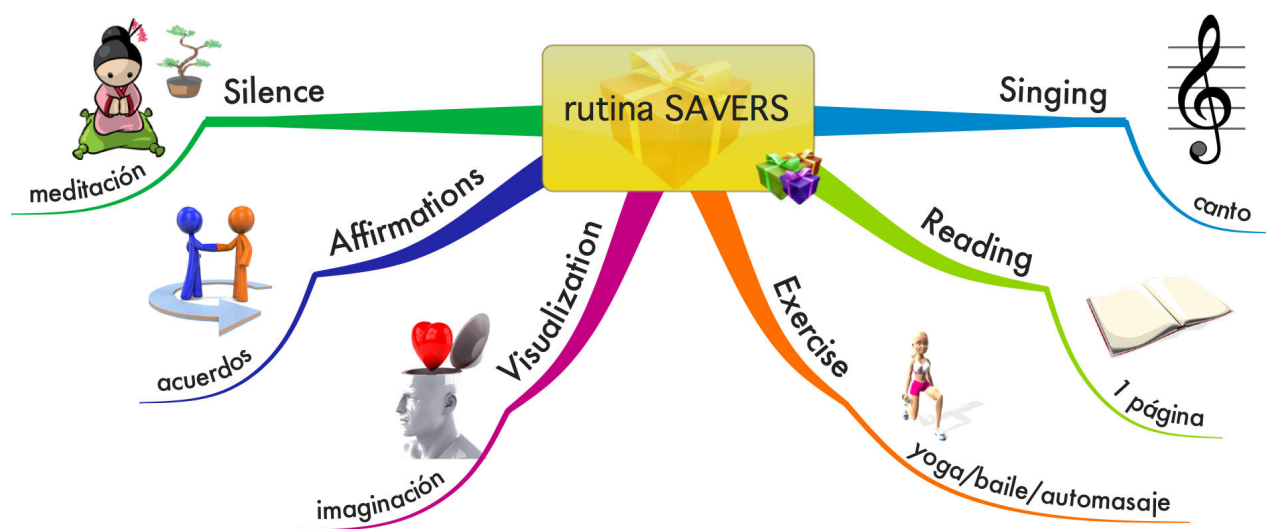




Propuesta de acompañamientos y talleres SAVERS

una rutina matutina compuesta por seis pequeños retos para comenzar el día enfocado y con una actitud renovada y positiva

PREGUNTAS FRECUENTES Y PROPUESTA

Bienvenid@, mi nombre es [Xavier Santotomás Mena](#) y a continuación respondo a las preguntas frecuentes sobre la rutina matutina SAVERS y presento una propuesta de acompañamientos y talleres para que puedas evaluar si se adecuan a tus necesidades.



¿cuáles son los retos de la rutina SAVERS?

La rutina matutina SAVERS es una propuesta inicial de Hal Elrod y su libro «[Mañanas milagrosas](#)», compuesta por 6 prácticas (una por cada letra de la palabra inglesa SAVERS) a realizar antes de las 8AM. Tras mi experiencia de años con la misma, te propongo [una adaptación](#) con los siguientes retos:

- **S**ilence/Silencio: meditar con la intención de abrir un espacio de silencio libre de pensamientos.
- **A**ffirmations/Acuerdos: renovar uno o varios compromisos personales.
- **V**isualization/Visualización: proyectar con la imaginación la superación de algún reto, por ejemplo, una visión de paz, armonía y confianza en relación con algún conflicto.
- **E**xercise/Ejercicio: ejercitar una tabla de yoga para incrementar la fortaleza, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia, realizar un auto-masaje y, si te apetece, complementar este apartado con un baile para animar el corazón.
- **R**eadng/Lectura: leer alguna referencia inspiradora para encarar el día con mayor motivación.
- **S**inging/Canto: utilizar algún mantra/canto con una intención de presencia para abrir la sesión.



¿y si es una rutina matutina, por qué practicarla en otro momento del día?

Para que puedas comprobar si te gusta y llevarla (completa o en partes) a tu despertar o a cualquier otro momento del día. Si la practicas tras despertar, puede facilitar tu travesía a lo largo del día.

«La primera hora de la mañana es el timón del día» – Henry Ward Beecher



¿cuánto tiempo necesitaría dedicarle?

Depende de tu tiempo y energía disponible, puede ocuparte entre 6 y 60 minutos. También es posible realizar la práctica después de las 8AM, lo importante es dar un pequeño primer paso para comenzar y mantenerse día tras día hasta la consolidación del hábito. Una vez consolidado, ya no desearás dejar de practicar tu rutina, pues te regalará un suplemento de foco, energía y claridad.

«Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter.

Siembra un carácter y cosecharás un destino» – Charles Reade



¿cuáles son los beneficios de practicarla individualmente?

Una mejora en la atención y en la voluntad que te permitirá desarrollar cualidades tales como el foco, el entusiasmo, el merecimiento, el equilibrio, la constancia, la eficiencia, la flexibilidad, la fuerza, la gratitud, la confianza, la calma... y cualquier otra cualidad personal necesaria para superar los desafíos (resistencias internas tales como patrones y creencias limitantes) en el camino hacia un bienestar inclusivo, es decir, estar bien contigo, con tu pareja/familia/grupo y con tu entorno.

«Para conseguir una Vida 10, necesito desarrollar las cualidades de una Persona 10» – Hal Elrod

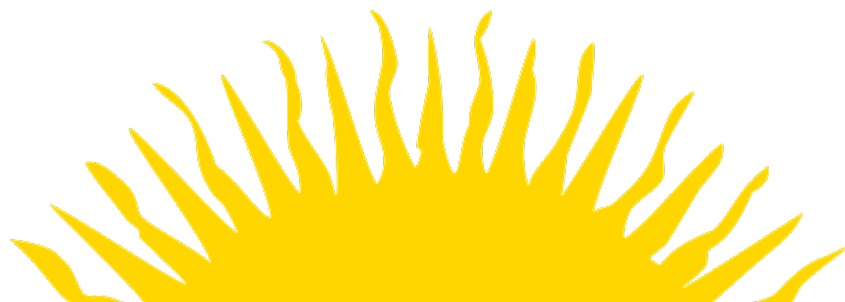
🔴 ¿y los beneficios de practicarla en grupo?

Una mejora más profunda a través de la sinergia y el sostenimiento del grupo. Por ello, te propongo que, si te gusta, te sumes a algún círculo para facilitar la continuidad de tu práctica. En ellos, además de practicar la rutina, abrimos un espacio para compartir experiencias y ofrecernos soporte desde la auto-responsabilidad.

«Hay un poder inmenso cuando un grupo de personas con intereses similares se reúnen para trabajar hacia los mismos objetivos» – Idowu Koyenikan

PROPUESTA	ORIENTADA A...	COSTE	TIEMPO
☀️ SAVERS como rutina matutina (acompañamiento grupal)	Grupos de personas que apuestan por su desarrollo personal. Especialmente recomendado para espacios de encuentro grupal en la naturaleza	50* € por sesión	1 hora aprox.
🌴 Espacio SAVERS (acompañamiento grupal)	Grupos de personas que apuestan por su desarrollo personal. Especialmente recomendado para espacios de encuentro grupal en la ciudad	50* € por sesión	1 hora aprox.
👤 Rutina SAVERS a tu medida (acompañamiento individual)	Personas que apuestan por su desarrollo personal	50* € por sesión	1.5 horas aprox.
👤 Taller de presentación SAVERS (grupal)	Grupos de personas que deseen conocer y practicar herramientas para su desarrollo personal	75* €	1.5 horas aprox.

Cualquiera de estos acompañamientos y talleres se ofrece tanto en formato **presencial** como **virtual** (a través de zoom) y puede ser adaptado en tiempo y contenidos a tus necesidades.



SAVERS COMO RUTINA MATUTINA

INTRODUCCIÓN

En esta sesión de acompañamiento grupal iniciamos el día haciendo un recorrido por las diversas prácticas SAVERS.

OBJETIVO

Iniciar el día con mayor foco, energía y claridad tras completar las diferentes prácticas.

ORIENTADO A

Grupos de personas que apuestan por su desarrollo personal. Especialmente recomendado para espacios de encuentro grupal en la naturaleza (evento multitudinario, ecoaldea, vivienda colaborativa, coworking rural, escuela rural...)

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y ameno.

REQUISITOS PARA LAS SESIONES PRESENCIALES

Un espacio despejado que permita la colocación en círculo de las personas asistentes, se recomienda que cada persona asistente traiga ropa cómoda, agua y una toalla o esterilla.

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar las sesiones se entregará a las personas que dejen sus datos de contacto una guía didáctica de soporte para recordar lo explicado.

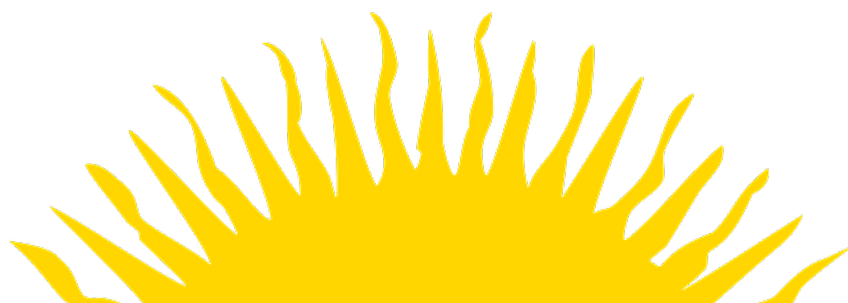
COSTE(*)

50€ por sesión de acompañamiento (aproximadamente 1h). Si este coste no se ajustara a tu punto de equilibrio, contáctame para que valoremos una opción ganar-ganar.

Desplazamiento y dietas no incluidos, si aplicaran.

MÁS INFORMACIÓN

- [SAVERS: mi rutina matinal en pistas creativas](#)



INTRODUCCIÓN

En este acompañamiento grupal practicamos, en el momento del día elegido por el grupo, alguno(s) de los retos de la rutina SAVERS.

OBJETIVO

Habilitar un espacio, como un oasis, en el que descansar y recuperarse del estresante ajetreo diario.

ORIENTADO A

Grupos de personas que apuestan por su desarrollo personal. Especialmente recomendado para espacios de encuentro grupal en la ciudad (coworking urbano, centro cívico/cultural, escuela urbana, biblioteca, empresa...)

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y ameno.

REQUISITOS PARA LAS SESIONES PRESENCIALES

Un espacio, a poder ser despejado, que permita la colocación en círculo de las personas asistentes, se recomienda que cada persona asistente traiga ropa cómoda y agua.

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar las sesiones se entregará a las personas que dejen sus datos de contacto una guía didáctica de soporte para recordar lo explicado.

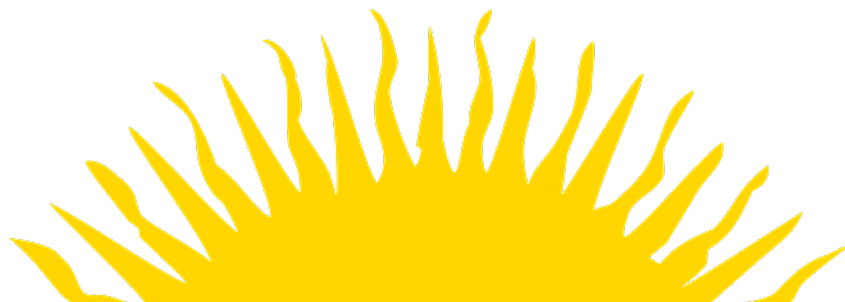
COSTE(*)

50€ por sesión de acompañamiento (aproximadamente 1h). Si este coste no se ajustara a tu punto de equilibrio, contáctame para que valoremos una opción ganar-ganar.

Desplazamiento y dietas no incluidos, si aplicaran.

MÁS INFORMACIÓN

- [SAVERS: mi rutina matinal en pistas creativas](#)



 INTRODUCCIÓN

En esta propuesta, te acompaño de forma individual en la celebración de tu trayectoria vital, en la definición de la visión para alcanzar un mayor bienestar; en la planificación de una estrategia para alcanzarla y en la activación de una rutina SAVERS adecuada a tus necesidades y disponibilidad actual.

 OBJETIVO

Consolidar una rutina diaria para crear y mantener hábitos saludables que te permitan desarrollar las cualidades personales que consideres necesarias para avanzar hacia un mayor bienestar.

 ORIENTADO A

Personas que apuestan por su desarrollo personal.

 METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y ameno.

 REQUISITOS PARA LAS SESIONES

Un espacio cómodo y despejado. Asimismo te recomiendo que dispongas de ropa cómoda y agua.

 MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar las sesiones, se te entregará una guía didáctica de soporte para recordar lo explicado.

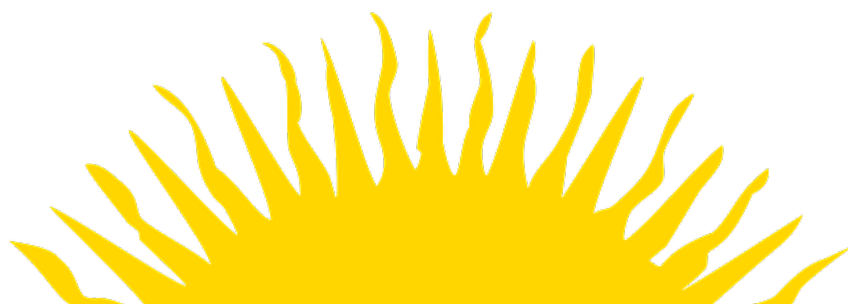
 COSTE(*)

50€ por sesión de acompañamiento (aproximadamente 1.5h). Si este coste no se ajustara a tu punto de equilibrio, contáctame para que valoremos una opción ganar-ganar.

Desplazamiento y dietas no incluidos, si aplicaran.

 MÁS INFORMACIÓN

- [SAVERS: mi rutina matinal en pistas creativas](#)





TALLER DE PRESENTACIÓN SAVERS



INTRODUCCIÓN

En este taller de presentación experimentamos alguno de los retos SAVERS y nos preguntamos como esta rutina/herramienta puede ofrecernos soporte en el desarrollo de las cualidades personales necesarias para incrementar nuestro bienestar.



OBJETIVO

Presentar esta rutina y sus prácticas para que consideres si te apetece iniciar un proceso de acompañamiento a través de sesiones periódicas individuales o grupales.



ORIENTADO A

Grupos que deseen conocer y practicar herramientas para su desarrollo personal.



METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y ameno.



REQUISITOS PARA LAS SESIONES PRESENCIALES

Un espacio, a poder ser, despejado que permita la colocación en círculo de las personas asistentes, se recomienda que cada persona asistente traiga ropa cómoda y agua.



MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar las sesiones se entregará a las personas que dejen sus datos de contacto una guía didáctica de soporte para recordar lo explicado.



COSTE(*)

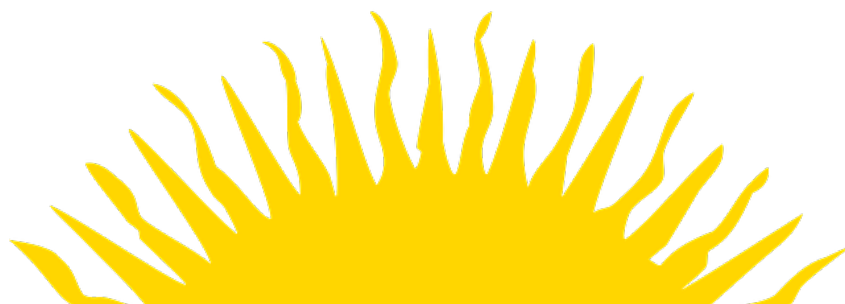
75€ por taller (aproximadamente 1.5h). Si este coste no se ajustara a tu punto de equilibrio, contáctame para que valoremos una opción ganar-ganar.

Desplazamiento y dietas no incluidos, si aplicaran.



MÁS INFORMACIÓN

- [SAVERS: mi rutina matinal en pistas creativas](#)



¿DESEAS CONTINUAR ACTUALIZAD@ CON NOVEDADES?

*preguntas frecuentes y próximos eventos en: <https://pistascreativas.net/savers-faqs>

*próximos eventos y contenidos adicionales en **telegram**: <https://t.me/tribuSAVERS>

¿QUIÉN SOY?



**Xavier
Santotomás Mena**

Ofrezco pequeñas practicas para consolidar un bienestar inclusivo (personal/social/ambiental) a través de acompañamientos, talleres y guías didácticas.

Xavier estudió ingeniería informática. Durante su carrera profesional se enfocó en la mejora de la experiencia de uso en el ámbito de la comunicación en internet. Es entrenador en el diseño de proyectos ganar-ganar-ganar (personal, social y ambiental) con Dragon Dreaming y entusiasta en la creación de material didáctico (guías, vídeos, mapas mentales...) de soporte a los acompañamientos y talleres que ofrece.

contacto@pistascreativas.net

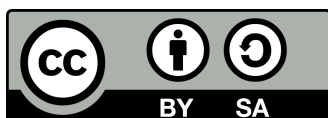
+34651557754

CRÉDITOS Y LICENCIA

plantilla dossier de curso facilitada por [ecommerce efectivo](#),

iconos facilitados por [getemoji.com](#),

[licencia cc by-sa 4.0](#)



[un proyecto HABI-TU-ARTE](#)

