

MENTE - CUERPO - ESPÍRITU

# *Reto.* DESARROLLO PERSONAL

PROGRAMA DE 10 SESIONES

Félix Roldán.

# *¡Hola!*

Me alegra darte la bienvenida al Reto de Desarrollo Personal. Este programa de 10 semanas es un viaje transformador en el que trabajaremos juntos para lograr el equilibrio en mente, cuerpo y espíritu, basándonos en las enseñanzas de mi libro *La Clave está en Ti*.

## **¿Qué puedes esperar?**

Desde la primera sesión, crearemos un espacio seguro y enriquecedor donde podrás explorar tus desafíos y desbloquear tu potencial. Mi compromiso es acompañarte en cada paso, aportando herramientas prácticas, perspectiva y un acompañamiento constante que hará la diferencia en tu proceso.



## **Lo que hace especial a este reto:**

- Enfoque integral y adaptado a ti: No se trata de fórmulas universales, sino de adaptar cada sesión a tus necesidades y metas únicas.
- Metodología transformadora: Verás cómo los principios del libro se traducen en prácticas que te llevarán a cambios profundos y duraderos.
- Un viaje de 10 semanas de crecimiento constante: Cada semana será un paso más hacia la vida equilibrada y plena que deseas.

## **Juntos trabajaremos para que logres:**

- Superar los miedos que te han limitado y encontrar tu propósito.
- Equilibrar tus pensamientos, emociones y hábitos para una vida más armoniosa.
- Redescubrir tu conexión interior para vivir de forma plena.

Estoy entusiasmado por comenzar este reto contigo y por ver cómo te transformas y creces a lo largo de este proceso.

¡Te espero en la primera sesión!

**Félix Roldán.**

*Reto*  
**DESARROLLO  
PERSONAL**

# Cómo funciona

## EMAIL DE BIENVENIDA

Revisa el email de bienvenida para encontrar la fecha y hora de la primera sesión del Reto y el enlace a la primera sesión

## AÑÁDEME A TUS CONTACTOS

Añade el email **contacto@felixroldan.com** a tus contactos para no perder mis emails.

## CONOCE TU PANEL DE CLIENTE

Visita la página Panel de Cliente e ingresa a tu panel con el email y contraseña con que te registraste para ver las fechas y horas de las sesiones del reto.

## RECURSOS

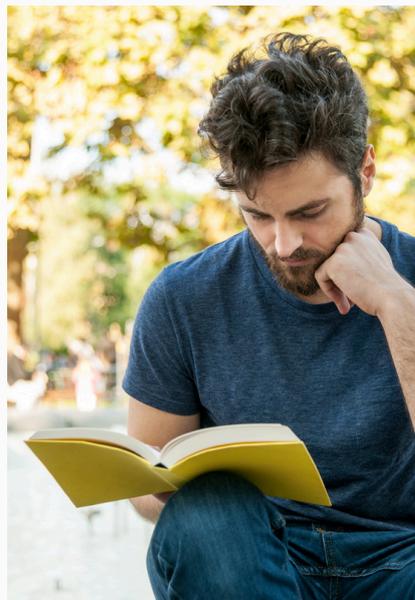
Al adquirir el Reto de Desarrollo Personal verás la página para descargar todo el material que necesitas para el Reto.

## LAS SESIONES

Las sesiones virtuales las realizaremos por videollamada en Google Meet. Los enlaces de acceso los encuentras en el email de bienvenida y en tu Panel de Cliente. Busca un lugar tranquilo y prueba tu audio y video antes de cada sesión.

## PLAN DE DESARROLLO PERSONAL

Después de la primera sesión, recibirás por email un plan con actividades en cada ámbito: mente, cuerpo y espíritu que te ayudarán a iniciar tu transformación.





# CONOCE AL COACH

**Félix Roldán**

COACH CERTIFICADO



**Mi enfoque principal es ayudarte a crecer en tu desarrollo personal y emocional.**

Nací el 7 de diciembre de 1965 en Madrid. Pasé mi infancia y adolescencia entre: Madrid, Benidorm, y la sierra de Madrid. Desde temprana edad, siempre he sido un entusiasta de la vida, el deporte y la naturaleza. Actualmente, estoy casado y soy padre de siete hijos.

A lo largo de mi vida, he superado muchos obstáculos y he experimentado una transformación personal, poniendo en práctica los tres ámbitos que propongo en mi libro “La Clave está en ti”.

Soy cofundador y director del proyecto educativo Shaping Little Minds en Londres, junto con una de mis hijas.



*Información*

**Certificados:** Coach AICM  
Mindfulness, Psicoterapia,  
Personal Trainers Certification,  
Transtornos emocionales, del  
sueño, comportamiento  
alimentario

**Lema:** Nadie sabe  
lo que puede conseguir  
hasta que lo intenta.



**FELIX ROLDAN**  
**COACH DE VIDA**

[WWW.FELIXROLDAN.COM](http://WWW.FELIXROLDAN.COM)  
[@FELIXROLDANCOACH](https://www.instagram.com/FELIXROLDANCOACH)

