

# NEUROCIENCIA

## ¿Qué es y para qué sirve?

Es una disciplina que utiliza los principios del funcionamiento del cerebro para promover el autoconocimiento, el propósito y la elevación de la conciencia.

Se enfoca en ayudar a las personas a descubrir su propósito de vida, identificar superar limitaciones mentales y desarrollar nuevos hábitos para alinearse con su propósito.

Es una disciplina que utiliza los principios del funcionamiento del cerebro para promover el autoconocimiento, el propósito y la elevación de la conciencia.

Busca comprender cómo el cerebro procesa la información, la toma de decisiones y cómo experimenta las emociones, con el fin de mejorar la salud mental, la toma de decisiones y el bienestar emocional. En resumen, la neurociencia tiene como objetivo aplicar el conocimiento del cerebro para mejorar la calidad de vida y promover el crecimiento personal.

## Beneficios

Es una herramienta poderosa para:

- **Apoyo para definir el propósito**
- **Identificación y cambio de limitaciones mentales**
- **Clarificación de ideas**
- **Toma de consciencia**
- **Empoderamiento**
- **Crecimiento personal**
- **Mayor motivación**
- **Conexión con valores**
- **Mejora de relaciones**
- **Aumento de la productividad a nivel personal y empresarial**

## Objetivos

El proceso de neurociencia se compara con un viaje, donde el cliente elige su destino (propósito/objetivos), identifica su ubicación actual, analiza diferentes caminos para llegar a su destino y cambia su forma de pensar para alcanzar su propósito.

El desarrollo de las sesiones de neurociencia se divide en tres fases: búsqueda del propósito de vida, identificación y superación de limitaciones mentales e integración de cambios para alinear los hábitos con el propósito.

## Neurociencia vs coaching

El neurocoach tiene la responsabilidad de descubrir, aclarar y definir lo que el cliente quiere alcanzar, estimular el autoconocimiento del cliente, suscitar soluciones y estrategias generadas por el propio cliente, y mantener en el cliente una actitud responsable y consecuente.

La neurociencia y el coaching trabajan en conjunto para promover el bienestar emocional, la expresión auténtica de emociones, la conexión con uno mismo y con los demás, así como el crecimiento personal y emocional.