



Lidera tu Vida

Programa intensivo

Academia de Bienestar by Naty Fernández



Lidera Tu Vida

Entrenamiento de Identidad en Acción · 90 días para reconfigurar tu automático, instalar y vivir desde tu versión deseada.

Este documento está hecho para que entiendas exactamente cómo funciona el proceso y decidas desde la claridad. Tu cuerpo es tu GPS, escúchalo.

Si estás acá es porque ya hiciste tu camino interno.

Ya te conocés.

Ya sanaste.

Ya entendiste.

Sos una persona comprometida con tus procesos, motivada y constante.

Ya sabés lo que te pasa, con quién y también sabés bien qué es lo que ya no querés para tu vida y qué es lo que realmente querés cambiar para sentirte a gusto con quienes sos y cómo te movés en la vida.

Tu deseo máximo hoy es pasar de que eso sea un deseo a hacerlo una realidad.

Y eso es lo que entrenamos.

Es un proceso estructurado para que dejes de reaccionar desde tu vieja identidad o automático y empieces a operar, en tiempo real, como la mujer que ya sabés que sos.

No se trata de cambiar tu esencia.

Se trata de actualizar quién está al mando cuando la vida te desafía, se activa tu vieja programación y tu cuerpo marca la incomodidad de una forma de ser que ya no te representa.

En términos simples:

Pasás de reaccionar desde tu automático a elegir de manera natural y sin esfuerzo existir desde tu verdad y que esto sea parte de nuevo automático en el momento exacto en que antes se activaba tu vieja reacción de supervivencia

Y eso lo cambia todo.

Y que para esto suceda necesitamos de tu compromiso.

Los resultados se ven, siempre y cuando, sigas el formato y los tiempos propuestos.

Es un proceso que requiere de tu compromiso diario. No sólo para ver la clases y hacer las prácticas, sino para auto observarte en la vida, darte cuenta de cada situación que activa tu viejo automático y llevarlo a los ejercicios para trabajarlo y luego vivirlo distinto en la vida real.

El proceso requiere de dedicar 1 o 2 hs por día durante 2 meses y luego hacemos juntas 1 mes el seguimiento e integración en la vida.

Debajo te comparto el mensaje de Marcela. Ella entró a Lidera sin dudar. Leyó la propuesta, pagó y comenzó. Más allá que trabajaba en una oficina, tenía un hijo y pareja, se organizó para realizar el programa sin problema.

Su mayor miedo no era no poder con el programa, porque sabía que ella era comprometida y constante. Su mayor miedo era no poder sostener los cambios en el tiempo, luego del proceso.

Desde el día 1 le conté que este entrenamiento no se basaba solo en un cambio en la forma de actuar sino en un cambio en la forma de existir.

Y cuando ese clic se hace, ya no hay vuelta atrás y pasa a ser el nuevo automático.

Y así fue... ¡Mirá su mensaje!

El cambio no fue hacer más, ni sanar más, ni entender más... fue integrar y entrenar una nueva forma de estar en la vida real. Y eso explica por qué hoy se siente tan natural 😊

También quiero agradecerte una vez más, y profundamente, la humildad, la entrega y la presencia con la que acompañás. No desde un lugar de "yo sé más", sino caminando al lado, sosteniendo, viendo de verdad. Que se te haya cruzado mi camino no fue casualidad, y lo valoro muchísimo, gracias vida! 🙏

Gracias Naty por confiar en mí, por verme y por crear un proceso tan honesto y tan encarnado. Lidera tu Vida fue —y sigue siendo— un antes y un después para mí. Con enorme gratitud, Como, siempre: abrazononón! 😊😊

Marce

LIDERA TU VIDA

Aquí te presento la guía completa, las etapas y los requisitos para ingresar.

1. Introducción

Si estás leyendo esto es porque ya tenés un trabajo interno hecho, sabés quién sos y buscás un espacio donde esa claridad se traduzca en decisiones, presencia y acción real.

2. Importante: para entrar al programa es necesario que cuentes con el tiempo necesario

Lidera Tu Vida **es un entrenamiento DIARIO de 60 días + 30 días de integración.**

Requiere de 1 a 2 horas por día.

La transformación ocurre cuando hay constancia, presencia y práctica real.

Y si algún día necesitás pausar, el programa está diseñado para que puedas retomar sin perder profundidad.

3. Qué cambia en vos durante el proceso

No prometo magia.
Prometo reconfiguración y entrenamiento.

Durante estos 90 días:

- ✓ Detectás tu automático en tiempo real
- ✓ Intervenís pensamientos y emociones antes de que te dominen
- ✓ Tomás decisiones alineadas incluso cuando estás activada
- ✓ Sostenes límites sin culpa
- ✓ Dejas de buscar validación externa
- ✓ Operás desde coherencia interna
- ✓ Tu sistema nervioso se siente seguro habitando tu nueva identidad

Lo que activás en vos no es solo identidad:

- Es reconfiguración real

- Es seguridad en vos.
- Es libertad interior.
- Es estabilidad y confianza.
- Es autoridad interior para existir


En definitiva, lo que hacés es instalar una identidad que sea capaz de sostener a la mujer que estás lista para ser en la vida cotidiana.

4. ¿Qué tenés que saber sobre este proceso?

En este proceso

- ✓ Sostenes prácticas diarias y constancia real
- ✓ Rompés el automatismo que viene postergando tu identidad actualizada.
- ✓ Aprendés a observarte sin juicio y a intervenir en tiempo real.
- ✓ Reprogramás identidad desde valores propios y acción concreta
- ✓ Vas a aprender a **pensar en futuro desde seguridad interna**, no desde miedo o carencia.
- ✓ Recibís soporte personalizado, seguimiento, devoluciones y medición de avances.

5. Mi metodología de transformación

 En este entrenamiento vas a aplicar el **MÉTODO SOUL**, mi sistema de identidad en acción. Integra neurociencia aplicada, regulación somática y coaching de identidad, con herramientas específicas (respiración, visualización, tapping, mindfulness, meditación yoga nidra y psicología positiva aplicada).

SOUL no enseña a “reaccionar mejor”.

Lo que hace es RECONFIGURAR la arquitectura interna desde la que vivís cada situación.

Hasta que tu estado interno pasa ser:

- Libertad
- Liviandad

- Autenticidad
- Coherencia
- Seguridad interior

90 días es el tiempo mínimo para empezar a **consolidar cambios sostenidos** (neuroplasticidad + repetición en contexto real).

6. Requisitos para participar

LIDERA TU VIDA

- No es un curso.
- No es terapia.
- No es acompañamiento emocional.

Para ingresar necesitás:

- Estabilidad emocional (no crisis activa, no tratamiento psiquiátrico)
- Recorrido interno previo (ya hiciste tu trabajo).
- Responsabilidad personal (sin victimismo)
- Compromiso con práctica diaria.
- Deseo real de integrar tu identidad en la vida cotidiana
- Poder dedicar entre 1 y 2 hs diarias (si el tiempo es un tema para vos, escribime y conversamos para ver si lo podés acomodar a tus tiempos sin perder entrenamiento)

7. Tu vida será tu tablero de juego

Durante el programa encontrarás de mi lado no sólo una guía sino también una coach que te acompaña y desafía donde más lo necesitás.

Usaremos todas las situaciones concretas que aparezcan en tu vida para:

- entender qué identidad estaba operando
- regular el cuerpo después de sentir la incomodidad de tu viejo automático en acción
- reinterpretar la experiencia hacia tu yo ideal
- entrenar una respuesta distinta para la próxima vez
- aplicarla en situaciones reales

- enviar los ejercicios y recibir mi devolución

Me vas a tener como mentora, guía y acompañante durante todo el proceso.

Este programa no sostiene fantasías. Entrenamos una identidad sólida para atravesar la vida real con liderazgo interno.

Lo que cambiar es tu forma de existir.

Para que tu seguridad y expresión en el mundo no depende ni del clima astrológico, ni de una herramienta espiritual, ni de un gurú o terapeuta que te guíe, ni de ningún método novedoso que aparezca.

Te reconfigurás y te entrenás, por dentro y por fuera, para ser tu propia autoridad interior y vivir desde tus propias reglas internas.

El proceso está diseñado para que:

- cada reacción automática nos sirva de información para trabajar.
- cada decisión se vuelva parte de la práctica en la vida real.
- cada situación real se transforme en entrenamiento, ajuste y avance.

El cambio no sucede cuando todo sale bien, sino cuando aprendés a **sostenerte distinta antes, durante y/o después.**

Lo que hacemos es desarmar al automático e instalar una tecnología interior que pueda ser la base de tu nueva identidad en acción. Eso es rediseño identitario en acción. Y eso es lo que hacemos en Lidera tu Vida.

Con el paso de las semanas tu forma de expresarte va a cambiar, pero primero necesitamos que aparezca el material de trabajo, y ese es tu automático.

¿Por qué este proceso funciona cuando otros no lo hacen?

Porque no se basa en motivación ni en teoría, ni en prácticas aisladas ni en más autoconocimiento.

Se basa en estos principios comprobados:

- neuroplasticidad (repetición en contexto real)
- regulación somática del sistema nervioso antes, durante y luego de cada situación.
- entrenamiento identitario aplicado a situaciones reales

- entrega de trabajos basados en la micro observación del automático en tiempo real + rediseño y puesta en marcha de la nueva identidad junto con un sistema nervioso que se siente seguro en esa versión.
- puesta en práctica de la nueva versión en lo cotidiano, seguimiento, ajustes y entrenamiento real diario.

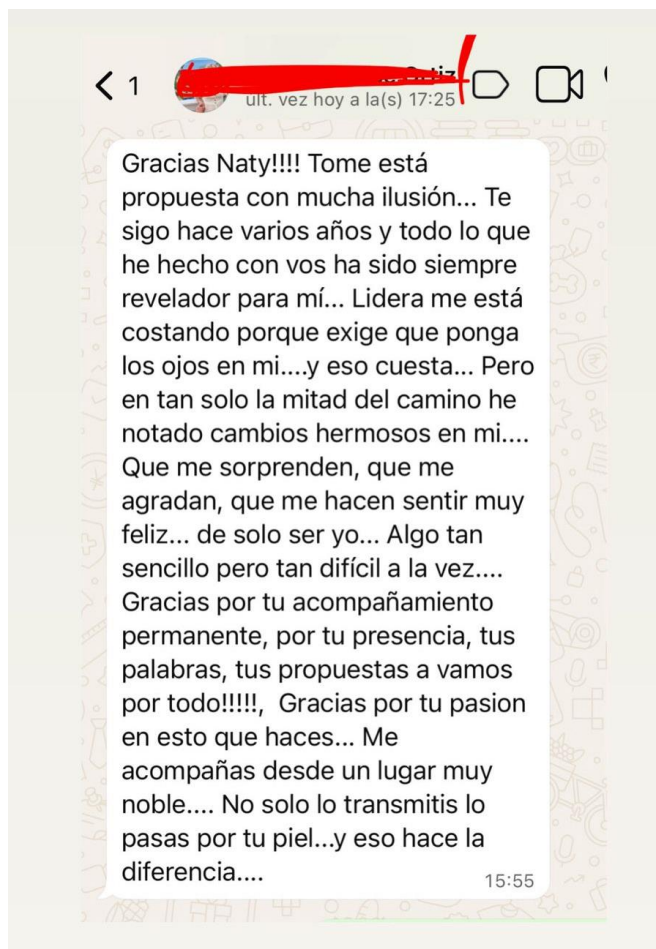
No trabajamos sobre ideas. Trabajamos sobre tu forma de existir.

Te cuento otro testimonio (si, ella es Marcela 2)

Este es el caso de Marcela, ella entró a Lidera muy desanimada porque con más de 25 años de recorrido espiritual y de desarrollo personal se encontraba mal en todos los aspectos de su vida. Y el problema que detectamos fue que había desarrollado una identidad espiritual que no le permitía vivir sus emociones de manera humana y valiosa.

Y por otro lado, se había refugiado en ser complaciente, amorosa, un ser luz y de amor incondicional, pero por dentro sufría en cada situación cotidiana en la que quería decir lo que pensaba o hacer lo que ella tenía ganas, pero no lo hacía por miedo a no ser amada por su entorno más cercano, por miedo a generar conflicto...

Y sentía culpa porque no se podía expresar con autenticidad y no sabía como ser ella misma sin desbordarse:



Imaginate dentro de 3 meses... cuando aparezca una conversación difícil...

Y vos antes:

te callabas, reaccionabas o dudabas

Ahora:

sentís la incomodidad, respirás, y respondés desde tu verdad con seguridad.

Y no porque lo pensaste, sino porque esa versión ya es parte de tu nuevo automático

8. Cómo funciona el proceso completo

El proceso incluye:

- Etapa de preparación
- 8 Módulos de entrenamiento
- Ejercicios prácticos diarios con devoluciones personalizadas y seguimientos por whatsapp.
- 30 días de integración
- Acceso extendido a plataforma por 6 meses en total.
- BONUS: Curso de respiración aplicado + técnicas somáticas (meditación Yoga Nidra, EFT Tapping) + visualizaciones.

Y mi acompañamiento constante durante todo el proceso y luego también contás con mi apoyo si lo necesitás.

El entrenamiento está diseñado en tres etapas:

ETAPA 1 · PREPARACIÓN SOMÁTICA Y NEURONAL

Antes de comenzar con los 8 módulos, necesitás preparar tu sistema nervioso y familiarizarte con las prácticas somáticas para que pueda estar con tu cuerpo ya más regulado y tu mente expandida y receptiva para sostener las clases, las prácticas y los cambios reales. Esta etapa de preparación dura alrededor de 1 semana.

Iniciamos con tu acceso a la plataforma y una sesión individual de 30 minutos de inicio para acompañarte a planear la estrategia que elegirás para llevar adelante los tiempos y las prácticas de todo el proceso.

ETAPA 2 · ENTRENAMIENTO IDENTITARIO (8 módulos)

Es el corazón del proceso.

Incluye 16 clases grabadas + técnicas de auto aplicación + ejercicios para realizar y entregar (y recibir mi devolución) + mi acompañamiento y sostén cotidiano por whatsapp

- Acompañamiento cotidiano por mail y Whatsapp.
- Entrega de trabajos y devoluciones por mail con ajustes, medición de avances y puesta en práctica.
- **2 sesiones estratégicas conmigo por zoom**

Lidera tu Vida es un proceso de reconfiguración identitaria que **ocurre en dos fases** naturales:

- primero transformás tu arquitectura interna (Módulos 1,2,3 y 4)
- y luego activás esa nueva identidad en la vida real (Módulos 5,6,7 y 8)

Detalle de cada módulo

MÓDULO 1 | Identidad Actual Microscópica



¿Qué parte de vos está al mando de tu presente?

Si ya sabés qué es lo que querés cambiar ¿por qué aún te sentís tan lejana de esa versión?

Logro al finalizar este módulo:

👉 Identificás con claridad **qué parte de tu vieja identidad toma el mando**, dejás de confundirte con ella y empezás a darte cuenta de los cambios internos necesarios para intervenir en tiempo real.

MÓDULO 2 | Reprogramación mental y flexibilidad psicológica



Logro al finalizar este módulo:

👉 *Vas a saber intervenir en tiempo real, incluso cuando estás activada.* Dejás de sentir que “entendés todo pero no podés aplicarlo”, porque ahora tenés un método concreto para cambiar pensamientos, emociones y decisiones **en el preciso instante en que aparecen.**

MÓDULO 3 | Las emociones como energía de transformación

Entiende, Redirige y Utiliza tu poder emocional



No se trata de “estar bien” todo el tiempo ni de vivir “de emociones positivas”. Vas a aprender a usar tu mundo emocional como un GPS interno para alinear decisiones con tu identidad elegida. El foco está en entrenar la coherencia emocional.

Logro al finalizar este módulo:

👉 *Dejás de pelearte con tus emociones.*

Entendés su mensaje, las redirigís y las usás como **combustible de avance**, en vez de freno o culpa. Tu mundo emocional deja de ser “inestable” y se convierte en una brújula.

MÓDULO 4 | Identidad Nueva y Valores Internos



Logro al finalizar este módulo:

👉 *Diseñás tu nueva identidad desde valores propios, no heredados.* Dejás de sentir contradicción interna y empezás a actuar desde una identidad **coherente, libre y actualizada**, sostenida por valores elegidos.

Al terminar el módulo 4 nos encontramos por zoom para tener nuestra sesión estratégica y ver si falta ajustar tu proceso o ya estás lista para continuar con la fase 2

MÓDULO 5 | Diseñar una vida “con sentido” real y no “idílico”



Te conectás con el para qué profundo de tu vida.

Logro al finalizar este módulo:

👉 Tu narrativa interna cambia: tu momento presente empieza a ser un espacio que vale la pena habitar porque vos le das sentido.

MÓDULO 6 | Rediseño de autoimagen y expansión identitaria. Autoestima, Confianza, Motivación y Compromiso



Logro al finalizar este módulo:

👉 *Tu autoimagen interna finalmente coincide con la mujer que sos hoy.* Empezás a actuar, hablar y decidir desde una versión adulta, firme, segura y conectada. Tus límites se vuelven naturales, tu voz aparece y la culpa desaparece.

MÓDULO 7 | Nuevos Paradigmas: Gratitud, Abundancia Consciente, Merecimiento y Amor Propio. Cambio identitario de base, enfoque y expansión.



Ya no alcanza con visualizar o motivarte: necesitás **anclar tu nueva frecuencia** para que tu identidad se sostenga en el tiempo.

Logro al finalizar este módulo:

👉 *Tu nueva identidad deja de ser “algo que intentás” y pasa a ser tu nuevo automático.* Podés sostenerte en tu expansión incluso en días comunes, rutinas difíciles o momentos inciertos.

MÓDULO 8 | Método SOUL + Plan de Acción



Integrar todo lo aprendido en un plan concreto hacia tus objetivos.

Logro al finalizar este módulo:

👉 *Tu identidad nueva queda aterrizada en acciones concretas.* Diseñás un mapa real, aplicable y coherente con la mujer que elegiste ser —y sabés exactamente cómo avanzar día a día, sin perderte.

ETAPA 3 · INTEGRACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO FINAL (30 días)

Al finalizar los 8 módulos podrás enviarme 1 ejercicio por semana con tus situaciones concretas, tus avances y tus desafíos, y yo te acompaño revisando tu proceso y ajustándolo en tiempo real.

Es un espacio íntimo, específico y diseñado para asegurarnos que la identidad que construiste **se asiente, se solidifique y se vuelva tu nueva base interna.**

☆ Resultado de esta etapa

La identidad que diseñaste y entrenaste durante las 8 semanas se vuelve **tu nueva manera de vivir**, no un mapa mental.

Te vas con:

- ✓ claridad
- ✓ coherencia
- ✓ estándares internos sólidos
- ✓ seguridad estable
- ✓ decisiones genuinas
- ✓ un sistema nervioso actualizado
- ✓ y una narrativa interna que acompaña tu expansión

Esta etapa garantiza que tu transformación no sea temporal.
Se vuelve **tu nueva base**, tu nuevo automático, tu nuevo nivel.

Soporte:

De lunes a viernes

- por mail de 9 a 18 hs
- por whatsapp de 9 a 18 hs

9. Inversión

Este es un entrenamiento profundo, intensivo y diseñado para mujeres que están listas para un salto identitario real.

Los cupos para sumarse son limitados y es por selección ya que mi acompañamiento es profundo y muy dedicado.

Valor del programa

💰 USD 1.000

(para participantes fuera de Argentina)

💰 \$1.000.000 ARS

(para participantes en Argentina)

Podemos hacer un plan de hasta 4 pagos

INSCRIPCIONES ABIERTAS

- los próximos cupos se abren en Julio 2026.

Este proceso tiene una estructura clara de 90 días (3 meses), pero **el ritmo de integración se puede adaptar** a cada mujer siempre y cuando no se pierda ritmo ni trabajo cotidiano.

GARANTÍAS

Compromiso mutuo – Este es un proceso profundo

Si al llegar a la mitad del proceso (Modulo 4) alguna de las partes siente que el proceso no está alineado, podemos finalizar ahí.

Algo importante a tener en cuenta

El programa es individual. Los **cupos son limitados** para garantizar acompañamiento personalizado y calidad en el proceso.

Formas y medios de pago

Podés abonar por:

- Transferencia bancaria (Arg), MercadoPago (Arg), PayPal (exterior)

Hasta 3 pagos sin interés por transferencia.

10. Resultados que podés esperar de todo tu proceso

- ✓ Tomar decisiones con seguridad interna y con mirada hacia estar bien con vos.
- ✓ Sostener límites autogestionando adecuadamente a culpa, el enojo, la impotencia, etc.
- ✓ Dejar de reaccionar como tu versión vieja y sentirte a gusto con la mujer que sos en lo cotidiano
- ✓ Sentirte coherente y sólida frente a tus vínculos, sobre todo los más desafiantes.
- ✓ Una mente tranquila, un cuerpo relajado, acciones conscientes orientadas a tu mejor versión
- ✓ No depender de técnicas ni herramientas para volver a tu eje ni para escapar de lo que te gusta de tu forma de ser
- ✓ Desactivar la exigencia, el perfeccionismo y el miedo al juicio
- ✓ Vivir desde la identidad de la abundancia, no desde carencia
- ✓ Sentirte libre de ser vos misma con cada persona, en cada situación. Cambiar tu forma de existir y desde ahí cambian tus experiencias.

Escribime por mail a lideratuvida10@gmail.com para coordinar una pequeña charla así nos conocemos, me contás tu situación y vemos juntas si este proceso es para vos.



Naty Fernández

Coach & Mentora de Mujeres Conscientes

Creadora de *Lidera Tu Vida*

Academia de Bienestar

Coaching · Respiración · Tapping · Psicología

Positiva · Neurociencia Aplicada

Instagram: [@natyfernandez.coach](https://www.instagram.com/natyfernandez.coach)

Email: lideratuvida10@gmail.com

Web: www.natyfernandez.website

NATY FERNANDEZ