

Cambio de Hábitos en 11 Días para Personas que Ciclan

Estilo de Diseño:

- **Tema:** Minimalista y profesional
- **Paleta de Colores:** Tonos suaves y naturales (verde, azul claro, lavanda, beige)
- **Tipografía:** Elegante y legible (Sans Serif para títulos, Serif para texto)
- **Imágenes:** Ilustraciones y fotografías relacionadas con hábitos saludables, ciclo menstrual, meditación, yoga, desarrollo personal y naturaleza

Presentación del Programa

Introducción a los Hábitos

Contenido: Explicación sobre los conceptos de hábito, psicología detrás de los hábitos, cómo cambiarlos.

Imagen: Ilustración de una mujer meditando o visualización de objetivos.

La Visión

Creación del Vision Board

Contenido: Explicación sobre la creación de un Vision Board, importancia de la visión.

Imagen: Fotografía de un tablero de visión o collage de imágenes inspiradoras.

Hábitos Saludables

Alimentación, Ejercicio y Mentalidad

Contenido: Hábitos que afectan a las personas ciclistas, registro de creencias limitantes.

Imagen: Ilustración de alimentos saludables o personas haciendo ejercicio.

El Ciclo Menstrual

Comprendiendo Nuestro Ciclo

Contenido: Qué es el ciclo menstrual, cómo afecta la formación de hábitos.

Imagen: Gráfico del ciclo menstrual o ilustración de una mujer en distintas fases del ciclo.

Herramientas para Sanar

Técnicas de Sanación y Mitos

Contenido: Siete herramientas para sanar, mitos sobre el ciclo menstrual.

Imagen: Ilustración de herramientas de sanación como masajes y yoga.

Emociones y PNL

Emociones y el Ciclo Menstrual

Contenido: Emociones desde la PNL, cuatro tipos de brujas y emociones.

Imagen: Ilustración de emociones o diagramas de PNL.

Objetivos SMART

Estableciendo Objetivos

Contenido: Cómo establecer objetivos SMART, tres preguntas clave.

Imagen: Fotografía de una persona escribiendo objetivos en una libreta.

Sanar la Niña Interior

Autoestima y Abundancia

Contenido: Autoestima, retraining energético de los chakras.

Imagen: Ilustración de chakras o meditación para la abundancia.

Yo Cuántico

Conexión con el Yo Cuántico

Contenido: Concepto de Yo Cuántico, técnicas de salto cuántico.

Imagen: Ilustración del Yo Cuántico o meditación.

Desarrolla tu Bruja Interior

Intuición y Dones

Contenido: Desarrollo de la intuición y dones, historia de las brujas.

Imagen: Ilustración de una bruja moderna o símbolos de intuición.

Descubre tu Misión

Proyectando la Misión del Alma

Contenido: Importancia de la misión del alma, técnicas para descubrirla.

Imagen: Fotografía de una persona proyectando su misión o simbolismo espiritual.

Bibliografía

Fernández, Ana María (2012) La mujer de la ilusión. Editorial Paidós.

Tajer, Débora (2010) Heridos Corazones.

Fernández, Alicia (2008) La sexualidad atrapada de la señorita maestra. Editorial Nueva Visión.

Clear, James (2022) Hábitos atómicos. Editorial Paidós.

Briden, Lara (2019) Cómo mejorar tu ciclo menstrual. Editorial Ginecosofía.

Pereyra, Melisa V. (2021) Ciencia para una geografía íntima sin mitos. Editorial Planeta.

Gray, Miranda (2013) Luna Roja. Editorial Gaia.

Rodrigañez Bustos, Casilda (2010) Pariremos con Placer. Editorial Madre Selva.

Thiebaut, Elise (2017) Mi Sangre. Pequeña historia de las reglas, de aquellas que las tienen y de aquellos que las hacen. Editorial Hekht.

Le Breton, David (2012) Antropología del cuerpo y modernidad. Editorial Nueva Visión.

Irusta, Erika (2018) Yo Menstrúo: Un manifiesto. Editorial Catedral.

Pérez, Pabla San Martín (2019) Manual introductorio a la ginecología natural. Ginecosofía.

Dispenza, Joe (2017) Sobrenatural: Cómo personas comunes están haciendo cosas extraordinarias. Editorial Karios.

Dispenza, Joe (2020) El placebo eres tú. Editorial Urano.

Llinas, Rodolfo (2002) El cerebro y el mito del yo. Editorial Océano.

Bush, Ryan (2019) Diseña tu mente: Transformando tu vida a través de la reprogramación mental. Editorial Urano.

Velasco, Enric (2019) El arte de desaprender: Reflexiones sobre la Bioneuroemoción. Editorial Kolima.

Curso de Milagros (1975) Fundación para la Paz Interior.

Garnier Malet, Jean-Pierre (2009) Cambia tu futuro: Por las aperturas temporales. Editorial Sirio.