



THE POWER OF SMALL STEPS

Stephen Haider



¿EN QUÉ CONSISTE SPIRAL?

Steph Haidar

THE POWER OF SMALL STEPS



Es un entrenamiento para trabajar y mejorar tu rendimiento en cuerpo y mente, que se da de manera presencial por 8 semanas, con el objetivo de lograr lo que creías imposible a partir de pequeños pasos de manera consistente todos los días.

De este entrenamiento saldrás con la motivación, agradecimiento, herramientas y disciplina para continuar tu camino de pequeñas victorias cada día en el ramo de tu interés y así lograrás tu mejor versión.



¿POR QUÉ SPIRAL?



Steph Haidar

THE POWER OF SMALL STEPS



El crecimiento constante personal para lograr una mejor versión de nosotros ha sido el principal enfoque de nuestra vida. Hemos trabajado constantemente en este objetivo (seguimos y seguiremos trabajando), por lo que hemos diseñado este programa, en donde pondremos en práctica nuestras experiencias, así como el conocimiento adquirido a lo largo de varios años de entrenamiento mental basado en la neurociencia y la psicología positiva.

En consecuencia, de la figura de la espiral nace nuestra inspiración para el nombre del programa. Se trata de una línea que se enrolla a si misma de forma abierta y que conforme avanza, va ganando volumen y espacio; **crece**.

La espiral simboliza desarrollo, extensión, rotación y progreso.



La espiral nos evoca un camino arquetípico de crecimiento y transformación, tanto en el orden físico, como en el espiritual.

Representa un círculo virtuoso en donde cada victoria, pequeña o grande, le proporciona a nuestro cerebro un sentido de recompensa **(a través del conocido neuroquímico, la dopamina)** que tu propio cuerpo y mente podrá buscar de manera cada vez más frecuente y efectiva.



EL CUERPO EN SPIRAL

Steph Haidar

THE POWER OF SMALL STEPS



El programa de entrenamiento físico de **SPIRAL** es dinámico, divertido, multidisciplinario, en donde se combina el trabajo cardiovascular y la resistencia y fuerza muscular.

Trabajamos en generar fuerza, resistencia, coordinación y velocidad, así como también se trabaja en la recuperación muscular (recovery session).

En **SPIRAL**, es de suma importancia que nuestros clientes entiendan, vivan y experimenten, la correlación que existe entre la fuerza física y la fuerza mental.

Las sesiones de entrenamiento físico tendrán una duración de una hora y comprenden lo siguiente:

LUNES

Full Body

MARTES

Lower Body

MIÉRCOLES

Full Body

JUEVES

Upper Body

VIERNES

Cardio / Abs
Recovery



LA MENTE EN SPIRAL

Stephen Haidar

THE POWER OF SMALL STEPS



El aspecto mental de **SPIRAL** se enfoca en dar las bases, sustento y conocimiento técnico conforme a los estudios y hallazgos de la neurociencia, y poner en práctica dichos conceptos a través de ejercicios, durante sesiones de una hora de lunes a viernes, para que nuestros clientes sean, significativamente, más:

PRODUCTIVOS

RECONOZCAN PATRONES
CON MÁS FACILIDAD

PRESENTES Y AGRADECIDOS

SEPAN ESTABLECER OBJETIVOS
Y EL QUÉ Y CÓMO PARA ALCANZARLOS

ASERTIVOS

GENEREN UNA MEJOR VALORACIÓN
ENTRE RIESGO Y RECOMPENSA

EMPÁTICOS

ACELERADOS EN SUS PROCESOS
DE APRENDIZAJE

CREATIVOS

CONSTANTES Y DISCIPLINADOS

CALMADOS A TRAVÉS DE
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

CONSCIENTES DEL
MEDIO AMBIENTE

En general, mejoren en sus procesos cognitivos y otros aspectos.



FLOW TO GLOW



Steph Haidar

THE POWER OF SMALL STEPS



Uno de los conceptos más relevantes a tratar y experimentar en **SPIRAL** es el de **“FLOW”**.

“Flow”, según la definición de la neurociencia, **“es un estado óptimo de consciencia, en donde ejecutamos mejor y nos sentimos mejor”**.

En **SPIRAL**, exploraremos:

...
CÓMO ACCEDER A ESTE ESTADO

...
LOS NEUROQUÍMICOS QUE SE LIBERAN DURANTE EL ESTADO Y LA FUNCIÓN DE CADA UNO DE ELLOS

...
LOS ASPECTOS NEGATIVOS DEL ESTADO Y CÓMO EVADIRLOS

...
CUÁLES SON LOS DETONADORES QUE EXISTEN PARA ACCEDER AL MISMO

...
LAS ONDAS CEREBRALES DONDE OCURRE (LA NEUROELECTRICIDAD, LA NEUROANATOMÍA, LA NEUROBIOLOGÍA)

...
CÓMO PRÁCTICAS DE MINDFULNESS, AGRADECIMIENTO Y EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN NOS FACILITAN ACCEDER AL ESTADO, ENTRE OTROS

...
SU CICLO Y LO QUE OCURRE DURANTE CADA UNA DE LAS ETAPAS DEL MISMO

...
LOS EFECTOS PRODUCIDOS POR EL ESTADO EN NUESTROS PROCESOS COGNITIVOS

...
¿QUÉ ES EL FLOW GRUPAL? (GROUP FLOW)



En caso de que estés interesado en construir una espiral ascendente en estos tres aspectos de tu vida y ver los grandes resultados, agradeceremos completes el cuestionario que encontraras más adelante, a efecto de que determinemos si existe compatibilidad entre tus objetivos y aquellos de SPIRAL.

En caso afirmativo, **BIENVENIDO** al primer paso en la construcción de una mejor persona, física, mental y espiritualmente.

No te vas a arrepentir.

Conocerás los detalles respecto a precios y ubicación de nuestro Programa **SPIRAL** más adelante en esta presentación.



¿ESTÁS DISPUESTO A DAR ESE PRIMER PASO?





THE POWER OF SMALL STEPS

“Most people overestimate what they can achieve in a year and underestimate what they can achieve in ten years.” Bill Gates

SPIRAL está diseñado para aquellas personas conscientes, dispuestas y comprometidas a ejecutar pequeños cambios en sus vidas que, conforme al paso del tiempo y su aplicación constante, **generan grandes resultados.**



Somos nuestros propios límites. **El ser humano es capaz de cosas maravillosas y grandiosas.** Sólo hay que saber enfocar nuestro tiempo y energía en las actividades correctas, para poder construir nuestra mejor versión y explotar nuestro potencial. Convertirnos en ese **MÁXIMO EJECUTOR** que podemos llegar a ser.
Productivo, eficaz, pero principalmente, FELIZ, pleno.



Nos interesa valorar si tus objetivos son compatibles con **SPIRAL**, por lo que te agradeceremos respondas el siguiente cuestionario, de la forma más transparente y honesta.



¿ESTÁS DISPUESTO A DAR ESE PRIMER PASO?



THE POWER OF SMALL STEPS

Stéph Haidar

Nombre y Apellido:

Correo:

Hobbies:

¿Cómo te sientes con tu vida en general?:

Sé lo más específico posible para los diferentes aspectos de tu vida: familiar, social, profesional y personal.

Si tu mente fuera un lugar, ¿Qué lugar sería? ¿Por qué?:

¿Te consideras una persona con iniciativa y determinación?:

¿En qué te gustaría mejorar?:

Si tu cuerpo fuera un animal ¿Qué animal sería?:

¿Te consideras una persona productiva? ¿Ves factible el que puedas aumentar tu productividad en 500%?:

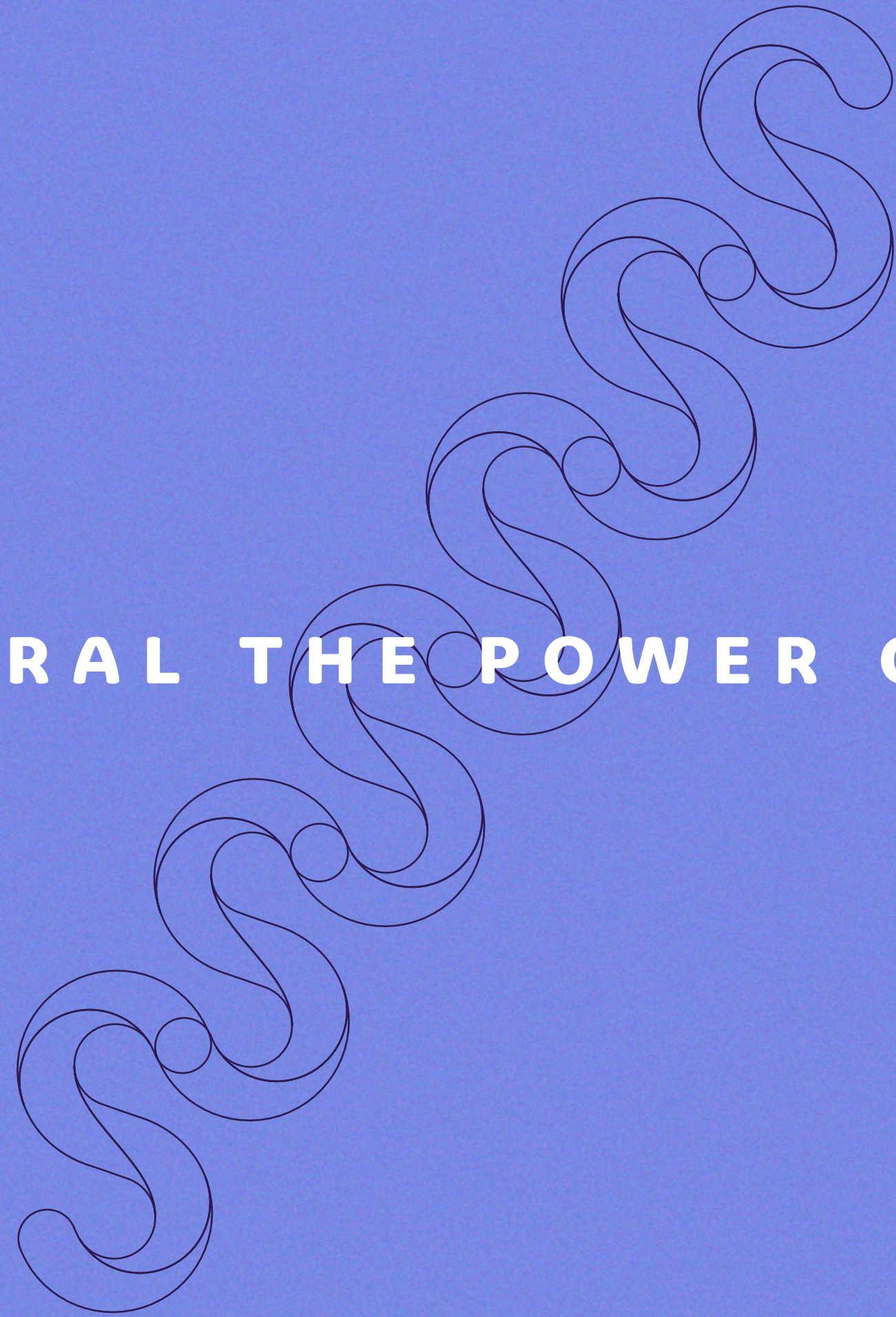
¿Cuáles son tus habilidades?:

¿Consideras que el talento es innato?
o ¿Consideras que todos tenemos la posibilidad de aprender cualquier talento?:

¿Qué esperas lograr a través de SPIRAL?:



PROGRAMA SPIRAL THE POWER OF SMALL STEPS





PROGRAMA SPIRAL

EL CUERPO EN SPIRAL

\$2,000.00
Pesos por semana

LUNES A VIERNES

Grupo Alpha*
8:00 am a 9:00 am

Grupo Theta*
10:30 am a 11:30 am

LA MENTE EN SPIRAL

\$2,000.00
Pesos por semana

Nos adaptamos
a tus horarios
y requerimientos.

Se aceptan pagos en efectivo, transferencia bancaria y tarjetas de crédito.
En caso de requerir factura, favor de notificarlo a info@spiralbysteph.com.
Cupo máximo: *6 clientes por grupo.

*Alpha y Theta son grupos separados únicamente por la diferencia horaria.