#CLUB5AM

PARA VIVIR COMO EL 5% DE LAS PERSONAS DE ELITE VIVEN, HAY QUE HACER LO QUE EL OTRO 95% DE LAS PERSONAS NO ESTAN DISPUESTAS A HACER

#DESPIERTOS

¿QUÉ ES?

#CLUB5AM

ES UN RETO BASADO
EN UN PROGRAMA
CON DURACIÓN
DE 30 DÍAS
CON EL OBJETIVO DE
TRANSFORMAR TU
VIDA Y TUS HÁBITOS DE
MANERA GRUPAL
JUNTO A PERSONAS QUE YA
TIENEN RESULTADOS

#DESPIERTOS

LOS 4 IMPERIOS INTERIORES

1
MENTAL
(PSICOLÓGIA)

2
CORAZÓN
(EMOCIONAL)

4
ALMA
(ESPIRITUAL)

3
CUERPO
(ESTADO FÍSICO)

ESTOS 4 IMPERIOS SON LOS QUE VAMOS
A ENTRENAR, CULTIVAR Y REFORZAR
CADA DÍA ANTES DE QUE SALGA EL SOL

#CLUB5AM

#1. MENTAL (25%)

ELEVAREMOS EL ESTADO DE NUESTRA MENTE, PARA PODER GENERAR PENSAMIENTOS DE MEJOR CALIDAD Y QUE PODAMOS ESTABLECER UN PATRÓN DE CONTINUA MEJORA.

#2. EMOCIONAL (25%)

UN ESTADO MENTAL EXTRAORDINARIO NO SERÍA NADA SIN UN ESTADO EMOCIONAL EXCELENTE, LIMPIEMOS NUESTRO CORAZÓN Y SEAMOS AGRADECIDOS POR TODO LO QUE NOS RODEA.

#3. ESTADO FISÍCO (25%)

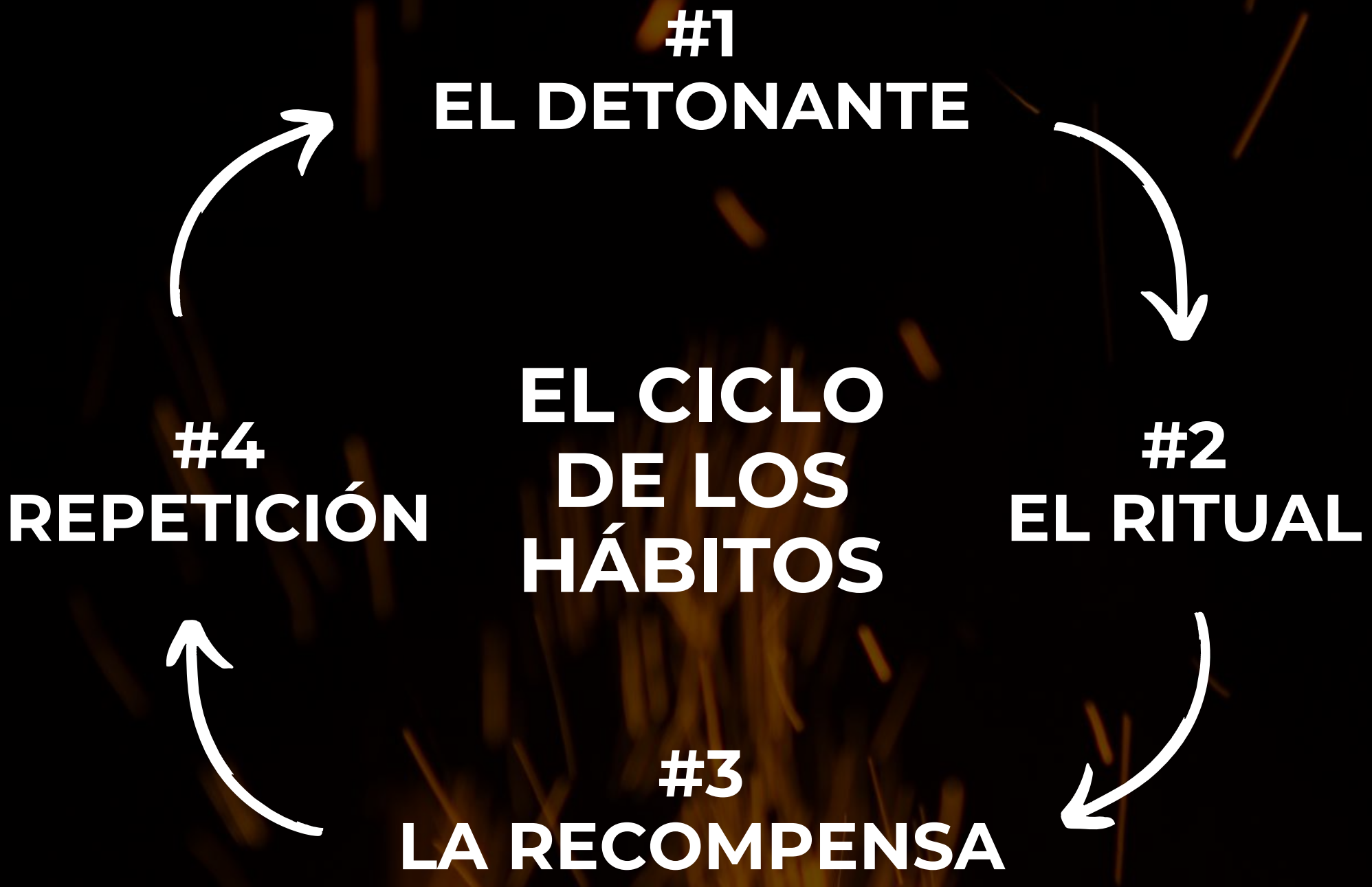
ES IMPORTANTE CONSERVAR NUESTRA SALUD FISÍCA, YA QUE SIN ESTÁ NO PODRÍAMOS OBTENER NADA. MANTENGAMOS NUESTRO CUERPO EN PERFECTAS CONDICIONES.

#4. ESPIRITUAL (25%)

AÚN MÁS IMPORTANTE QUE TODAS ESTAS ES NUESTRA PARTE ESPIRITUAL, EL PILAR ESENCIAL DE TODOS LOS SERES HUMANOS, SI MANTENEMOS ESTE FUERTE Y NUTRIDO, SIEMPRE TENDREMOS FORTALEZA PARA ENFRENTAR CUALQUIER SITUACIÓN EN LA VIDA.

#CLUB5AM

NOS CONVERTIREMOS EN GRANDES REYES POR LO QUE HACEMOS CUANDO NADIE NOS VE, MÁS QUE POR LO QUE HACEMOS EN PÚBLICO



#1 EL DETONANTE: PON TU ALARMA A LAS 4:50 AM.

#2 EL RITUAL: EN CUANTO SUENE PARATE DE INMEDIATO, NO LE DES OPORTUNIDAD A TU MENTE DE PONER EXCUSAS

#3 LA RECOMPENSA: PUEDE SER UN BUEN TROZO DE CHOCOLATE.

#4 REPETICIÓN: ¿LISTO(A) PARA REPETIRLO MAÑANA?

#CLUB5AM

#CLUB5AM

¿QUÉ HACER AL DESPERTARNOS A LAS 5:00 AM?

LA FÓRMULA 20/20/20

CUERPO | 5:00 AM A 5:20 AM

(LAS ACTIVIDADES QUE TIENEN UN "/ " PUEDES ALTERNARLAS O ELEGIR ENTRE ELLAS)

VERSIÓN COMPLETA

2. EJERCICIO INTENSO (RUTINAS O YOGA)
3. VERSIÓN COMPLETA S

ESPÍRITU & CORAZÓN | 5:20 AM A 5:40 AM

(LAS ACTIVIDADES QUE TIENEN UN "/ " PUEDES ALTERNARLAS O ELEGIR ENTRE ELLAS)

1. VERSIÓN COMPLETA
2. MEDITACIÓN / ORACIÓN / CONTEMPLACIÓN EN SILENCIO
3. VERSIÓN COMPLETA R

MENTE | 5:40 AM A 6:00 AM

(LAS ACTIVIDADES QUE TIENEN UN "/ " PUEDES ALTERNARLAS O ELEGIR ENTRE ELLAS)

VERSIÓN COMPLETA

2. VER VIDEOS CRECIMIENTO / ESTUDIAR ALGO

VERSIÓN COMPLETA

BIEN HECHO | 6:00 AM

1. ORDENA TU ALREDEDOR, DÚCHATE & VE A DESAYUNAR PARA CONTINUAR CON TU DÍA.

#CLUB5AM

RITUAL NOCTURNO

18:00 PM A

VERSIÓN COMPLETA

OF

#CLUB5AM

OTROS HÁBITOS

EL [illegible] TU RUTINA [illegible] POR DÍA [illegible] TU TRABAJO Y UNA VEZ CUMPLIDAS TODAS [illegible] TE DAS [illegible] AR

EL [illegible] O APROVECHEMOS CADA VEZ EL TRABAJO ESCO[illegible]Y MEJORAR UNA CADA PROFESIONAL DE CONOCIMIENTOS.

VERSIÓN COMPLETA

VERSIÓN COMPLETA

VERSIÓN COMPLETA

VERSIÓN COMPLETA

VERSIÓN COMPLETA

DISEÑO SEMANAL

ESTABLECE EL HÁBITO DE DEDICARTE 30 MIN CADA DOMINGO POR LA MAÑANA PARA CREAR TU "PLAN DE ACCIÓN SEMANAL" DEFINIENDO LOS PUNTOS QUE DEBES MEJORAR TANTO PROFESIONAL, PERSONAL Y ESPIRITUALMENTE.

#CLUB5AM

CÍRCULO DE ORO

VERSIÓN COMPLETA

#CLUB5AM

LEY #1

AMA AL PRÓXIMO Y [illegible]

VERSIÓN COMPLETA

LAST TIME [illegible]

[illegible] VIDA, UNIVERSO, ETC.

#CLUB5AM

¿TE ATREVES A HACER

EL RETO &

Y FORMAR PARTE?

#CLUB5AM

PRECIO NORMAL

$1,000 MXN

PRECIO CON CÓDIGO

$500 MXN

¿QUÉ INCLUYE?

- 30 DÍAS DEL PROGRAMA (RETO)
- 1 SESIONE PRIVADA VIA ZOOM
- INGRESO AL GRUPO DE WHATSAPP
- PROGRAMA COMPLETO
- RUTINAS DE EJERCICIO
- ACCESO A EVENTOS #DESPIERTOS
- RED DE CONTACTOS Y BENEFICIOS

#CLUB5AM

HAZ CLICK

O ESCANEA SI TE INTERESA

EN FORMAR PARTE

ESCANEA O HAZ CLICK
SOBRE EL CÓDIGO

#DESPIERTOS