



BienestarEvolutivo.com

**"Reprograma tu mente
para estar en forma"**



Temario:

Duración total: 90 minutos (1 hora y 30 minutos)

Módulo 1: Introducción a la PNL

- ¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)?
- Cómo la PNL ayuda a transformar hábitos y alcanzar objetivos.

Módulo 2: Explorando tu estado actual y metas futuras

- Aplicación del Modelo PUNTUACIÓN:
 - Diagnóstico del estado actual y visión del estado deseado.
 - Identificación de bloqueos y claves motivadoras.

Módulo 3: Técnicas prácticas de reprogramación mental

- Visualización creativa: Imagínate en tu peso ideal y conecta con emociones positivas.
- Anclaje emocional: Asociar un gesto o palabra con un estado positivo para mantener la motivación.

Módulo 4: Consolidación y Plan de Acción

- Reencuadre lingüístico: Transformación de pensamientos limitantes en afirmaciones empoderadoras.
- Swish Pattern: Cómo modificar imágenes mentales negativas por positivas.
- Diseño de un plan personalizado para aplicar las herramientas aprendidas.