
**MENTES EN
ARMONÍA**



MENTES MAESTRAS

REPROGRAMA TU CEREBRO PARA UNA VIDA EXTRAORDINARIA

NATALIA BARRIOS

PSICÓLOGA DE EQUIPOS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

MENTES EN
ARMONÍA

El Programa Mente Maestra ¿ES PARA TI?

- SI SIENTES QUE TE AUTOSABOTEAS O QUE TU MENTE TE FRENA.
- SI TIENES SENSACIÓN DE AGOTAMIENTO MENTAL Y SIENTES QUE NO PUEDES DESCONECTAR NI SIQUIERA CUANDO DESCANSAS.
- SI TE SIENTES ATRAPAD@ EN PATRONES NEGATIVOS QUE NO PUEDES ROMPER.
- SI TIENES FALTA DE MOTIVACIÓN Y PÉRDIDA DE ENFOQUE. SIENTES QUE HAS PERDIDO EL RUMBO. TU MENTE SALTA DE UNA PREOCUPACIÓN A OTRA Y TE CUESTA ENCONTRAR LA CHISPA PARA AVANZAR.
- SI TIENES MIEDO AL FRACASO, PRESIÓN POR EL ÉXITO Y AUTOEXIGENCIA EXTREMA.
- SI TIENES DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES CON CLARIDAD. ESTÁS SATURAD@ DE INFORMACIÓN Y OPCIONES, LO QUE TE LLEVA A POSTERGAR DECISIONES O ACTUAR DESDE EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN LUGAR QUE DESDE LA ESTRATEGIA.
- SI TIENES PROBLEMAS PARA DORMIR Y FATIGA CONSTANTE. TE DESPIERTAS CANSAD@, CON LA MENTE SOBRECARGADA, SINTIENDO QUE NUNCA ES SUFICIENTE.



**MENTES EN
ARMONÍA**

El PROGRAMA

Mente Maestra

Descubre el poder de tu mente con Natalia Barrios. En nuestras masterclass semanales, la experta Psicóloga te guiará a través de sesiones intensivas de 2 horas, donde profundizarás en los temas más relevantes para potenciar tu cerebro y alcanzar tus metas.

¿Tienes dudas? ¡No te preocupes! Cada semana tendrás un espacio exclusivo para resolverlas.

Y eso no es todo: contaremos con la participación de expertos invitados en áreas clave para complementar tu aprendizaje y brindarte una visión integral.

¡Prepárate para un viaje transformador!



Impartido por **NATALIA BARRIOS**

Con 24 años de experiencia, Natalia Barrios ha dedicado su carrera a transformar vidas y desbloquear el máximo potencial humano. Natalia ha acompañado a managers y directiv@s en el desarrollo de lo que ella llama Alto Rendimiento Cerebral y Emocional, ayudándolas a liderar con claridad, fuerza y equilibrio.

Creadora del Método NAT (Neurociencia Aplicada al Trabajo), su enfoque innovador demuestra que cuando una persona comprende y gestiona su mente y emociones, puede alcanzar sus objetivos con mayor eficacia.

Con una sólida trayectoria en psicología clínica y forense, Natalia combina estrategias prácticas y efectivas para que las personas desarrollen resiliencia, confianza y liderazgo personal, logrando así una vida plena y equilibrada.



**MENTES EN
ARMONÍA**

Programa **3 MESES**

01

PERSONALIDAD Y PATRONES

Aprende a identificar tus bloqueos emocionales. Metacognición y modelos mentales. Programación mental: reescribiendo patrones. Autenticidad y poder personal.

02

GESTIÓN EMOCIONAL Y ELEVACIÓN MENTAL

El sistema nervioso y la calma. Reprogramación para la confianza. Foco y productividad sin estrés. Integración. Estrategias para evitar el agotamiento emocional.

03

AUTOCONOCIMIENTO Y LIDERAZGO PERSONAL

Personalidades y cerebro. El cerebro bajo estrés y éxito. Gestión avanzada de emociones. Liderazgo y autonomía emocional.

Módulo 1:

Personalidad y Patrones

SEMANA 1: Introducción a los tipos de personalidad y autoconocimiento. Cómo tus rasgos influyen en tus decisiones y relaciones. Estrategias para mejorar la comunicación según tu tipo de personalidad. Toma de decisiones.

SEMANA 2: METACOGNICIÓN. MODELOS MENTALES. Cómo tu mente interpreta y responde al mundo. La capacidad de pensar sobre cómo pensamos. Es clave para entender cómo tu cerebro procesa la información, toma de decisiones y reacciona ante los desafíos.

SEMANA 3: PROGRAMACIÓN MENTAL. REESCRIBIENDO PATRONES. Identificación de creencias limitantes. Técnicas de reprogramación mental basadas en neurociencia.



SEMANA 4: AUTENTICIDAD Y PODER PERSONAL. Dejar estándares ajenos y conectarse a tu verdadera esencia. L@s líderes y empresari@s más influyentes son aquell@s que construyen desde su autenticidad.

Módulo 2:

Gestión Emocional y Elevación Mental

SEMANA 5: EL SISTEMA NERVIOSO Y LA CALMA.

Gestionar una empresa o un alto cargo puede activar de forma constante el sistema nervioso simpático lo que te lleva a estar en un estado de estrés crónico, ansiedad y agotamiento mental. Aprenderás a activar el sistema nervioso parasimpático. Protocolo de RESET MENTAL.

SEMANA 6: REPROGRAMACIÓN PARA LA CONFIANZA.

La falta de confianza es uno de los mayores bloqueos que enfrentan l@s emprendedores/as. Estudiaremos los ladrones de crecimiento personal. Haremos entrenamientos para la reprogramación mental y la acción estratégica.

SEMANA 7: FOCO Y PRODUCTIVIDAD SIN ESTRÉS.

Cómo reentrenar tu cerebro para el enfoque profundo y cómo reducir la fatiga mental y maximizar la energía cognitiva.



SEMANA 8: INTEGRACIÓN. ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL.

Identificación de cómo se produce el burnout, la falta de motivación y la pérdida de propósito personal.

Módulo 3:

Autoconocimiento y Liderazgo Personal

SEMANA 9: PERSONALIDADES Y CEREBRO.

Cómo adaptar tu liderazgo según tu perfil cerebral. Cómo las diferentes personalidades afectan en la comunicación y la toma de decisiones.

SEMANA 10: CEREBRO BAJO ESTRÉS Y EL ÉXITO.

Cómo rendir al máximo sin perder el control. Manejar el estrés sin que afecte a tu camino del éxito

SEMANA 11: GESTIÓN AVANZADA DE EMOCIONES.

El secreto del alto rendimiento emocional. Herramientas de regulación emocional, cómo transformar emociones negativas en energía para la acción.



SEMANA 12: LIDERAZGO Y AUTONOMÍA EMOCIONAL. Construye tu mentalidad de éxito sostenible. Un verdadero líder no depende de factores externos para sentirse en control, sino que desarrolla una autonomía emocional que lo hace inquebrantable.

Metodología del **PROGRAMA**

01 ENFOQUE PRÁCTICO

02 ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO

03 EJERCICIOS APLICADOS

04 BASE NEUROCIÉNTIFICA

*Técnicas con respaldo científico,
asegurando eficacia y transformación real

Sesiones COMPLEMENTARIAS

MENTES EN
ARMONÍA



MASTERCLASS DE
LIDERAZGO



MASTERCLASS DE
FINANZAS



MASTERCLASS DE
ESTRATEGIA



MASTERCLASS DE
COMUNICACIÓN

Llegada a LA META

Al finalizar, habrás desbloqueado tu potencial, gestionado tus emociones y adquirido herramientas para liderar con autenticidad y confianza.



Comprenderás cómo funciona tu cerebro y cómo sacarle el máximo provecho.



Tendrás una gestión de tus emociones extraordinaria, evitando que te saboteen en momentos clave.



Desarrollarás un liderazgo basado en la autenticidad y la confianza en ti mism@.



Construirás una mentalidad inquebrantable para el éxito a largo plazo.



Conclusiones



Tras finalizar los 3 meses del Programa **Mente Maestra**, habrás desbloqueado tu potencial, gestionado tus emociones y adquirido herramientas para liderar con autenticidad y confianza.
¡Estarás preparad@ para volar a la luna y más allá!



¿Crees que el Programa **Mente Maestra** es para ti?

Agenda una llamada con Natalia y descubrirás si este programa es para ti o no.

Escríbenos al whatsapp +34 628342161

Información importante

Las clases en directo se realizan los **Martes** a las **20h**. Si no pudieras estar en directo, no te preocupes, tendrás acceso a las clases para que lo puedas ver cuando tú consideres.

Con el grupo quedaremos en los días que se realizarán las clases para responder dudas.

El coste del Programa es de **975 euros**. (Pregúntanos la posibilidad de pago fraccionado).

Nos comunicaremos por whatsapp. por donde tendrás toda la información y compartiremos con el grupo las dudas, lo que hemos aprendido.

Ponte en contacto al 628342161.

MENTES EN
ARMONÍA

Muchas
GRACIAS



+34 628 342 161

www.natbarrios.com

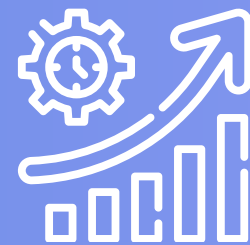
© Mentes Maestras by Natalia
Barrios

**MENTES EN
ARMONÍA**



MENTE MAESTRA

REPROGRAMA TU CEREBRO PARA UNA VIDA EXTRAORDINARIA



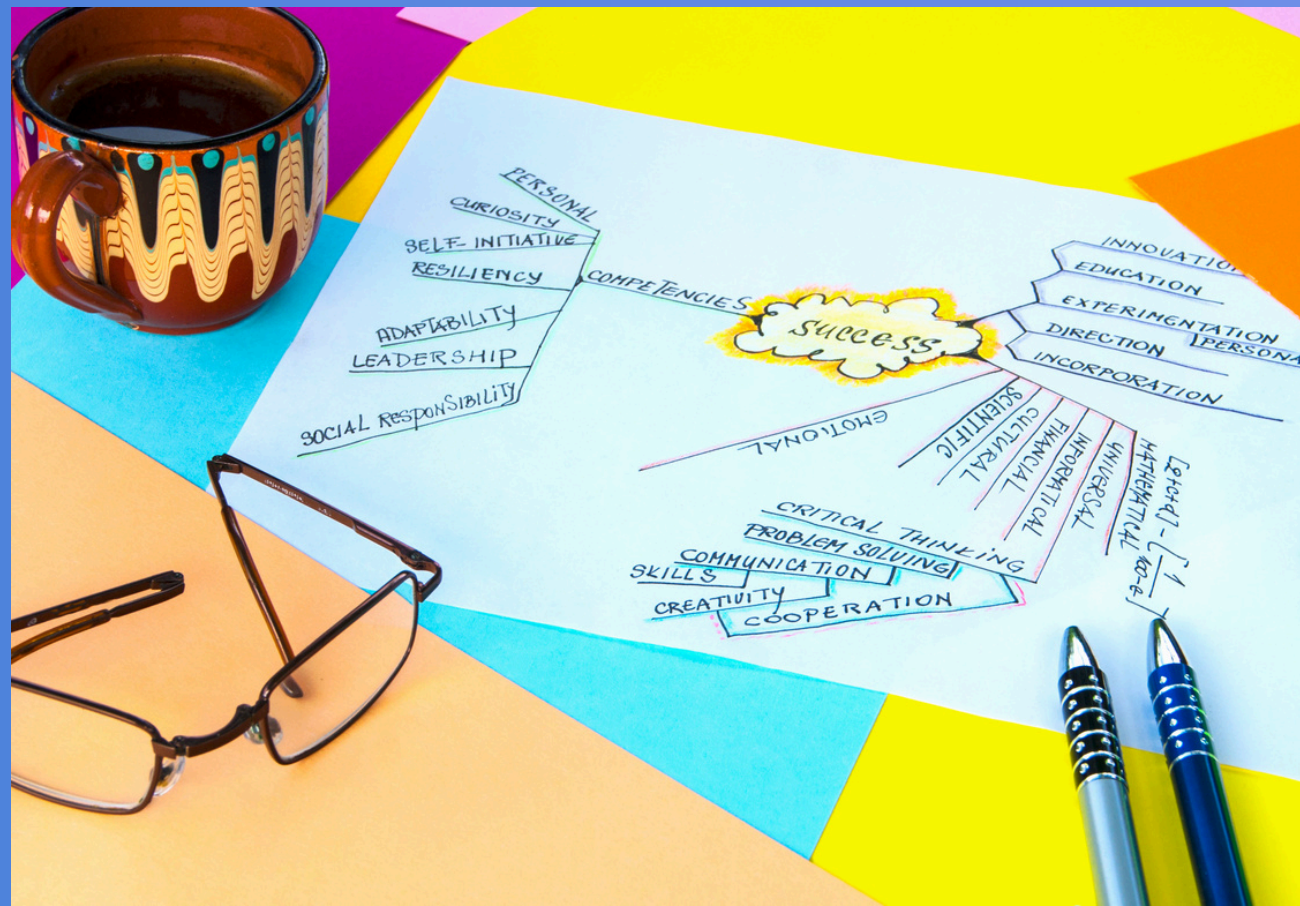
NATALIA BARRIOS

PSICÓLOGA DE EQUIPOS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

BIENVENIDOS, BIENVENIDAS A MENTE MAESTRA

- Todos los **MARTES A LAS 20 H** CONECTAREMOS.
Del 25 de Febrero al 13 de Mayo de 2025. A las 20h.
- Nos comunicaremos por Telegram.
- Al día siguiente de las sesiones tendréis colgado el vídeo.
- Vamos a comenzar el entrenamiento para ello, quiero que hagamos una valoración de cómo estáis? **VAMOS ALLÁ**

MENTES EN
ARMONÍA



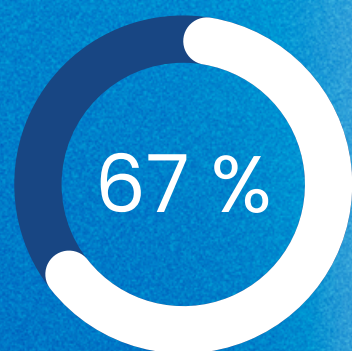
Página de Recursos



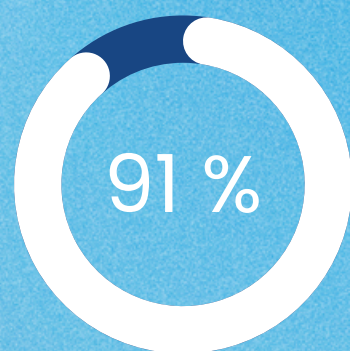
Módulo 1:

Personalidad y Patrones

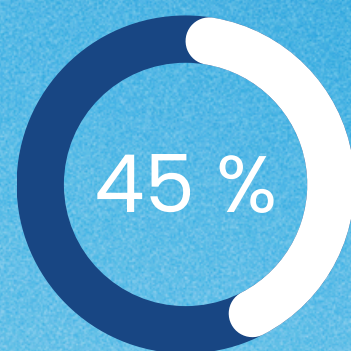
Encontrarás estrategias aplicables desde el primer día.



15.635



80%



4 Años

Resultados de Nuestro Trabajo

Lorem ipsum dolor sit amet eget, consectetur adipiscing elit. Aliquam semper felis vel metus tincidunt, ut dignissim ex efficitur. Quisque facilisis in leo eget iaculis.

Piensa en **¿QUÉ HAS HECHO HOY PARA REGULAR TUS EMOCIONES?**

Es importante que os empecéis a **ESCUCHAR**, y según os sintáis, sepáis **IDENTIFICAR** vuestras emociones para poder regularlas.

- ¿Has hecho deporte?
- ¿Has escuchado música?
- ¿Has tenido momentos "T"?
De querer-T, escuchar-T, mimar-T?
- ¿Estar con amig@s?
- ¿Has leído un rato?



Identifica

¿QUÉ HACES EN TU DÍA A DÍA Y SABES QUE NO TE HACE BIEN?

¿Tienes en mente algo que sabes que te está dañando, pero aún así sigues haciéndolo? Conductas, pensamientos, acciones... piensa e identifica.

Haz un listado de esto y **ELIGE UNA** que vas a dejar de hacer esta semana.

Ejemplos

- Lo que otros opinen de mi tono de voz. Si me dicen que soy borde.
- Comer dulce, bollería industrial.
- Cómo hablo a mis hij@s

