



Mentoring con LuisGarre.

Prestación del Servicio de Asesoría y Consultoría personalizada de máxima calidad con LuisGarre, Mentor de Vida y Espiritual, Formador e Instructor para la Superación y la transformación Personal, Autor de la saga de libros ERES ALPHA Y OMEGA, Creador del Podcast “Sabiduría Espiritual para tu Vida diaria” y CEO del Canal de Vídeo en Youtube e Instagram “Escuela de Consciencia y Salud Emocional para la Vida”.

MEDIANTE ESTA INFORMACIÓN VAS A CONOCER MIS DOS PROGRAMAS ACTIVOS DE MENTORÍA PERSONALIZADA QUE PUEDES ENTRENAR CONMIGO EN LA ACTUALIDAD, TANTO DE FORMA PRESENCIAL, COMO A TRAVÉS DE INTERNET, SIN IMPORTAR EL LUGAR DEL MUNDO DONDE TE ENCUENTRES.

MENTORÍA 1. “Mi Método contra la Ansiedad”.

MENTORÍA 2. “Activación de tu poder creador de realidad”.

Ambas mentorías han sido creadas para cubrir los objetivos, en base a lo que demanda cada persona. Si acudes a mí para solucionar bloqueos y nudos emocionales y energéticos como la ansiedad o cualquier otra emoción negativa, te recomendaría llevar a cabo la mentoría 1.

Si vienes con la intención de lograr tus sueños, objetivos y deseos más importantes en esta vida, trabajaremos sobre el guión de la mentoría 2.

Pero siempre podemos mezclar ambos programas y crear un programa personalizado único para cubrir tantos objetivos como desees solucionar en tu vida. Es decir, crearemos un programa totalmente personalizado en base a lo que tú, como solicitante, desees reparar y trascender en tu propia realidad. Sea como sea, vamos a centrarnos en el tipo de objetivos que desees trabajar junto a mí.

Aquí debajo tienes el guión y la planificación de las dos mentorías que he preparado. Lee atentamente ambas y elige la que mejor se adapte a tus objetivos. Si deseas que utilicemos estrategias de ambas mentorías, no hay problema, lo podemos hacer. Solo me informas de ello cuando ya estés dentro de mi programa y planificamos un nuevo guión personalizado para tus intereses y objetivos personales.

MENTORÍA 1. “Mi Método contra la Ansiedad”.

Querido/a hermana/o del alma, la estrategia que te ofrezco y resumo en este documento es el fruto de muchos años de aprendizaje, estudio, experiencias personales vividas y superadas, conocimiento e investigación, así como las propias estrategias y métodos más eficaces y valiosos que he creado a lo largo de los últimos años para el adecuado control de la ansiedad, el estrés, nuestro sistema emocional y la necesaria adquisición de paz y bienestar interior para nuestra vida.

Te hablo desde la experiencia de alguien que conoce exactamente en qué consiste el proceso de la ansiedad y el estrés en el ser humano. A través de la percepción de una persona de “carne y hueso” igual que tú y los demás seres humanos que habitan este planeta, que después de superar en el pasado un contratiempo grave de ansiedad, a día de hoy puede decir abiertamente que mantiene una existencia feliz, plena, realizada y por supuesto sin estar condicionada por la ansiedad ni las emociones negativas asociadas.

Gracias a las numerosas herramientas y técnicas que te enseñaré durante las mentorías privadas presenciales u online, basadas principalmente en la inteligencia emocional y espiritual, así como en mi propio “Método LuisGarre contra la Ansiedad y el Estrés” creado para combatir y contrarrestar los procesos graves de ansiedad en el ser humano, podrás volver a llevar la vida que en verdad deseas.

He de confesarte que yo también atravesé en mi vida momentos muy oscuros debido a la ansiedad. Sé perfectamente de lo que hablo y estoy convencido de que puedo ayudarte y elevar tu realidad a un siguiente nivel de quietud y paz interior.

Con el objetivo de aprender a controlar la ansiedad, lograr un adecuado equilibrio emocional y adquirir quietud mental, te propongo llevar a cabo las siguientes estrategias dentro de mi programa personalizado y creado a medida:

Partes, etapas y proceso íntegro de la mentoría personalizada LuisGarre:

1º Conocer tus preocupaciones, emociones, miedos predominantes y fuentes principales de ansiedad y estrés, así como los objetivos que deseas obtener gracias a mi mentoría. Entrevista inicial para conocer de primera mano tus emociones y sus causas.

2º Entrando en materia: ¿Qué es el estrés? ¿Qué es en realidad la ansiedad? Cómo se manifiestan en el ser humano. Explicación por parte del Mentor e inicio de la parte teórica y práctica de la mentoría privada.

Estrés Positivo. Explicación clara y sencilla del concepto. Estrés adaptativo y estrés de supervivencia. Funcionamiento y segregación cortisol.

Estrés Negativo. Explicación clara y concisa del concepto. Estrés mental, emocional y de pensamientos. Cómo contrarrestarlo. Miedo negativo. Miedo positivo. Consecuencias (Hormona cortisol).

Condiciones o factores básicos para que se genere la ansiedad en un ser humano. Factor tiempo y factor emoción profunda. Más factor no acción y anclaje al sufrimiento inútil.

Cómo dejar de alimentar el miedo y la ansiedad. La evitación, el rechazo y el autorechazo son los modelos habituales de la mayoría de las personas.

Soluciones: Reconocimiento y Observación consciente. Sacarlo a la luz, compartirlo y solucionarlo de manera proactiva. Técnica “Dejar ir”.

Ejemplo práctico para entender la técnica de manera clara y sencilla: Pérdida de cualquier objeto importante. (Inicio: agitación mental, miles de pensamientos y nublo emocional. Segunda parte: Observación de la emoción predominante, aceptación sin resistencia y agotamiento de esa emoción para cambiarla por otra positiva. Cambio del miedo y el sufrimiento por paz y calma. Si mi relación depende de esto, no merece la pena, no voy a sufrir por no poder viajar, me libero de la emoción. Tercero: Encuentro ese objeto (pasaporte, documento...) en lugar obvio, doy gracias y mis emociones son de gratitud.

3º Fuentes principales de la Ansiedad en el ser humano.

Todos sabemos cuáles son nuestras fuentes de ansiedad, pero no nos paramos a observarlas, reconocerlas y mucho menos solucionarlas. El motivo y las respuestas. Miedo a reconocerlas. No realizar trabajo de introspección honesta y sincera con nosotros mismos para analizar nuestra vida. Autoengaño.

Primera fase: Reconocimiento honesto. Predisposición a cambiar las situaciones, fin del miedo a lo desconocido y al cambio.

Segunda fase: Acción proactiva.

La importancia de los trabajos de reflexión honesta con uno mismo. Engaña a la mente, ve al “aquí y ahora”. Meditación: “Mindfulness”. La ansiedad es muy incómoda, pero inofensiva.

Relaciones personales, Situación laboral, Estilo de Vida, Procastinación de nuestras fuentes de ansiedad. Dolor no resuelto, preocupación excesiva, miedo, sufrimiento, trauma, contratiempo doloroso. El Miedo y la “no acción”.

Diseño e implementación de mi estrategia contra la ansiedad:

LA ESTRATEGIA DE LAS PEQUEÑAS METAS. Seguimiento personalizado del mentor. Ejercicios prácticos y comunicación resultados con el mentor.

ESTRATEGIA PARA APRENDER A VALORAR LO QUE NUNCA SOLEMOS VALORAR. Seguimiento del mentor. Ejercicios prácticos y comunicación resultados con el mentor.

ESTRATEGIA DEL AMOR HACIA UNO MISMO. Seguimiento del coach. Ejercicios prácticos y comunicación resultados con el mentor.

4º El Proceso de Curación de la Ansiedad.

ESTRATEGIA: Cuéntalo, sácalo fuera, no lo evites, no lo rechaces, no te auto engañes. Ejercicios prácticos y comunicación resultados con el mentor.

ESTRATEGIA: Cómo afrontar la ansiedad. (Primera fase o fase inicial, Segunda fase o intermedia y Tercera fase o fase final).

ESTRATEGIA: Romper el bucle. Hacer otra cosa distinta para engañar a la mente. Ejercicios prácticos y comunicación resultados con el mentor.

Los valores de aprendizaje de la ansiedad. Crecimiento personal. Humildad y Paciencia.

Los aspectos positivos de la ansiedad (Alarma para mostrarte el camino correcto. AGRADECIMIENTO).

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES:

EL PROCESO DE CURACIÓN EXPLICADO AL DETALLE.

- Alimentación para la Salud Mental y Emocional. Alimentos clave para tu salud y equilibrio emocional. Azúcar simple y consecuencias en nuestras neuronas. Identificación de los alimentos tóxicos. Sustitutos saludables del azúcar. Grasas DHA y EPA. Alimentos donde se encuentran.
- Ejercicio físico diario. Conclusiones y beneficios. Hormonas, capacidades cerebrales y mentales. Beneficios intelectuales y emocionales. Tipos de ejercicios.
- Descanso diario apropiado. Consecuencias y beneficios. Lo que ocurre en nuestro cerebro cuando descansamos correctamente. Regeneración celular, capacidad de auto control, menos irritabilidad, menos miedo, mayor eficiencia y claridad mental. Hábitos del buen descanso.
- Cuidado de la Salud Mental. Relajación mental diaria, Meditación, Estilo de vida feliz. Cuidado y amor propio. ESTRATEGIA CONTRA AUTOESTIMA BAJO. (Hacer lo que nos hace felices, dedicar instantes diarios a nosotros y lo que nos gusta, ser creativos, acercamiento a personas de luz, aceptación).

5° LA APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL AL ADECUADO CONTROL EMOCIONAL. AUMENTO DE CONSCIENCIA Y ENCUENTRO CON LA AUTÉNTICA FELICIDAD INTERIOR.

La Aceptación profunda. (Todo lo que sucede tiene que suceder así). Cómo Fluir con la Vida, los problemas y dilemas, contratiempos y miedos. La liberación del sufrimiento inútil, no de los problemas y el dolor. La liberación de los estados depresivos, la ansiedad y la tristeza permanente. Ecuanimidad. Dejar ir. Liberación.

La Consciencia y el Ego. Aprender a aceptar la realidad sin rechazarla ni evitarla ni querer cambiarla, aunque sea dolorosa y compleja. Nuestro ego pretende cambiar la realidad, nuestra consciencia no. Cómo cambiar el piloto de nuestro vehículo y que pilote la consciencia, no el ego. No rechazar el ego, solo dejarlo hacer su papel.

Cómo solucionar el sufrimiento inútil y acercarnos a la felicidad verdadera.

La adquisición de Paz Interior. La verdad de nuestra existencia, la misión, el propósito, lo que somos.

Conclusiones Finales y fin del programa intensivo con LuisGarre.

RESULTADOS OBTENIDOS A LA FINALIZACIÓN Y GRACIAS AL PROGRAMA AVANZADO “MENTORING con LuisGarre”.

- **Reducción del nivel de ansiedad y el estrés negativo a niveles normales.** (Normalización de la vida y vuelta a las tareas deseadas).
- **Autocontrol de las emociones negativas y fin de la reacción perjudicial ante los acontecimientos cotidianos de la vida.**
- **Aumento del nivel de consciencia y encuentro con la quietud interior.** (Amor propio y entrega a los demás. Fin del poder del ego y la mente pensante).
- **Inicio de estilo de vida saludable con el conocimiento adecuado y necesario** (Alimentación saludable, actividad física, buen descanso y cuidado de la salud mental y emocional).
- **Cambios vitales estratégicos a todos los niveles.** (Mejores relaciones personales, hábitos poco saludables, situaciones

laborales indeseadas, resolución de problemas estancados en el tiempo y actividades poco gratificantes a nivel interior).

- **Conocimiento interior y espiritual** para desarrollar la misión de vida desde la consciencia plena y la inteligencia y sabiduría espiritual.

Mentoría 2. “Activación de tu poder creador de realidad”.

Querido/a hermano/a del ALMA, el entrenamiento personalizado que te ofrezco y resumo en este documento es el fruto de muchos años de aprendizaje, estudio, experiencias personales vividas y superadas, investigación, así como las propias estrategias, conocimiento y métodos más eficaces y valiosos que he creado a lo largo de los últimos años con un único objetivo: El adecuado control de los pensamientos, las emociones y la mentalidad ganadora que nos permite vivir y experimentar la vida que queremos a través de la superación y el crecimiento constante en nuestra vida.

La causa directa del efecto que todos deseamos conocer y sentir en nuestro ser y en nuestras vidas, como es la verdadera y única felicidad y realización interior, proviene del propósito consciente y comprometido de vaciarse primero de todos los paradigmas obsoletos, limitantes e impuestos por los falsos dioses del sistema en el que vivimos y que con tanto empeño nos han adoctrinado desde hace milenios, para que los adoremos y sigamos sin rechistar. Para así crear un mundo de pobreza, enfermedad, sometimiento y esclavitud como en el que hoy viven la mayoría de personas que siguen programadas, dependientes y dirigidas por esos falsos dioses externos (la política, la religión, la economía y la ciencia) Y llenarnos después con las creencias adecuadas que genere la realidad que deseas manifestar en tu vida.

ERES ALPHA Y OMEGA y la divinidad está latente en tu interior. Eres un/a verdadero/a mago/a de realidad y puedes generar cualquier realidad que desees. Para eso es necesario **ACTIVAR TU PODER INTERIOR** y ¡Ese es mi trabajo contigo!

Voy a entrenar tu mente para que comience a trabajar a tu favor, a favor de tu CORAZÓN. Y así se conecte por fin con tu ALMA para que veas por fin cumplidos todos los sueños que sigues albergando en tu interior y que tu SER ESENCIAL desea que sean manifestados de una vez por todas.

A través de los principios que rigen el UNIVERSO y los valiosos mensajes que los más grandes maestros espirituales han dejado como legado para el bien de nuestras vidas, nos adentraremos juntos en el CAMBIO DE CREENCIAS que te transformarán en el ser que realmente quieres ser y te situarán frente a tu gran misión de vida y propósito. O lo que es lo mismo, comenzarás a hacer lo que en realidad has venido a hacer a la tierra y que tu ALMA bien conoce.

Todo lo que haces y las decisiones que tomas están influenciadas por como piensas y sientes, por tanto el trabajo fundamental y de mayor importancia se encuentra siempre en la TRANSFORMACIÓN de las antiguas creencias limitantes y miedos de tu mente. No importa tu edad ni tus circunstancias actuales. La divinidad no entiende de pretextos. Recuerda que jamás nos define lo experimentado hasta ahora en nuestra vida. Da igual lo ocurrido en tu pasado, pues hay un gran plan para ti en el futuro si comienzas a vibrar desde hoy mismo en esa frecuencia y esa vida que tanto deseas ver manifestada frente a ti.

Lo más importante no es de dónde vienes sino hacia donde pretendes ir. Tu visión y atención permanente hacia el horizonte deseado. Así es como se consiguen los sueños. Nuestro trabajo fundamental en la tierra es descubrir nuestros dones y talentos para ponerlos al servicio de todos.

La autentica felicidad se logra mediante el progreso constante y la contribución a través de eso que solo es posible dar cuando lo tienes. Te hablo de AMOR, conocimiento, valores, sabiduría, enseñanza y ejemplo con tu propio comportamiento y modo de vida.

No pretendo que me creas, solo que lo compruebes por tí mism@.

Yo solo soy el canal para hacer llegar el conocimiento que anhela tu CORAZÓN recordar.

Si trabajo enseñando estos principios, lo hago porque a mí me han cambiado la vida y me han llevado a conseguir todo lo que me he propuesto hasta ahora y lo que me queda por cumplir.

Sueños, deseos del ALMA, transformación de creencias, objetivos y metas personales, abundancia, salud, relaciones, propósitos, desafíos y mucho, mucho más...

El programa que estás a punto de contratar contempla para ti lo siguiente:

1. UN CAMBIO PROFUNDO DE MENTALIDAD (Del victimismo a la responsabilidad máxima de todo lo que ocurre en tu vida).
2. NUEVAS CREENCIAS ENFOCADAS EN LOS DESEOS DE TU CORAZÓN. (Ruptura total de tu antiguo sistema de creencias para construir un nuevo paradigma mental que vibre igual que tus deseos).
3. PENAMIENTOS Y EMOCIONES RENOVADAS Y ASOCIADAS A NUEVAS ACCIONES. (La clave de la superación y la manifestación de deseos).
4. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS Y REALES PARA DESPLEGAR EN TU DÍA A DÍA. (Las mejores herramientas y estrategias que debes practicar a diario hasta llegar donde pretendes).
5. SEGUIMIENTO PERSONALIZADO Y CONSTANTE POR PARTE DEL MENTOR DE TODOS TUS AVANCES Y PROGRESOS, ASÍ COMO RESOLUCIÓN DE DUDAS, PREGUNTAS Y DIFICULTADES. (Línea directa con tu mentor vía telefónica, email, whatsapp, vídeo conferencia, etc...).
6. LIBROS, VÍDEOS, CURSOS y todo el material que sea necesario para tu crecimiento personal y espiritual.

El plan y guión a seguir:

DÍA 1. ENTREVISTA PERSONAL. (Conocer por parte del Mentor las inquietudes de su mentoreado).

DÍA 2. Del VICTIMISMO A LA RESPONSABILIDAD. (Eliminación de la justificación, la culpa, la mentira, la queja y la rendición). TÚ ERES EL CREADOR DE TU VIDA.

DÍA 3. LEYES METAFÍSICAS. En lo que te concentras se expande. A lo que te resiste persiste. Conviértete en un hacedor. Los 7 principios universales.

DÍA 4. Cómo funciona el ser humano. Cómo funciona la mente y cómo lo hace el corazón (ALMA). Esquema de las creencias mentales. Cómo se forman y cómo nos dirigen. Cómo se destruyen y se crea el paradigma adecuado a la vida que deseas.

DÍA 5. Los valores que te llevan al éxito: HUMILDAD, ACTITUD, PERSEVERANCIA Y PACIENCIA. (Propósito vs metas de la mente y el ego; claridad vs ignorancia; fe vs duda, miedo y desconfianza; y plan vs improvisación)

DÍA 6. MENTALIDAD IMPARABLE. Significado del obstáculo y el dolor en la vida. Cómo utilizarlo. Cómo ser indestructible ante nada ni nadie.

DÍA 7. Cómo ELEVAR la VIBRACIÓN A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES.

DÍA 8. TUS ARMAS PARA CREAR: EL Foco, La Atención y el Libre Albedrío. Los secretos del éxito: PERSEVERANCIA, PACIENCIA Y HUMILDAD.

DÍA 9. AGRADECE, VALORA LO QUE TIENES Y ERES, PERDÓNATE, PERDONA, NO TE CULPES, TU PASADO NO IMPORTA, TU VISIÓN SÍ QUE IMPORTA.

DÍA 10. LA PLANIFICACIÓN Y SUS EFECTOS. GESTIÓN DEL TIEMPO.

DÍA 11. LA RENDICIÓN, LA ACEPTACIÓN Y CO.CREACIÓN.

DÍA 12. TIPS PARA ELEVAR LA VIBRACION. Alimentación, meditación, hidratación, estiramientos, atención a lo positivo, ejercicio, entorno, descanso, agradece,

Términos y Condiciones en los que desarrolla la Mentoría con LuisGarre.

El precio habitual por hora de asesoría personalizada con LuisGarre es de 40 euros.

Quiero ser honesto contigo:

No creo en la efectividad real de las habituales consultas y mentorías basadas en “horas sueltas” y en el típico encuentro puntual con el coach o psicólogo que consta de una hora de consultoría con el cliente y “si te he visto no me acuerdo”. Por lo que he diseñado un programa de ayuda integral y cerrado, con resultados concretos gracias a las estrategias, prácticas y seguimiento continuo y cercano de la mano, conmigo y hasta la conclusión del programa completo.

A parte de las consultorías presenciales o a través de internet, obtendrás consultas, preguntas, dudas, recomendaciones y vía directa conmigo (sin intermediarios) a través de email, móvil, vídeo conferencia, whatsapp y el medio o la plataforma que sea necesaria. Así como contenido digital exclusivo, acceso a mis redes sociales y cursos en línea, canal en Youtube e Instagram y todo el material adicional que sea necesario para completar y reforzar el programa.

Con el objetivo honesto de llevar a cabo el programa completo de consultoría, se han de contratar por parte de la persona interesada en transformar de raíz su vida, un mínimo de 12 horas de mentoría privada con la intención de ofrecer dos mentorías semanales de una hora de duración cada una de ellas. Por lo que se aconseja por parte del mentor al participante o la participante en el programa, un paquete mínimo de mes y medio conmigo de la mano y con absoluto asesoramiento y seguimiento cercano y permanente.

TARIFAS:

- **(RECOMENDADA) Duración: 12 sesiones.** Un mes y medio de consultoría privada y seguimiento con LuisGarre: 480 euros con posibilidad de descuento de **30 euros** realizando un pago único, con precio final de **450 euros**.
- **(LA MENTORÍA MÁS LARGA) Duración: 16 sesiones.** Dos meses de consultoría privada y seguimiento con LuisGarre: 640 euros con posibilidad de descuento de **40 euros** realizando un pago único, con precio final de **600 euros**.

FORMAS DE PAGO:

Si lo deseas y decides comenzar el programa personalizado con LuisGarre, puedes realizar el pago del programa de consultoría a través de las siguientes opciones:

1. Tarjeta de crédito o débito realizando la compra desde la web www.luisgarre.com
2. Pago en efectivo, si la mentoría es de carácter presencial, en la primera consulta.
3. Transferencia bancaria al siguiente número de cuenta:

ES09 3058 0990 2127 0935 7346 añadiendo en el campo “Concepto” el nombre y primer apellido del cliente.

OTRAS FORMAS DE PAGO:

También se puede realizar el pago vía **Paypal** si dispones de cuenta en Paypal a la siguiente dirección: luisgarre@hotmail.com

Otra opción de pago es a través de **Bizzum**. (Consultar con LuisGarre).

Existen varias opciones a la hora de realizar el pago de la mentoría personalizada con LuisGarre.

- **Pago único al inicio del programa** con descuento de **30 euros** sobre el precio final del programa. Precio con descuento por mes y medio de consultoría personalizada: **450 euros**.

- **Pago fraccionado en dos partes:** Uno al inicio y otro en la mitad del programa. Precio final del programa sin descuento por mes y medio de consultoría personalizada: **480 euros.**

Para cualquier consulta, pregunta o duda Whatsapp al **619 609 202** LuisGarre o email a luisgarre@hotmail.com

Esta es la documentación informativa sobre el programa de mentoría personalizada con LuisGarre.

Revisala y recuerda que puedes consultarnos cualquier duda que tengas con total confianza.

Me gustaría trabajar contigo.

Puedes hablarme con la máxima sinceridad sobre tu situación actual y posibilidades, estoy seguro de que podemos llegar a un entendimiento para ambas partes.

Espero tu respuesta.

¡¡Un fuerte abrazo de corazón!!

LuisGarre.

Whatsapp al **619 609 202** LuisGarre o email a luisgarre@hotmail.com

www.luisgarre.com

Youtube: LuisGarre

Instagram: @luisgarre3