

MINDHAFEN PREMIUM

Currículum de 12 Semanas

TRANSFORMACIÓN DE ARQUITECTURA MENTAL

Felicidades por invertir en tu bienestar - MindHafen

Introducción al Programa

Este no es un curso de lectura pasiva. Es un experimento de neuroplasticidad autodirigida. La estructura para cada módulo es: Ciencia -> Protocolo Somático -> Reencuadre Cognitivo -> Acción.

SEMANA 1-3: FUNDAMENTOS

Se enfoca en la sinaptogénesis, el volante del sistema nervioso y la mecánica pulmonar avanzada.

SEMANA 4-6: REGULACIÓN

Limpieza cerebral (sueño), gestión de crisis (estrés agudo) y descodificación de la ansiedad.

SEMANA 7-9: RENDIMIENTO

Recuperación del enfoque ejecutivo, ingeniería de hábitos e inmunidad psicológica.

SEMANA 10-12: MAESTRÍA

Desarmando el pánico, recarga neuronal y tu plan de arquitectura mental definitivo.

