



¿No te da la vida con esto de ser mamá, trabajar y socializar?

Únete a mi nuevo programa online para madres que quieren vivir FelizMente y...

Decide **HOY** tomar las riendas de **TU VIDA**

**PASA DE...**

una mamá estresada, sin tiempo, con necesidad de controlarlo todo y que se siente culpable por no poder disfrutar de su familia




**A...**

una mamá que vive sin estrés, menos exigente, que sabe poner límites, sin juicios, que no actúa por impulsos y con recursos para diseñar una vida con sentido

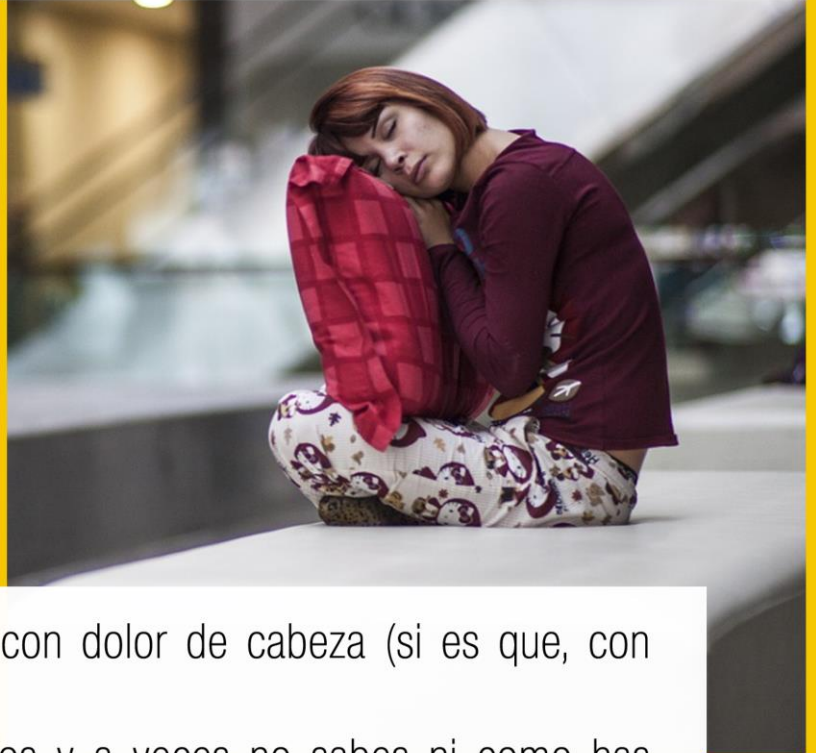


**Hay muchos momentos al día que te superan...**

- 
- Un niño que llora y no sabes por qué.
  - Una adolescente incontrolable.
  - A medio vestir y el voçur en el suelo.

- Las ocho de la mañana y aún no has salido de casa.
- Las ocho de la tarde y sin saber qué cenar. Y los deberes sin hacer.

Por no hablar de las graves consecuencias que esto acarrea:





- Te levantas y te acuestas con dolor de cabeza (si es que, con suerte duermes)
- Vas con prisa a todos lados y a veces no sabes ni como has llegado
- Te faltan horas al día y tienes la sensación de que no haces nada cuando has hecho más de lo que podías.
- Sientes que no estás a la altura de lo que tus hij@s, pareja, familia y jefes esperan de ti.
- Disparas cuando tus hij@s no obedecen a la primera.
- Hablas con mal tono a los demás (sobretudo a los que más quieres) y luego no sabes cómo solucionarlo.
- Te enfadas mucho con tu pareja porque no se implica lo suficiente en las tareas del hogar o la educación de tus hij@s
- Tienes miedo del futuro que les espera a tus hij@s.
- No eres capaz de organizarte mejor.

**...Y, lo más importante: te sientes culpable por no poder disfrutar de tu familia.**

...O de cómo afecta esto a tu salud y a tu autoestima:



- 
- 
- X ...Crees que eres incompetente como madre e incluso profesional
  - X ...Crees que nada de lo que dices, haces, o demuestras nunca es suficiente
  - X ...Crees que nunca vas a tener tiempo para ti (Total, ¿para qué?)
  - X ...Crees que tus hij@s se proponen molestarte
  - X ...Crees que si pones límites con amor, se te subirán a la chepa y te acabarás frustrando más
  - X ...Crees que el resto de madres de mundo lo hacen mejor que tú
  - X ...Crees que es necesario controlarlo todo
  - X ...Crees que no has hecho nada en todo el día a pesar de todo lo que te esfuerzas para que todos estén bien

Lo peor de todo, es que crees que nadie te puede ayudar, que esta es la vida que te ha tocado vivir.

Pero déjame decirte algo:  
ESTO NO ES VERDAD. HAY SOLUCIÓN.

Necesitas poner remedio a esta situación y no sabes cómo hacerlo... pero yo, sí.

Soy Alicia Diago, y ayudo a madres que tienen su carrera profesional a liberarse del estrés y la



**liberarse del estrés y la ansiedad para que puedan conectar con ellas mismas (mente, cuerpo y emociones), sentirse más tranquilas y poder así relacionarse mejor con ellas mismas, su familia y su profesión.**



## #FELIZMENTE

A parte de un juego de palabras, se trata de un estilo de vida que se alcanza cuando **lo que piensas, lo que dices y lo que haces es lo mismo.**

Ese estilo de vida que quieres y que yo te ayudo a conseguir.

## ESTA ES MI MISIÓN... Y TAMBIÉN LA SOLUCIÓN

Ahora sí, atenta porque te voy a presentar el programa online que estabas esperando.



Esto no es un curso online.

**Esto es un programa para madres que están comprometidas con su bienestar y el de su familia.**

Así que si lo que vienes buscando son cuatro vídeos que prometen un cambio de vida radical, no sigas leyendo.

**Y una vida no se transforma de la noche a la mañana.**  
Esto implica compromiso.

## **Bienvenida al programa online para madres profesionales que cambiará tu forma de vivir para siempre**

### **¿Qué lograrás con mi ayuda?**

- ✓ Vivir más tranquila y relajada sin tener que renunciar a tus aspiraciones profesionales por ser madre
- ✓ Decir adiós al estrés. Dejarás de juzgarte constantemente y sentirte culpable por las decisiones que tomas a diario
- ✓ Actuar desde la calma delante de los conflictos y no desde los impulsos
- ✓ Gestionar mejor tu tiempo, priorizar aquello que es verdaderamente importante y, sobre todo, regular tus emociones para estar bien contigo misma y con los que te rodean
- ✓ Conectar tu verdadera esencia y darle sentido a tu vida
- ✓ Disfrutar de tu familia en el aquí y el ahora,

ocupándote del presente en vez de preocuparte por el futuro

## ¿Cómo trabajaremos en este programa online?



Preocúpate sólo de encontrar un **espacio donde puedas estar en paz**, ponte cómoda y prepárate para transformar tu vida.

Con mi método TMA (Tu Momento con Alicia) tendrás **tu propio tiempo y espacio para ti** (dentro de tu ajetreada vida) **y me tendrás a mi** en todo momento acompañándote:

## CADA DÍA - CADA SEMANA - CADA MES

### MULTIMEDIA

Vídeos y podcasts para cada día de la semana. Disponibles para siempre.



### MEDITACIONES

Mindfulness estudiado y creado específicamente para guiarte en tu camino.

### MAPA DE RUTA

Guía didáctica, personalizable, descargable e imprimible

### CHECK LIST

Plantillas de seguimiento para que no pierdas foco y podamos



con el itinerario del programa, paso a paso.



diseñar y evaluar tu transformación al detalle

## SESIONES GRUPALES

Espacio de apoyo y crecimiento en grupo una vez por semana. Estaremos en vivo y en directo con otras madres del programa para resolver conflictos y/o dudas. Si un día te pierdes la sesión, te mandaré la grabación.



## ATENCIÓN V.I.P

Te acompaño en todo el proceso:

tienes 4 sesiones individuales conmigo para utilizarme cuando quieras.

¿Duración del programa? La que tu quieras. Aunque tengo comprobado que 3 - 4 meses es lo adecuado para no saturarte ni abandonar.

Si entras en este programa...vas a formar parte de un VIAJE DE TRANSFORMACIÓN VITAL

He puesto toda mi carne en el asador en el diseño de este programa porque quiero que empieces YA a tener la vida que te mereces.



***¿Quiere decir esto que me cambiará la vida?***

Tú y solo tú deberías ser la dueña de tu vida. Tu vida cambiará en la medida que tú quieras que cambie. Harás esos cambios que quieres hacer y que no te has atrevido a hacer hasta ahora.

Antes de seguir me gustaría



Antes de seguir, me gustaría aclarar algo:

Vivir con la sensación constante de que estás fallando como madre, como profesional, e incluso como persona... no debería ser lo normal, aunque te lo parezca y todo tu entorno insista en qué "es lo que hay".

Incluso aunque haya días en los que te sientas orgullosa porque has conseguido llegar



**Lo normal es ser mamá y ser feliz, porque la maternidad es lo más bonito que nos ha pasado en la vida. ¿o no?**

Lo normal es ser mamá, tener una carrera profesional y no tener que renunciar a nada.  
¿Por qué tenemos que escoger entre la maternidad y tener una vida FelizMente plena?

**Déjame decirte que lo normal es que CONCILIAR sea LA ÚNICA OPCIÓN.**

¿No me crees?

Mira lo que dice Judit, que antes de hacer un curso de 8 semanas conmigo pensaba que la falta del tiempo era su principal problema

era su principal problema  
a la hora de conciliar:



Al principio me propuse dejar de tener la sensación de no tener nunca tiempo para nada, y ahora me he dado cuenta que aplicando el Mindfulness he puesto conciencia a cada momento presente. Me he dado cuenta que no es que no tenga tiempo; tiempo hay mucho, lo que pasa es que no lo valoramos o no nos damos cuenta de ello. He aprendido a aceptar que esto es lo que hay y lo que tenemos.

O Barbara,  
a la que una formación  
anual conmigo le  
cambió la vida:

La formación ha supuesto un cambio muy positivo respecto a la relación con mis hijos.

He aprendido (o mejor dicho, estoy aprendiendo) a no gritarles, a no enfadarme, a tomarme las cosas con más paciencia... a mirarlas desde otro punto de vista.

A nivel personal, me ha ayudado a recontrarme conmigo misma. A dedicar un poco de ese tiempo que siempre nos falta (sobre todo a las madres, que nos olvidamos de nosotras mismas a menudo y sólo pensamos en nuestros hijos).

En definitiva: crecimiento personal, autoestima, autocontrol... una suma de cosas que favorecen al bienestar, cosa que desencadena una mejor relación con todos los que te rodean.

¡¡¡Muchas gracias Alicia!!!

Puedo hablarte de muchas otras mamás que han conseguido romper el patrón de superwoman y están



en camino a la conciliación.

Aunque, en realidad, yo también soy un ejemplo de madre que vivía desbordada, sintiéndose culpable por no estar a la altura de lo que mis hijas demandaban y de lo que mi familia, mis amigos y mis jefes esperaban de mí.

**Ese tipo de madre estresada que no se sentía ni buena madre ni buena hija. He dicho vivía porque conseguí, como todas las personas a las que ayudo a diario, conciliar mi vida familiar, profesional y personal gracias al acompañamiento de un profesional y a una herramienta poderosísima: el Mindfulness.**

"El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra."  
(Platón)

Todos los días practicamos cosas: la impaciencia, el estrés, la rabia, la frustración, el enfado, el miedo, el vivir en automático... practicamos el posponer lo que nos haría bien.

¿Y qué hay de practicar aquello que nos lleva a tener la vida que queremos?

## **¿SABÍAS QUE...?**

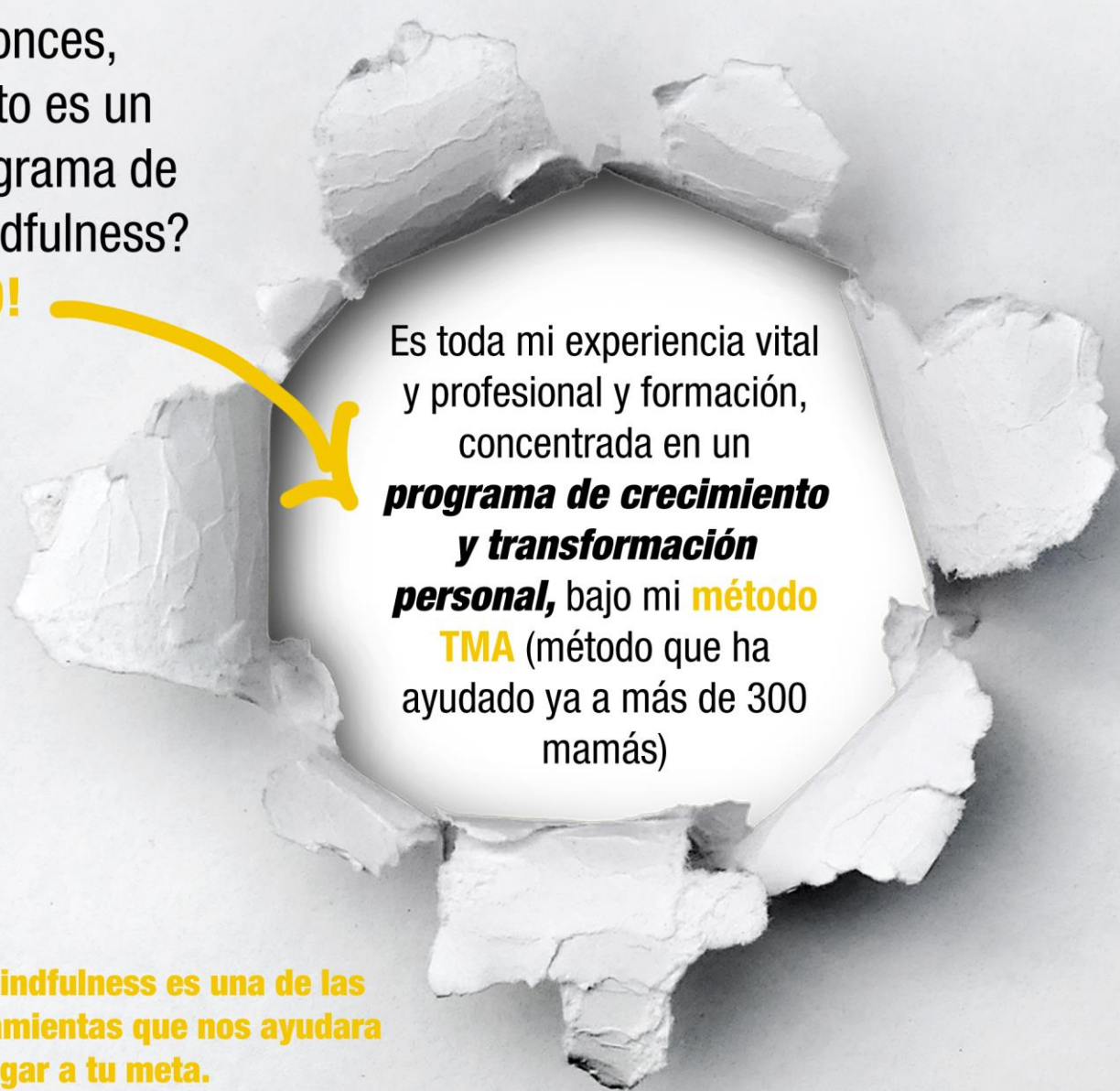
El Mindfulness es una herramienta poderosísima, que nos permite conocernos mejor, regular nuestras emociones e impulsos y estar presente cuando estamos con nuestra familia y también en el trabajo.

**Gracias al mindfulness aprendemos a priorizar aquello que es importante y a afrontar cualquier imprevisto diario con amabilidad y tranquilidad.**

Como resultado, nuestro estrés se reduce y nos convierte en personas más eficaces. Personas con más capacidad de concentración y capacidad ejecutiva.

Entonces,  
¿esto es un  
programa de  
mindfulness?

**¡NO!**



Es toda mi experiencia vital y profesional y formación, concentrada en un **programa de crecimiento y transformación personal**, bajo mi **método TMA** (método que ha ayudado ya a más de 300 mamás)

**El Mindfulness es una de las herramientas que nos ayudara a llegar a tu meta.**

Como bien sabe Merce, otra de las grandes mujeres a la que he tenido la suerte de acompañar: para poder hacer feliz a los demás, primero te tienes que reconciliar contigo misma.



Yo ya conocía el Mindfulness gracias a ti, pero vivía un poco olvidada del Mindfulness. Vivía avocada a los demás y

últimamente me tenía muy olvidada. Siempre me cuidaba de hacer felices a los demás sin pensar en mi propia felicidad y, me he dado cuenta que para poder tener todo esto, para poder dar a los demás, primero tengo que darme a mí. He recuperado la consciencia de esta gran oportunidad.



Pero, espera, que aún hay más.

Si entras ahora en el programa también tendrás acceso a:

## **x3 BONUS DE MI MÉTODO TMA**

**1**

Kit “Priorizo mi Feliz Vida”: cómo seguir remando en el océano de oportunidades, una vez completado el programa

**2**

Enrevistas exclusivas para ti, con expertos en educación y mindfulness. Para siempre.

**3**

Manual de gestión de conflictos con los hijos, en colaboración con Rufino Pérez (Profesor de Educación Secundaria, diplomado especialista en Desarrollo Personal, Mindfulness y Educación Consciente. Presidente de la Asociación de Mindfulness y Educación)



**Ahora ya lo sabes.**

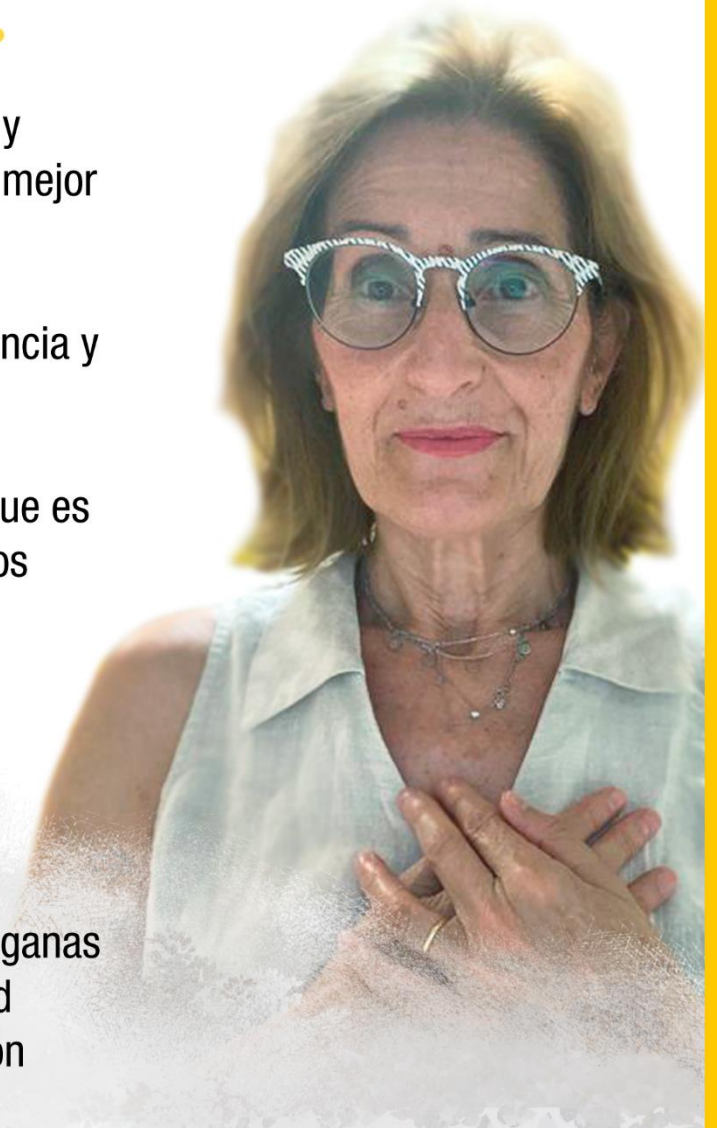
**El primero paso para conciliar es reconciliarte.**

**Y es posible.**

# ¿Todavía te estás preguntando si esto es para ti?

## Este programa ES para ti si:

- #1** Amas a tu familia y a tu profesión, y quieres vivir siendo tu misma y dar lo mejor a los demás y a cada área de tu vida.
- #2** Quieres liderar tu vida con consciencia y amor
- #3** Quieres priorizar de acuerdo a lo que es importante para tu vida y para los tuyos
- #4** Vas en automático y a lo loco, y por esto estás dispuesta a hacer lo necesario para vivir con tu propósito con tranquilidad e ilusión
- #5** Tienes miedo y te culpas, pero las ganas de vivir desde la confianza y la bondad hacia ti misma, tus hij@s y tu profesión pesan más.



## Este programa NO ES para ti si:

- #1** No quieres trabajar en tu crecimiento personal
- #2** Prefieres seguir quejándote y no hacer nada para generar la vida que deseas
- #3** Te compensa más poner objeciones y no responsabilizarte de tu bienestar
- #4** Crees que merece más la pena pagar por cosas materiales que llenan tu vacío momentáneamente, que invertir



en tu presente y tu futuro

**#5** Piensas que todo lo haces bien y que no necesitas que nadie te ayude

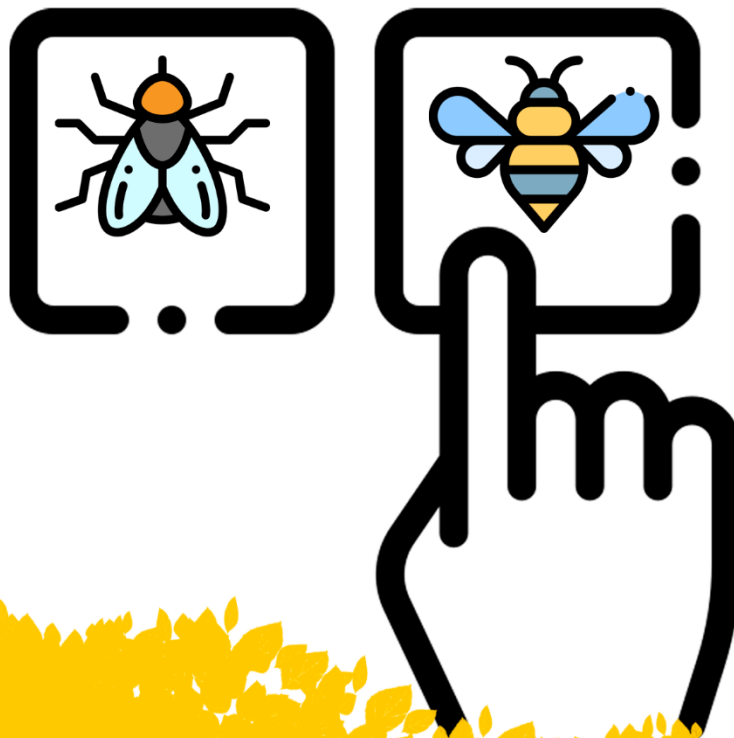
Ahora sí que sí. Te toca tomar una decisión.

### ***Ponerte las gafas de mosca***

¿Adivinas a dónde van las moscas? Justo ahí, donde estás pensando. Cómo molestan, ¿eh? Las moscas van ahí porque es eso lo único que ven...

### ***Ponerte las gafas de abeja***

¿A dónde van las abejas? A las flores. ¿Por qué? Porque entre todo lo demás, ellas son capaces de distinguir las flores para seguir con vida y reproduciéndose.



Como decía  
Ramón Campoamor,  
todo es según el color del cristal con que se mira.

***¿Te apetece ponerte unas gafas nuevas hoy?***

## ¿Aún con dudas?

Si tu interés te ha llevado a leer hasta aquí pero aún te resistes, déjame que te responda a tus "peros" (**¿o debería decir miedos?**):

### ***Alicia, no tengo tiempo.***

¿Enserio? ¿No tienes 15 minutos al día para ver un vídeo o escuchar un audio? Si es realmente cierto y crees que no te mereces tener ni 15 minutos para ti al día, entonces definitivamente este no es tu lugar.

### ***¿Un programa online es realmente tan transformador?***

Exactamente igual que un programa presencial. La única diferencia es la comodidad de hacerlo cuando quieras y sin moverte de casa gracias a la tecnología.

Aún así, como sé que te genera aún cierta desconfianza, he decidido darte una garantía de satisfacción de 15 días. Esto quiere decir que si pasados 15 días no estás satisfecha, me comprometo a devolverte el 100% de tu dinero invertido.

### ***¿Qué diferencia hay entre esta guía online con practicar Mindfulness con otros recursos (gratis y de pago) que ya existen en Internet?***

Hay miles de webs (¡una es ésta!) y otros miles de vídeos en YouTube que te enseñan a practicar Mindfulness. Unos gratis y otros pagando.

Pero déjame decirte que, no es lo mismo practicar Mindfulness por tu cuenta que practicarlo con la ayuda y guía de un profesional especializado, que no sólo te acompaña en todo el proceso de forma 100% individualizada si no que tiene

experiencia propia y lleva años siendo una persona mindful en todos los aspectos de su vida.

En mi caso, coach personal, terapeuta y formadora especializada en Mindfulness para padres y madres desbordados y estresados. (Te recuerdo que yo fui una de esas madres un día y gracias a que pedí ayuda, hoy soy feliz y vivo de mi pasión).

Por no hablar del tiempo (que no tienes) que se pierde dando tumbos en Internet intentando dar con el método adecuado.

### ***¿Cómo me puedo asegurar de qué me va a funcionar?***

La confianza es la base de todo en la vida. No te voy a engañar ni tratar de convencerte. Pongo a tu disposición todo lo que sé porque sé que funciona.

La práctica de la atención plena es algo muy a la orden del día. Los beneficios del Mindfulness están más que comprobados por la neurociencia. (puedes buscar en Google... jeje).

Eso sí, es importante que sepas que el Mindfulness no hace magia. La magia la pones tú con la disciplina y constancia. Ser una persona mindful se consigue creando un hábito y para ello, se requiere de un compromiso contigo mism@ y con tu familia.

### ***Esto de Mindfulness me suena a chino. No sé yo...***

Tranquila...Yo tampoco tenía ni idea cuando empecé.

Pero para eso estoy yo.

Recuerda que “el maestro aparece cuando el alumno está preparado”. Así que la pregunta no es si sabes de qué va el Mindfulness o no. Lo que te tiene que preocupar es si estás dispuesto a salir de tu zona de confort y tener la vida que te mereces.

### ***¿Qué pasa si lo pago y luego no lo hago?***

En ese caso no te puedo devolver el dinero. Tú eres la única

responsable de tus actos y quien decide si estás dispuesta a transformar tu vida o no.

Pero tranquila, te aseguro que cuando empieces a practicar Mindfulness de forma continua y experimentes los beneficios y sobre todo, veas que provocas cambios en tus hijos, tu pareja, trabajo... el precio que habrás pagado te va a parecer un chiste.

### ***¿Cómo accederé al contenido?***

A través de una plataforma de e-learning en la que entrarás con tu usuario y contraseña.

### ***¿Y si me pierdo las sesiones en directo?***

No sufras, porque si eso pasa, sólo tendrás que decírmelo y te las enviaré encantada.

Lo que siempre tendrás disponible y para toda la vida serán las prácticas guiadas diarias (vídeos y podcasts).

Creo que ya he respondido a tus mayores dudas.




Aunque no te lo creas aún..

...esto es...

..una oportunidad única...

...como tú.





Me encantaría que formaras parte.

ALICIA DIAGO RODA  
COACH PERSONAL



a

*Especialista en Estrés Maternal y Mindfulness*

[www.aliciadiago.com](http://www.aliciadiago.com)