

¿CÓMO PLANTEAR METAS U OBJETIVOS?

Instrucciones: Para cada objetivo, completa los detalles según los criterios SMART. Esto ayudará a garantizar que tus objetivos sean claros, enfocados y viables. Te puedes descargar el archivo de la Rueda de la Vida que te ayudará a tener más claro sobre que áreas tendrías que enfocarte.

S	SPECIFIC ESPECÍFICO	A. ¿Qué es exactamente lo que quieres lograr? B. ¿Quién está involucrado o es responsable? C. ¿Dónde se llevará a cabo (si corresponde)? D. ¿Por qué es importante este objetivo?
M	MEASURABLE MEDIBLE	A. ¿Cómo harás un seguimiento del progreso? B. ¿Cuáles son los indicadores clave con los que sabrás que estas manteniendo el foco? C. ¿Cómo sabrás cuando se logra la meta?
A	ACHIEVABLE ALCANZABLE	A. ¿Es el objetivo realista teniendo en cuenta tus recursos y limitaciones? B. ¿Qué pasos o acciones tomarás para alcanzar la meta? C. ¿Tienes las habilidades y el apoyo necesarios?
R	RELEVANT REALISTA	A. ¿La meta se alinea con tus objetivos personales? B. ¿Contribuirá a tu éxito y crecimiento a largo plazo? C. ¿Es ahora el momento adecuado para perseguir este objetivo?
T	TIME-BOUND TIEMPO	A. ¿Cuándo empezarás a trabajar en el objetivo? B. ¿Cuál es la fecha prevista de finalización? C. ¿Hay hitos o puntos de control en el camino?

SMART GOALS

META:

S	
M	
A	
R	
T	

SMART

Sabes lo que quieres, pero quizá te cuesta desarrollarlo o no sabes como marcar pasos más pequeños para llegar a esa meta final. En ocasiones ni siquiera somos conscientes del plan a trazar para llegar de un punto A un punto B.

Todo tiene un proceso y unas herramientas específicas para poder trabajar en cada una de ellas, para obtener una transformación consciente y por pasos.

a todo se nos han quedado Metas en el olvido o a medias por no creernos capaces o simplemente por que las prioridades a lo largo de la vida cambian.

Sé que si decides hacerlo por tu cuenta lo harás perfecto, tal y como tiene que ser y sientas, eso también es una forma de autoexplorarte y seguro que lo logras.

Si eliges entrar en MEET recorrerás un camino sostenido, con guías y en compañía de otras personas. Los grupos son mensuales, ya que MEET es intensivo (4 semanas) ejercicios, herramientas a largo plazo y encuentros semanales en directo, con ejercicios exclusivos.

Te dejo el portfolio de MEET en la siguiente página, no te quedes con las dudas, si así lo sientes, serás bienvenid@ y aviso que el valor de MEET está muy por debajo por todo lo que ofrece, esto no siempre será así.

Por que solo hay descuento para los primeros que elijan mejorar su vida desde ahora mismo y entren en el grupo de Abril.

MEET: Mente, emociones y energías Transformadas



¿QUÉ SOY?



Me llamo Dèlia y soy CEO de Transforma Omnia, dedicada al crecimiento personal y las terapias holísticas. Esta aventura empezó hace casi 2 años y desde entonces he dedicado 256h al coaching y 48h a las terapias holísticas, entre procesos, el Método Omnia y sesiones individuales.

En Junio de 2023 tuve el placer de llevar a cabo un Retiro y he llevado a cabo varios talleres y directos donde colaboro con otros coachees y terapeutas.

Ahora arrancamos el MEET PLAN, donde he volcado todo lo aprendido y experimentado, para ofrecértelo e iniciar una transformación.

MEET PLAN

Te presento MEET: Mente, Emociones y energías transformadas. Este programa es un viaje para descubrir una nueva versión de ti mism@ en solo 4 semanas: libérate de patrones negativos, supera creencias limitantes y cultiva una autoestima inquebrantable mientras transformas tu mente, emociones y relaciones. ¡Da el primer paso hacia una vida plena y auténtica hoy mismo!"

¿QUÉ QUIERES?

En ocasiones creemos tener las RESPUESTAS. El problema es que es muy probable que no te estés haciendo las preguntas correctas y por lo tanto no estés enfocando el camino de forma alineada.

¿QUÉ CONTIENE?

01

Autoevaluación inicial. Identificar creencias limitantes.

Identificar y abordar creencias limitantes alivia una variedad de dolores emocionales y mentales, como la baja autoestima, el miedo al fracaso, el autosabotaje, las dificultades en las relaciones interpersonales y el estancamiento personal. Al confrontar estas creencias arraigadas, puedes liberarte del peso de la auto duda y la inseguridad, fomentando una mayor confianza en ti mism@ y en tus capacidades. Te permite superar obstáculos con mayor resiliencia, establecer relaciones más auténticas y avanzar hacia tus metas con determinación, claridad y desbloquear tu potencial.

02

Identificar y analizar comportamientos recurrentes.

Te permite abordar dolores emocionales y mentales arraigados, como patrones destructivos, relaciones tóxicas, y falta de autenticidad. Al comprender la raíz de estos comportamientos, puedes romper ciclos negativos y cultivar relaciones más saludables y satisfactorias. Podrás tomar decisiones más conscientes y alineadas con tus valores, promoviendo una mayor autoaceptación y bienestar emocional. Además, fomenta el crecimiento personal, permitiéndote vivir de forma más auténtica y significativa.

¿QUÉ CONTIENE?



03

Exploración de valores personales y cómo impactan en la toma de decisiones.

Permite una toma de decisiones más consciente y alineada con tu propósito. Reduce la indecisión y promueve una mayor claridad en las elecciones, generando una sensación de realización y bienestar. Al comprender, se establecen prioridades coherentes con la autenticidad personal, fortaleciendo las relaciones y la conexión contigo mism@ y con los demás al actuar desde la congruencia.

04

Evaluación del progreso y herramientas.

Poder identificar áreas de mejora y celebrar los éxitos, fomentando un sentido de logro y motivación. Mantener el enfoque en el crecimiento personal a largo plazo, evitando la complacencia o el estancamiento. Implementar herramientas prácticas, como la planificación y la visualización, proporciona estructura y apoyo continuo para seguir desarrollándote.

4 DIRECTOS

Un programa corto y específico donde recibirás herramientas y además 4 directos (1 por semana) de soporte grupal, donde compartirás con otras personas e implementaremos ejercicios y guía para resolver dudas.

REPASEMOS:

- 01 Herramientas Personales**
Diagramas, Vision Board, cuestionamiento socrático, afirmaciones, Visualización Creativa, rueda de valores, manejo de emociones y listado.
 - 02 Trabajo Personal**
Transformación profunda que te permitirá desbloquear tu verdadero potencial, superar obstáculos y vivir en armonía con tus valores, impulsándote hacia una vida de propósito y éxito duradero.
 - 03 Apoyo en los directos y grupo de telegram.**
Compartir con otras personas que están transitando el mismo proceso crea un entorno de entendimiento y respeto. En ocasiones se genera también la apertura de recibir otras formas de entender la vida y las situaciones sin ser juzgado, en un entorno sostenido.
-

MEET arranca el lunes 15 de abril.

Los directos serán los jueves por la tarde, pero se decidirá la hora juntamente con los integrantes del grupo para mayor asistencia, aunque quedará grabado.

10 PLAZAS LIMITADAS

NOS VEMOS DENTRO

PRECIO ESPECIAL LANZAMIENTO

AHORA 122€ DESPUÉS 155€



BIZUM: +376 655898 (ANDORRA)

WISE: [CLICK AQUI \(ENLACE\)](#)

TRANSFERENCIA BANCO WISE

GRATUITA: BE87 967275095194

BIC: TRWIBEB1XXX

Contacta conmigo para cualquier duda y/o avisame de que has reservado tu plaza, necesitaré tu nombre y e-mail.



@transformaomnia
transformaomnia@gmail.com