con(s)ciencia

Soñá. Diseñá. Materializá.

DE LA VISIÓN A LA ACCIÓN

Programa de Coaching 1:1 · 12 a 15 meses, según tu ritmo · 3 fases · 18 sesiones

---

Programa completo: todo lo que necesitás saber sobre el camino completo, sesión a sesión, para decidir si este es tu próximo paso.

La Fase 1 ya está disponible para inscribirte. Las Fases 2 y 3 se habilitan al completar la fase anterior.

QUIÉN TE ACOMPAÑA

Sobre Aye

Aye se especializó en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva, el estudio de la conexión entre el cerebro, el cuerpo y el entorno. Después de recorrer los 5 continentes buscando sentido, hoy acompaña a mujeres a reconectar con sus sueños y transformarlos en una vida diseñada con intención, integrando neurociencia, espiritualidad y coaching.

"El poder ya lo tenés adentro. Yo te acompaño a que te reconectes con él y lo lleves a la práctica."

— Aye

SOBRE ESTE PROGRAMA EN PARTICULAR

De la Visión a la Acción es el espacio más profundo y personalizado que ofrezco dentro de con(s)ciencia: un acompañamiento 1:1, sesión a sesión, para mujeres que ya están listas para dejar de soñar en piloto automático y empezar a construir, con método, honestidad y sostén, la vida que se imaginan.

CONTEXTO

El método con(s)ciencia

con(s)ciencia integra neurociencia, espiritualidad aplicada y coaching en un método de 4 etapas para que tus sueños se conviertan en un plan real.

i.	Cerebro, Sueños & Metas	Podcast privado, la base teórica, gratuita.
ii.	De Sueños a Metas	Life Design: tu visión y tu para qué.
iii.	De Metas a Identidad	Identity Shifting: quién tenés que ser.
iv.	De Identidad a Resultados	Hábitos, sistemas y contexto.

De la Visión a la Acción es el programa 1:1 que recorre, mano a mano conmigo, las etapas ii, iii y iv: el corazón del método.

TU ROADMAP

El programa se recorre en 3 fases correlativas: no es posible saltar directo a la Fase 3. Cada fase se paga por separado, y se recomienda una pausa entre fase y fase para integrar y llevar a la práctica lo trabajado. Vos elegís el ritmo de cada fase, y ese ritmo define también la duración total del programa.

	Fase 1	Pausa	Fase 2	Pausa	Fase 3	Total
Ritmo de 3 meses (2 sesiones/mes)	3 meses	1 mes	3 meses	2 meses	3 meses	12 meses
Ritmo de 4 meses (1 sesión cada 3 semanas)	4 meses	1 mes	4 meses	2 meses	4 meses	15 meses

En cualquiera de los dos ritmos, siempre te llevás tareas entre sesión y sesión. La pausa recomendada es para integrar lo trabajado antes de seguir, no es tiempo de sesiones.

FORMATO

Cómo son las sesiones

Cada sesión dura entre 1 hora y 1 hora 30, y se divide en 4 momentos:

1 Check-in — Revisamos juntas los ejercicios de la semana anterior.

2 Exploración — El tema de la sesión, a través de preguntas que te voy haciendo y vas respondiendo.

3 Cierre — Un resumen de los insights que surgieron en la sesión.

4 Tarea — Te comparto los ejercicios para trabajar hasta la próxima sesión.

Las sesiones son por Zoom. Si estás en Buenos Aires, podemos coordinar sesiones presenciales. Podés empezar cuando quieras: no hay fecha de cohorte fija para este programa.

COORDINACIÓN Y POLÍTICAS

Agenda
Al inicio de cada fase coordinamos todas las sesiones de esa fase de una sola vez.

Reprogramaciones
Podés reprogramar una sesión avisando con al menos 48hs de anticipación. Fuera de ese plazo, la sesión se cobra aparte.

Primera conversación
Apenas hacés tu pago, nos comunicamos con vos para agendar una primera conversación, donde evaluamos juntas si el programa es para vos.

Reembolso
Si en esa primera conversación vemos que este espacio no es para vos, te reembolsamos el pago.

Contacto
Nos comunicamos por email. Ahí te vamos a enviar el link para agendar tu primera conversación.

ANTES DE DECIDIR

¿Este espacio es para vos?

NO es para vos si...

- × Buscás soluciones rápidas.
- × No estás dispuesta a comprometerte para toda la vida con vos misma.
- × Todavía estás bajo la ilusión del control y del ego.
- × Esperás las respuestas fuera de vos.

SÍ es para vos si...

- + Estás lista para hacerte cargo de tu realidad.
- + Estás lista para diseñar y crear la vida de tus sueños.
- + Ya conocés el poder de crear de adentro hacia afuera.
- + Confiás plena y absolutamente en el plan de tu alma.
- + Sabés que las respuestas están dentro tuyo y tu tarea es crear un espacio seguro para que surjan.

Este espacio requiere compromiso, tanto en la sesión como fuera de ella. Es un espacio seguro y desafiante, que te va a pedir estar dispuesta a hacerte preguntas incómodas y expansivas.

FASE 1

De Sueños a Metas

El Qué y el Para Qué · Sembrar y Podar

LA INTENCIÓN

Vamos a diseñar tu vida soñada: tu jardín ideal. Para eso, vamos a hacer un diagnóstico honesto de cómo se ve tu jardín actual, cómo estás usando tus recursos, la calidad de la tierra. Vamos a evaluar qué necesitamos regar y qué necesitamos podar. Y en esta instancia vamos a encargarnos de explorar todas las semillas que querés plantar en tu jardín ideal, y vamos a elegir en cuáles te vas a enfocar en los próximos dos años.

EL PROCESO — 6 SESIONES 1:1

1. Espacio Seguro + Diagnóstico actual — Herramientas para regular tu sistema nervioso, y una mirada honesta a dónde estás hoy.

2. Tu estilo de vida auténtico + Tu propia historia de éxito — Bajar a tierra tu vida ideal, confirmando que sea genuinamente tuya.

3. Tu Vision Statement — Tu meta y tu para qué, convertidos en una declaración propia.

4. Plan de metas a 2 años — Bajar tu visión a un rumbo concreto para los próximos dos años.

5. Vision Board — Materializar visualmente tu historia de éxito.

6. Integración y Cierre — Unir todas las piezas antes de dar el siguiente paso.

EL RESULTADO

Te vas de esta fase con:

- Tu plan de metas a 2 años.
- Tu calendario de tareas para los próximos 2 meses.
- Tu vision board.
- Tu Vision Statement.
- Tu caja de herramientas de auto-regulación.

INVERSIÓN

Fase 1 — De Sueños a Metas

La Fase 1 es la única con inscripción abierta hoy. Empieza con la Sesión 0 (se paga aparte, al reservar) y su valor se descuenta del total de la fase. El resto se paga en cuotas, según el ritmo que elijas.

	Ritmo de 3 meses (3 cuotas)	Ritmo de 4 meses (4 cuotas)
Sesión 0 (aparte, se descuenta)	ARS 90.000	ARS 90.000
Cuotas del resto de la Fase 1	3 x ARS 155.000	4 x ARS 135.000
Total Fase 1	ARS 555.000	ARS 630.000

En USD / EUR, el valor de la Fase 1 es de USD 465 (3 cuotas de USD 155) o EUR 405 (3 cuotas de EUR 135), con el ritmo de 3 meses.

No se afirma devolución de dinero fuera de la política de reembolso descripta en la sección de coordinación y políticas.

FASE 2

De Metas a Identidad

El Quién · Podar y Cultivar

Ya elegiste qué semillas plantar. Ahora hay que preparar el terreno que las va a sostener: podar las raíces viejas (las creencias y los modelos internos que no le sirven a este jardín) y empezar a cultivar la tierra nueva.

EL PROCESO — 6 SESIONES 1:1

1. Diagnóstico de Identidad — "¿Quién creés que sos, y qué creés que es posible para vos?"

2. Quién Requerís Ser — Para crear y sostener la vida que querés.

3. Incongruencias e Incoherencias — Entre quién sos hoy y quién necesitás ser.

4. Tus Modelos Internos de la Realidad — Cómo se formaron: repetición, asociación, intensidad emocional.

5. Prácticas para Reprogramar tu DMN — Herramientas concretas de neurociencia aplicada.

6. Tu Nueva Identidad — Integración y cierre de fase.

EL RESULTADO

Salís siendo la persona que tus semillas necesitan para poder crecer.

La Fase 2 se habilita al completar la Fase 1. Su inversión se define y se comunica en ese momento.

FASE 3

De Identidad a Resultados

El Cómo, Cuándo, Dónde, Con Quién · Cultivar y Cosechar

La tierra ya está preparada. Ahora toca cultivar todos los días: regar con hábitos, cuidar el entorno, sostener el sistema que hace crecer lo que sembraste. Esta es la fase de la cosecha.

EL PROCESO — 6 SESIONES 1:1

1. Evidencia Externa — La brecha entre lo que decís que sos y lo que tus acciones diarias confirman.

2. Hábitos que te Alejan, Hábitos que te Acercan — Qué reforzar, y qué dejar de reforzar.

3. Sistemas y Hábitos Atómicos — Construir tu propia rutina, paso a paso.

4. Tu Entorno y tus Referentes — Rodearte de quienes ya viven la vida que querés vivir.

5. Gradualidad, Regulación y tu Safety Net — Qué hacer cuando sentís que no avanzás; retoma el espacio seguro y las emergency activities de la Fase 1.

6. Integración y Cierre — El cierre de tu proceso completo.

EL RESULTADO

Tu jardín ya no es una idea: es tu vida en movimiento, dando frutos.

La Fase 3 se habilita al completar la Fase 2. Su inversión se define y se comunica en ese momento.

ANTES DE EMPEZAR

Aviso importante: alcance de este programa

Este programa de coaching se rige por el Código de Ética de la International Coaching Federation (ICF). El coaching es un proceso de acompañamiento para el desarrollo personal, no es terapia, no es tratamiento psicológico, y no reemplaza a ninguno de ellos.

Este espacio no está diseñado para abordar, ni puede sustituir el tratamiento de: adicciones, trastornos de salud mental (como depresión, ansiedad clínica, o trastornos de la conducta alimentaria), duelo agudo, trauma, crisis de salud mental, ni ninguna otra condición que requiera la atención de un profesional de la salud.

Si durante el proceso surge una necesidad de este tipo, como coach me comprometo a señalarlo con honestidad y a recomendarte profesionales de mi confianza (psicólogos, psiquiatras, médicos u otros especialistas) para que recibas el acompañamiento que necesitás, en línea con mi responsabilidad ética como coach.

Al inscribirte a este programa, confirmás que no estás atravesando actualmente ninguna de las condiciones mencionadas, o que estás siendo acompañada en paralelo por el profesional correspondiente.

PARA SABER MÁS

Podés ver testimonios de mujeres que ya recorrieron este camino, y encontrar las preguntas frecuentes, en espacioconsciencia.com

¿LISTA PARA DAR EL PRIMER PASO?

Reservá tu Sesión 0 desde espacioconsciencia.com. Ahí evaluamos juntas si este programa es para vos, y si avanzás, ese pago ya forma parte de la inversión de la Fase 1.