enviar tu comprobante de pago, envía tu horario de preferencia para enviarte tus accesos a la plataforma de usuarios AMÉRICA o EUROPA