

BLOWMIND – Módulo 0: Bienvenida al Cambio

SECCIONES:

1. ¿QUÉ ES BLOWMIND?

- BLOWMIND es un entrenamiento intensivo de 5 días diseñado para provocar una ruptura mental positiva.
- Usamos técnicas avanzadas de neurociencia, PNL, mindfulness, regulación emocional, y más.
- Es una experiencia vivencial, no teórica: aquí se entrena, se siente y se transforma.

2. ¿QUÉ VAS A CONSEGUIR EN 5 DÍAS?

- Romper automatismos mentales.
- Activar tu COACH INTERNO.
- Reprogramar tu autodiálogo y tus decisiones.
- Aumentar tu claridad emocional y mental.
- Entrenar hábitos internos de foco, dirección y coherencia.

3. ¿QUIÉN ES TU COACH INTERNO?

- Es tu identidad estratégica.
- Es tu yo observador, sabio y operativo.
- Es una figura interna que actúa como entrenador mental, consejero y líder de tu conciencia.
- Aprende a consultarlo, escucharlo y ejecutar sus instrucciones.

4. INSTRUCCIONES DE USO DEL ENTRENAMIENTO:

- Dedica mínimo 20 minutos al día.
- Silencia notificaciones y crea un espacio sagrado.

- Haz los ejercicios en el orden propuesto.
- Apóyate en tu Diario BLOWMIND (puedes usar libreta o el PDF interactivo que te daremos).
- Al final de cada módulo, escucha el audio activador y realiza el ritual mental.