

Guía de tu nueva vida

Gana 90 minutos más al día viviendo con pasión gracias a este planificador y estos 5 1/2 secretos



www.javierglesiascoll.com

javier@javierglesiascoll.com

Estimado amigo/a,

Mi más cálida bienvenida y ¡enhorabuena por haber solicitado este documento y haberte inscrito en www.javieriglesiascoll.com !

Sólo por estar inscrito/a y estar leyendo ahora esta guía perteneces ya al 20% de la gente destinada a ser más exitosa pero sobre todo más FELIZ, pues así lo demuestras con tu actitud y compromiso en mejorar y apostar por tu crecimiento. Por ello, me siento privilegiado de ser parte de tu camino y estoy **convencido** de que te podré ayudar y aportar.

*Siempre que enseñes,
enseña a la vez a dudar
de lo que enseñas*

Ortega y Gasset

Mi único **objetivo** en mi relación contigo es éste: **“Darte pautas y estrategias para ayudarte a que vivas con confianza y pasión”**. Por tanto, de mí puedes esperar recibir solamente los recursos, información y herramientas útiles para ti que hemos comprobado que funcionan.

Te sugiero que compres un cuaderno o diario, o abras un nuevo documento en tu ordenador (del tipo Evernote, Word, etc.) para que escribas lo que vayas aprendiendo en los siguientes días y semanas, (y meses... y años... pues un diario es una de las mejores herramientas de desarrollo personal), y puedas **ver cómo vas progresando y TRANSFORMÁNDOTE** al usar tu planificador, con ayuda de las pautas que te doy más adelante.

¡Ah! Por último, este sistema es lo que a mi y a muchos clientes nos ha funcionado, tras estudiar y trabajar durante años con muchos expertos y sobre todo tras mucha prueba y error, estudio, sentir y experimentar. Aún así, comprueba lo que te funciona a Ti. **¡Quizá te sea revolucionario!**

Hago votos por tu éxito

Javier Iglesias Coll

Introducción 4

Utilización del planificador

✓ **5 ½ secretos 6**

✓ **Instrucciones 17**

✓ **¡El planificador! 18**

Acerca de 20

¿Sientes que podrías organizarte mejor, mejorar tu productividad, estar mucho menos distraído y a la vez tener más serenidad?,

¿Crees que puedes estar mucho más centrado en tu misión, trabajo y en lo que sea importante para ti mientras disfrutas más de tu vida y tus seres queridos?,

¿Sabes qué método seguir y qué te funciona a ti?

¿Crees que quizá podrías tener más fuerza de voluntad para hacer lo que para ti sea importante?

Si tu respuesta a alguna de estas preguntas es que sí, creo que esta guía te puede servir de mucho.

Hoy día disponemos de cientos de libros, sistemas y “gurús” sobre cómo organizar nuestro tiempo, cómo ser más productivos, cómo vencer el estrés y cómo estar más enfocados en nuestro trabajo y en lo que realmente es más importante para nosotros.

Sin embargo, a día de hoy los índices de estrés, los niveles de insatisfacción y realización personal y los niveles de distracción en nuestro trabajo son más altos que nunca. ¡Sobre todo en esta era de la información en la que vivimos donde tenemos más bombardeos de información y opciones que nunca!

Nadie te puede enseñar nada que realmente no sepas ya

Aristóteles

Así, por ejemplo, el **estrés** supone hoy un **60% de las visitas al médico**, y es además la primera causa de depresión según la Organización Internacional de Trabajo (OIT) así como de los dolores de espalda y lumbares siendo éstos ¡la causa más común de las bajas laborales!

La solución a esto por desgracia no es exclusivamente este planificador y sus pautas que te pongo aquí... (sería demasiado ambicioso por mi parte querer solucionar todos estos problemas con esta guía).

Sin embargo, este planificador sí que puede ser un recurso **CLAVE** para ti si decides tomar las riendas de tu vida en este aspecto y estás abierto/a a nuevas ideas en tu sistema personal de organizarte y ¡de vivir!



Este planificador y guía te darán los siguientes beneficios:

- ★ Conectar con tu verdadera motivación cada día y semana
- ★ Descubrir y asimilar los hábitos que sean idóneos para ti
- ★ Poder desarrollar tu propio sistema para ser más productivo y disfrutar más de tu vida
- ★ Tener perspectiva e información tuya propia para que aprendas de ti y tengas un ¡futuro mejor!

No infravaloremos el poder de las ideas y cosas simples.

Te invito a que leas los “secretos” a continuación para que puedas aprovechar al máximo esta poderosa herramienta y realmente vivas exitosamente con ¡Confianza y Pasión!

Sobre todo, ¡**disfruta!**

Javier

1 ¡Primer secreto!

Conoce tus propios valores y tu propósito vital

Si este planificador te va a ser de verdadera utilidad, tendrás que saber al servicio de qué lo quieres utilizar en última instancia. Es decir, tendrás que vivir como un líder imparable al conocer primero tu **propósito vital y vivir tu vida en tus propios términos conociendo tus propios valores.**

Sólo así este planificador y cualquier sistema de gestión de tiempo tendrá sentido y verdadera utilidad. Pues como decía Peter Drucker: ***no queremos hacer de forma muy eficiente aquello que ¡no debería haberse hecho nunca!***

Al estudiar y modelar a los mejores en cada campo, es decir, los más “eficientes y productivos”, los grandes personajes de la historia, los que han contribuido y generado más cambios en el mundo, en sus profesiones, pero sobre todo los personajes más felices y conectados con su verdadera esencia... observamos que son aquellos que vivían sus vidas en sus propios términos, y estaban alineados con sus propios valores y 100% encaminados hacia lo que sentían que era su propósito vital e importante para ellos.

No hay nada tan inútil como hacer eficientemente aquello que no debería haber sido hecho

PETER DRUCKER

Por ello, piensa un minuto: **¿a qué te dedicarías si el dinero no fuera un problema para ti nunca más?** ¿Si tuvieras por ejemplo 600 millones de euros?

Por favor, no me digas o pienses lo que inmediatamente harías, o en qué los gastarías, o que no harías nada más el resto de tu vida... (como sabrás, la mayoría de las personas que reciben premios de lotería, da igual la cantidad, en muy pocos años vuelven a su nivel financiero inicial o menor y con niveles de felicidad inferiores al momento de recibir la fortuna).

Con esta pregunta me refiero: ¿a qué dedicarías tu vida? ¿Cuál sería tu misión? ¿Cuáles serían tus objetivos a 10 años vista, o a largo plazo en tu vida si no hicieras nada por dinero?

Si la escalera no está apoyada en la pared correcta, cada peldaño que subimos es un paso más hacia un lugar equivocado

STEPHEN COVEY

1 ¡Primer secreto!

Conoce tus propios valores y tu propósito vital

Piensa también en esta segunda pregunta: **Si supieras que hagas lo que hagas vas a tener éxito garantizado, ¿qué harías?**

¿Hacia dónde te encaminarías? ¿Escritor?, ¿Músico?, ¿Investigarías para contribuir en un proyecto científico? ¿Emprendedor en energías renovables?, ¿Vendedor de productos que te apasionen?, ¿Te harías también profesor de yoga y meditación como yo 😊?, ¿Te meterías en política? ¿Te harías entrenador deportivo? ¿Probablemente seguirías haciendo lo que haces ahora pero sin dudar de nada y mucho más enfocado y presente? ¿QUÉ TE APASIONA?

No tienes que saber ahora qué es clave para ti (esto te lo puede dar una alianza de coaching de recolocación en la que soy especialista), pero sí entender las razones por las que es clave que liberes 90 minutos más al día y seas mucho más productivo, disfrutes más de tu vida, tus seres queridos se beneficien de eso, etc.

En definitiva... se trata de vivir con coherencia y plena integridad como pilar fundamental de tu felicidad y éxito al conocer y vivir de acuerdo con tus propios valores.

Sé tú mismo. Todos los demás ya están cogidos

OSCAR WILDE



1

¡Primer secreto!

Conoce tus propios valores y tu propósito vital



Pasos para conseguir los beneficios de este primer secreto:



Responde a las siguientes tres preguntas en tu diario para determinar tus valores: ¿Qué es importante para ti?, ¿Qué te preocupa?, ¿Qué quieres en la vida? (Tiempo estimado: **de 4 a 7 minutos**)



Responde: ¿Cuándo te sentiste más feliz? Elige un momento en tu historia personal cuando te sentiste particularmente realizado. Quizá hubo desafíos pero sentiste que estabas en racha, todo te iba sobre ruedas... Pudo haber sido unos minutos, horas, o días. ¿Qué es lo más importante de esta experiencia? ¿Qué valores estabas honrando? (Tiempo estimado: **de 4 a 7 minutos**)



Responde: ¿A qué reaccionas de forma negativa? ¿Qué te hace estar enfadado o frustrado? Piensa sobre una de estas cosas. ¿Qué valores están siendo violados? ¿Qué tipo de situaciones te hacen sentir incongruente? ¿Cuándo no estás siendo fiel contigo mismo? (Tiempo estimado: **de 3 a 6 minutos**)



Escribe tus valores en orden y apréndetelos de memoria (Tiempo estimado: **2 minutos**)



Opcional... El trabajo opcional con un buen coach que haya sido bien formado y entrenado, te permitirá, aparte de hacer este proceso: (1) **integrar** tus valores, (2) **definir** tu propósito vital y Constitución Personal, y (3) **diseñar** tu propio sistema para vivir de acuerdo con propósito y valores. Puedes contactar conmigo si deseas explorar esta opción.

2 ¡Segundo secreto!

Domingo de planificación semanal

Dedica una hora el domingo a revisar la semana que has dejado y a planificar la semana entrante, y así afilar tu hacha... El mejor momento de la semana para planificar la semana para muchos es el domingo.

Pero por favor no te creas nada de lo que te digo y comprueba si el domingo es también tu día idóneo. Quizá para ti es el viernes tras terminar de trabajar, o el sábado... en cualquier caso, **¿por qué es clave que planifiquemos nuestra semana?**

Para que tus sueños se hagan realidad tienes que tener sueños

Dedicar un tiempo a planificar tu semana antes del lunes permite que ¡tu subconsciente trabaje gratis para ti! pues va a mirar las estrategias, ideas creativas, acciones, etc. para conseguir lo que quieras y te hayas propuesto sobre todo durante la noche pero también durante todo el día.

Así, al levantarte cada mañana (el momento de más frescura y más productivo del día para muchos), sabrás ya tus prioridades y te dedicarás directamente a las actividades que contribuyan a que tu semana sea ideal y que avances más en lo que para ti sea importante.

Disfrutarás así mucho más también en tus ratos de relax, desarrollo personal, ocio, deporte, estar con tu familia, pareja, etc.



2 ¡Segundo secreto!

Domingo de planificación semanal



Pasos para conseguir los beneficios de este segundo secreto:



Imprime varias copias de tu planificador. Atención, por favor... no varias copias de todas estas páginas (aunque tener una copia física de los secretos si los lees así mejor puede estar bien), sino sólo del planificador tras la página 18. ¡El medio ambiente nos lo agradecerá!).
(Tiempo estimado: **2 minutos**)



Escribe en el planificador el número de semana en que estás de las 52 que tiene cada año, escribe las fechas de cada día de la semana y decide en qué momento y día vas a reservar tu hora de planificación semanal durante el fin de semana para escribir tus resultados a conseguir la siguiente semana, reflexionar, revisar, escribir aprendizajes, escribir tus resultados a conseguir, hábitos que has logrado, cuál será la mejor celebración y con quién la vas a hacer... ☺ (Tiempo estimado: **15 minutos**)



Otra opción, si no te has animado a comprar un diario ni quieres hacerlo... Escribe tus aprendizajes, prioridades, celebraciones, citas, etc. en la parte de atrás de tus planificadores semanales pues al archivarlos y guardarlos irás viendo cómo evolucionas tú y tu sistema semana a semana. Será información MUY valiosa para ti en el futuro!



3 ¡Tercer secreto!

Hábitos, hábitos, hábitos

Somos esclavos de nuestros hábitos, y se tarda unas tres semanas en consolidar un hábito. Por tanto, ¿por qué no tener hábitos buenos ¡en vez de hábitos malos!?, ¿Qué hábitos tienes ahora mismo?, **¿Cuáles podrías incorporar desde hoy que harían que cambiases tu vida?**

Hábitos en cuanto a salud, familia, personas queridas, desarrollo personal, trabajo, etc. **Establece el hábito de forma positiva y en presente dirigiéndote hacia lo que SÍ quieres**, en vez de hacia ¡lo que no quieres!

Somos esclavos de nuestros hábitos, y se tarda unas tres semanas en consolidar un hábito. Por tanto, ¿por qué no tener hábitos buenos ¡en vez de hábitos malos!?, ¿Qué hábitos tienes ahora mismo?,

¿Cuáles podrías incorporar desde hoy que harían que cambiases tu vida?

*Somos lo que hacemos repetidamente.
La excelencia, por tanto,
no es una actuación sino
un hábito.*

Aristóteles

Hábitos en cuanto a salud, familia, personas queridas, desarrollo personal, trabajo, etc. **Establece el hábito de forma positiva y en presente dirigiéndote hacia lo que SÍ quieres**, en vez de hacia ¡lo que no quieres!

Por ejemplo: levantarte por la mañana una hora más temprano de tu hora habitual, beber al levantarte un vaso de agua caliente con limón o un té antioxidante para depurar tu organismo, hacer ejercicio, meditar/yoga, sentirte y reflexionar para empezar y mantener así el día con la energía que tú quieras, tener unos horarios de comidas concretos con alimentos adecuados, dedicar tiempo y atención a un ser querido cada día...

Piensa y haz una lista de las **8 - 10 personas en tu vida que más te inspiran**, más admiras y quizá que más te aportan. Personas con las que quisieras pasar más tiempo: algún colega o jefe que admiras, algún personaje famoso o histórico aunque no conozcas personalmente, algún coach, formador o profesor que haya influido positivamente en tu vida... ¿Qué hábitos crees que tienen estos referentes tuyos que podrías adoptar como tuyos?

¡ATENCIÓN! ¡IMPORTANTE! Para que nos funcione el *planificador* y cualquier hábito nuevo, es necesario que persistamos ¡como mínimo un mes! **No sabrás si este sistema te funcionará si no persistes en la utilización del planificador como mínimo un mes.**

3 ¡Tercer secreto!

Hábitos, hábitos, hábitos



Pasos para conseguir los beneficios de este tercer secreto:



Escribe 3 hábitos que quieras hacer tuyos cada día durante tus primeras tres o cuatro semanas. Y haz “tick” en tu plantilla todos los días al realizar la actividad del hábito. Empieza por tres hábitos solamente.

(Tiempo estimado: **4 minutos**)



Comparte ese objetivo y tus logros con tu coach o alguien que siga este mismo proceso o que esté tan comprometido como tú. Para esto, una opción quizá es hacer saber sobre mi página a tus amigos, haciéndote fan de Facebook, Twitter o dejarme un comentario en Facebook para ayudar a otras personas también a que vivan con Confianza y Pasión

(Tiempo estimado: **1 minuto**)



Celebra como un energúmeno/a cada vez que consigas un nuevo hábito o hito... (Tiempo estimado: **el que quieras**)

4 ¡Cuarto secreto! Celebrar, celebrar y celebrar

No celebrar nuestros éxitos sin vivir en el momento presente y sin disfrutar del viaje es probablemente la causa más importante de nuestro boicoteo a la hora de hacer lo que sabemos que es “necesario hacer” para seguir nuestro propósito vital y cumplir nuestros sueños.



Y es que **vivimos en la cultura de objetivos y resultados, del “todo vale” y del conseguir por conseguir para lograr y lograr, sin más meta ni fin que el hecho de conseguir cosas con las creencias que nos impone nuestro entorno, la sociedad, etc.**

A menudo vivimos *en piloto automático* olvidándonos de lo que es realmente importante en nuestras vidas. Por ello, en la planificación de nuestra plantilla cada domingo, es importante tener presente lo que es importante en nuestra vida, en nuestro año, conocer y haber integrado nuestros valores, y semana a semana tomarse tiempo para saber lo que es importante y ver si estamos alineados a ello. Pero sobre todo, cuando conseguimos los resultados propuestos, **CELEBRAR, CELEBRAR Y CELEBRAR MÁS**. Sobre todo, ¡con las personas que más queremos!

Nunca deberíamos conseguir nada sin celebrarlo bien. Por ejemplo, si conseguimos un objetivo de venta o escribir un email muy tedioso, o lograr haber comido bien todos los días de la semana, etc. ¡Celébralo!



Pasos para conseguir los beneficios de este tercer secreto:



Escribe en tu diario o en la parte trasera de tu planificador semanal, **“10 placeres de céntimo”** tal y como mis clientes y yo los llamamos. Estos son 10 placeres que no cuesten mucho como ir al cine, jugar a algo con tus hijos, dar un paseo en un sitio especial, salir a cenar con tu pareja, ir a un evento deportivo, practicar un hobby durante un buen rato, ir a un sitio que te produzca especial placer, etc. y asegúrate que te das como mínimo **un placer de céntimo** cuando consigas cualquier resultado, hábito, vayas bien encaminado en algo, etc... ¡Haz tu lista! **(Tiempo estimado: 5 minutos)**

5 ¡Quinto secreto! El planificador ¡no requiere cambiar tu sistema habitual!

Si en el día a día te organizas normalmente con Outlook, MailMac, Thunderbird o cualquier otro sistema integrado de correo, puedes seguir utilizándolos para el día a día. El *planificador* no tiene por qué sustituir la gran tecnología que tenemos hoy en día a nuestra disposición y que tanto nos ayuda si la utilizamos bien. Al contrario, el *planificador* puede ser, y de hecho es, un enorme complemento.



En esta breve guía no me extiendo más en otros sistemas, pero puedes explorar cómo integrar el *planificador* con tu Smartphone de forma que en el *planificador* tengas escritos los diferentes compromisos, actividades, reuniones, etc. y por ejemplo puedas poner cada mañana al empezar el día en tu Smartphone alarmas 10 minutos antes de cada actividad para recordarlas. Y utilizar tu sistema de correo también para recordar cada actividad planificada en tu *planificador*. Ten en cuenta también que siempre habrá actividades de última hora que no te da tiempo a escribir en el *planificador* pero que puedes pasar a tu planificador por la mañana y por la tarde para tenerlas registradas para revisar tu sistema y aprender cosas en el futuro...

Mira tu *planificador* como una obra de arte y ¡disfruta con él! También míralo como una enorme inversión en el sentido de poder reflejar tu día a día, y desarrollar así un verdadero **archivo de sabiduría** impagable donde semana a semana y mes a mes podrás ver tu evolución, aprendizajes y cómo te vas transformando hacia tu absoluta mejor versión...

También puedes utilizar varios colores para escribir en tu *planificador* cada tipo de actividad. Por ejemplo: en **azul** (color generalmente corporativo) actividades y reuniones relacionadas con trabajo, en **rojo** (color de pasión, de prohibido saltárselo, de alarma, etc.) lo que sean actividades extraordinariamente importantes, o que supongan un hábito que quieras crear como una hora de deporte etc., en **verde** (color placentero, permisivo...) actividades rutinarias, de ocio, etc. También puedes utilizar el **negro** (color neutro en este caso), para todo lo demás.

5 1/2

¡El último medio secreto!

Conoce a tus *saboteadores*

*Esta última estrategia o pauta es más bien una sugerencia o un toque de atención... En las próximas semanas y meses tendrás que hacer frente a tus propios "saboteadores" pero tendrás que **aprender de ellos y ¡superarlos!** Aquí están algunos posibles:*

Saboteador #1

Falta de perspectiva y perder la motivación y el foco en el día a día

Por esto, te sugiero que conectes conmigo a través de Facebook, Twitter o Youtube para seguir recibiendo pautas, motivación, inspiración e ideas, y así ayudarte a poder evitar este gran saboteador en nuestro día a día. Conectando conmigo y nuestra comunidad de inscritos, recibirás dosis muy positivas de energía y pautas y estrategias para que aprendas a relajarte, tengas ideas que funcionan, disfrutes el camino y te ayude a avanzar...

La motivación dura un día, la inspiración dura una vida entera

JIM ROHN

Si has leído hasta aquí, siento que ya nos conocemos aunque no sea en persona, y por tanto ¡me encantaría que conectáramos! Sería también un placer conocernos en persona en alguno de mis seminarios, programas, etc. En cualquier caso, rodéate de personas que te puedan ir dando inspiración y motivación en el día a día.

Saboteador #2

Facebook, Televisión, Youtube, Twitter, Whatsapp... y emails

¿Sabías que de media cada persona pasa 4 horas viendo la televisión? Eso son ¡13 años a lo largo de una vida con sus días y noches! y casi seguro perdidas completamente. Quizá estés pensando que en tu caso no ves tanto la televisión pero ¿estás contando horas de Facebook, Youtube,Whatsapps etc. irrelevantes? Además ten en cuenta el stress y descentramiento que todo esto genera.

A no ser que trabajes en un departamento de servicio al cliente como teleoperador, no deberías mirar tu móvil y mucho menos mirar las redes sociales más que una o quizá dos veces al día como máximo. Pon en tu *planificador* el momento de mirar tu FB, Youtube, Whatsapp... y cíñete a ello. Verás la diferencia.

5 1/2

¡El último medio secreto!

Conoce a tus *saboteadores*

Saboteador #3

Energy givers vs Energy takers...

Para seguir adelante en tu propósito y alcanzar tu mejor versión tendrás que rodearte de personas que te estimulan y que quieren crecer contigo, vs personas que te quitan energía. Para ello, te sugiero que elijas y compartas con alguien este planificador, sistema y pautas y te apoyes en alguien que esté tan comprometido como tú. O contrates a un buen coach (quizá los dos somos afines y yo puedo ser el tuyo, o alguien de mi equipo).

Nos convertimos en una media aritmética de las 8-10 personas con las que pasamos la mayor parte del tiempo

Saboteador #4

Hacha desgastada...

Incluye en tu *planificador* (y planifica con antelación) actividades diarias (meditación, deporte, yoga...), semanales (ir a la montaña, yoga, viaje pequeño, sesión/jornada de formación o coaching...) y mensuales (viaje, escapada romántica, trabajo creativo en algún sitio que te inspire...) para que tu subconsciente sepa que puedes rendir bien dado que tienes tus espacios y actividades que te permitan enriquecerte y recuperarte.

Saboteador #5

¡Los que irás conociendo semana a semana a medida que vayas repasando, escribiendo y planificando!

Quien tiene un *por qué* para vivir podrá soportar casi cualquier *cómo* (Nietzsche)

- 1** **Decide la mejor hora y día de planificación** y de poder personal para trabajar cada semana en alcanzar tu mejor versión con el Sistema Planificador y repasar y planificar tu semana.
- 2** **Imprime 8 planificadores** (para unos dos meses) y elige o **compra un cuaderno** de anillas y taladradora donde puedas ir archivando los planificadores semana a semana.
- 3** Entiende tus **propósitos del año** o incluso tus propósitos a 10 años vista, quién quieres ser y cuáles son tus valores. Cada domingo, empieza leyendo tu propósito vital y tus valores o tu propia constitución personal para fijar tus resultados semanales con lo que es verdaderamente importante en tu vida (para esto te puede ayudar mi blog post: **“Diseña y convierte el 2013 en el mejor año de tu vida”**)

Cada domingo

- 4** Elige y escribe **tres resultados** (objetivos) que quieres conseguir en tu semana. Pueden ser profesionales o personales.
- 5** A continuación decide, SIENTE y VISUALIZA **cómo te vas a sentir al conseguir tus resultados** semanales. Escríbelo en tu planificador. ¡Puedes dibujarlo también si te ayuda!
- 6** **Repasa y planifica tu semana.** Escribe en tu diario o en la parte de atrás de tu planificador: (1) qué aprendizajes has tenido en la semana, (2) cuánto te han motivado los premios que te has dado y con quién podrías compartirlos, (3) qué podrías haber mejorado, (4) tus tres aprendizajes más importantes, (5) cómo sería una semana 10 para ti. Cómo podrías...

Cada día

- 7** Cada día al levantarte por la mañana **lee tus objetivos semanales** en tu planificador y SIENTE las sensaciones que tendrás al final de semana al conseguir tus resultados, como si ya los hubieras conseguido. **Entrena** tu poder de imaginar y visualizar. Esto puede ser idóneo si lo combinas con una **“hora de poder personal”**...
- 8** Date un premio.
- 9** Al acostarte por la noche, haz **“tick”** si has hecho los hábitos en el día, siéntete muy orgulloso/a... y vuelve a leer tus resultados
- 10** ¡Date otro premio! 😊

*He aquí al fin el **planificador**...*

Planificador semanal

AÑO: _____ MES: _____ Semana nº _____ (del día _____ al _____)

| | LUNES (día) | MARTES | MIERC | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---------|-------------|--------|-------|--------|---------|--------|---------|
| 6 a 7 | | | | | | | |
| 7 a 8 | | | | | | | |
| 9 a 10 | | | | | | | |
| 10 a 11 | | | | | | | |
| 11 a 12 | | | | | | | |
| 12 a 13 | | | | | | | |
| 13 a 14 | | | | | | | |
| 14 a 15 | | | | | | | |
| 15 a 16 | | | | | | | |
| 16 a 17 | | | | | | | |
| 17 a 18 | | | | | | | |
| 18 a 19 | | | | | | | |
| 19 a 20 | | | | | | | |
| 20 a 21 | | | | | | | |
| 21 a 22 | | | | | | | |
| 22 a 23 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Meditado / Yoga ? | <input type="checkbox"/> |
| Visualizado objetivos ? | <input type="checkbox"/> |
| Protocolo mañana ? | <input type="checkbox"/> |
| Dieta perfecta ? | <input type="checkbox"/> |
| Entrenado ? | <input type="checkbox"/> |
| Hora personal / diario ? | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |

Resultados a conseguir:

Cómo me sentiré:

Premio / gratificación:

Javier Iglesias Coll ayuda a personas y organizaciones a transformar sus resultados viviendo con confianza y pasión.

Perfil internacional: ha trabajado en más de 30 países con más de 80 empresas en 4 idiomas, habiendo vivido durante 10 años en el Reino Unido y en Estados Unidos.

Carrera profesional: ha colaborado año y medio como formador y coach en Londres con ITS (la primera entidad en acreditarse ACTP por la ICF), dedicándose a formar nuevos coaches y terapeutas en PNL. Actualmente es VicePresident para Europa de la compañía **CoachReady** y hace coaching y formación a directivos en empresas del Fortune 500 en varios países, así como formador, coach y consultor de varias organizaciones como **Penna** y otras.



Aparte de clientes empresas, atiende a sus clientes individuales tanto de forma presencial en su consulta de Madrid como en cualquier parte del mundo a través de *Skype* y *Webex*, en inglés, español e italiano.

Había empezado en banca antes de trabajar para **Corporate Executive Board** donde fue director de desarrollo de negocio y de cuentas corporativas de Servicios Financieros para Europa, América Latina y Miami.

Formación: licenciatura en Economía por la Universidad San Pablo CEU de Madrid, licenciatura en Administración y Dirección de Empresas por la University of East London, Coach Certificado por International Teaching Seminars (University of Reading, Henley Business School). Practitioner y Master Practitioner de PNL, profesor de yoga y meditación, y terapeuta.

Especialidades como coach:

- ⌘ **Propósito y misión vital.** Que encuentres tu verdadera pasión y misión en la vida
- ⌘ **Salir de una depresión o gran crisis.** Darte esperanza, ideas, pero sobre todo herramientas para salir del bache que puedas estar pasando y sobre todo aprendas lo que debes aprender.
- ⌘ **Coach de alto rendimiento.** Que consigas un gran rendimiento e inspiración y motivación continua para alcanzar un gran reto personal, profesional o deportivo.
- ⌘ **Coaching de pareja.** Que tú y tu pareja tengáis o volváis a tener una relación extraordinaria si estáis destinados a ello y lo deseáis.
- ⌘ **Superar traumas, fobias y creencias limitantes** que te impidan ser quien eres y seguir adelante. Esto incluye miedo a hablar en público, dejar de fumar, miedo a volar, etc.
- ⌘ **Confianza.** Que desarrolles tu máxima confianza a los niveles que te caracterizan realmente, lo sepas o no.
- ⌘ **Convertirte en alguien muy atractivo.** Esto no es exclusivamente saber "ligar mucho", sino hacer un viaje y encontrarte verdaderamente a ti mismo y por ende a tu pareja ideal a través de ser quien eres.
- ⌘ **Aprender a meditar** y vivir en cada momento con presencia, conscientes, sanos y sabiendo tomar las decisiones adecuadas en cada momento.

Programas de **formación para empresas son:**

- Venta consultiva y estratégica.** "Conviértete en el mejor vendedor y líder posible"
- Transformación de la motivación y engagement de tus empleados.** "Vive cada día con tu máxima energía y transforma tu vida y tu empresa"
- Liderazgo y habilidades directivas.**
- Coaching grupal.** Resolución de conflictos, desarrollo planes estratégicos y de ventas, y desarrollo de equipos de alto rendimiento.

Como **consultor,**

También ofrece **consultoría de marketing y ventas** para pymes, coaches, terapeutas y expertos