



# ENTRENA TU MENTE

## Laboratorio práctico para transformar tus límites

**Del 22 al 24 de mayo 2026**  
**Madrid**

**Facilitado por**

"Y si muchos de los límites que sientes no  
estuvieran fuera....sino en tu mente.  
¿Estarías dispuesto a cambiarlos?"

**APÚNTATE**  
**Plazas limitadas**

Para más información e inscripciones:  
**Adelina Ruano**  
619 53 63 75

[info@adelinaruano.com](mailto:info@adelinaruano.com)  
[www.adelinaruano.com](http://www.adelinaruano.com)



**AR** **Adelina Ruano**  
*Neurocoach & Trainer*

# Presentación

A lo largo de la vida vamos construyendo formas de pensar, interpretar y reaccionar que muchas veces damos por sentadas. Con el tiempo, esos patrones mentales pueden convertirse en auténticos límites: condicionan nuestras decisiones, nuestras emociones y la forma en que afrontamos los retos.

La buena noticia es que la mente no es algo fijo. Puede comprenderse, entrenarse y transformarse.

**Entrena tu mente** es un laboratorio práctico en el que exploraremos cómo funciona realmente nuestra mente y aprenderemos herramientas concretas para identificar los patrones que nos limitan y empezar a cambiarlos.

Porque cuando comprendemos cómo funciona nuestra mente y aprendemos a transformarla, también se abren nuevas posibilidades.

Bienvenidos a esta formación diseñada para quienes están cansados de la teoría y buscan cambios reales, experimentándolos en primera persona.

De poco sirve invertir más energía, tiempo y esfuerzo si el foco no está en aquello que realmente tiene sentido para ti.

A lo largo de este fin de semana inmersivo, trabajaremos con herramientas y dinámicas prácticas que te permitirán identificar y transformar aquellos límites que hoy ya no necesitas y, si así lo eliges, también acompañar a otros en su propio proceso de cambio.

Es momento de dejar de asumir que "somos así" y empezar a cuestionarlo, explorarlo y transformarlo.

¡Bienvenidos a este "viaje" de autodescubrimiento y transformación!

## En este laboratorio aprenderás a...

Tanto si estás en tu propio camino de desarrollo personal como si te dedicas profesionalmente a acompañar a otras personas, este laboratorio te permitirá avanzar desde tu propio punto de partida.

- Identificar los patrones mentales que hoy te limitan, muchas veces sin darte cuenta
- Comprender cómo funciona tu mente desde una base práctica apoyada en la neurociencia
- Cuestionar y transformar aquellos límites que ya no tienen sentido en tu vida
- Aplicar herramientas prácticas (PNL, coaching, comunicación...) de forma sencilla en tu día a día
- Entrenar tu mente para responder de forma más consciente en situaciones personales y profesionales
- Integrar lo aprendido a través de dinámicas prácticas y supervisiones guiadas
- Utilizar estas herramientas tanto para tu propio proceso como para acompañar a otros, si así lo deseas

## Esta formación SÍ es para ti si quieres...

- Regalarte un tiempo para ti y para tu desarrollo personal
- Acompañar mejor a otros, si te dedicas a la relación de ayuda
- Aprender herramientas prácticas que puedas aplicar en tu día a día, aunque no dispongas de tiempo para una formación de larga duración
- Conocer mejor y descubrir qué puedes hacer para avanzar hacia lo que quieres
- Liberarte de los límites que hoy te impiden sentirte bien en tu día a día
- Pasar de lo que deseas a acciones concretas que te acerquen a ello
- Mejorar tu autoestima y la relación contigo mism@
- Ampliar tu autoconocimiento y tu forma de ver la vida
- Integrar conocimientos prácticos de distintas disciplinas como el coaching y la Programación Neurolingüística, apoyados en la comprensión de la neurociencia
- Compartir la experiencia con otras personas y enriquecer tu mirada a través de lo que aportan

# Contenidos

## ➤ **Bloque 1 · Comprender**

- ✓ ¿Cómo funciona realmente tu mente?

## ➤ **Bloque 2 · Detectar**

- ✓ ¿Qué está influyendo en tu forma de pensar, sentir y actuar?
- ✓ ¿Qué creencias y patrones están marcando tus límites actuales?

## ➤ **Bloque 3 · Cuestionar y transformar**

- ✓ ¿Cómo puedes cuestionar y transformar esos patrones en la práctica?

## ➤ **Bloque 4 · Entrenar**

- ✓ ¿Cómo puedes entrenar tu mente para vivir con mayor libertad y consciencia?

## ➤ **Bloque 5 · Integrar**

- ✓ ¿Cómo llevar todo esto a tu día a día para generar cambios reales?

## ¿Qué metodología se va a seguir en la formación?

El formato de esta formación es muy dinámico, interesante, **ameno y participativo**. Se trata de que disfrutes del tiempo invertido y le saques el máximo rendimiento.

El objetivo es ofrecerte **herramientas útiles, claras y fácilmente aplicables en tu día a día**. Para ello, la metodología que sigo se apoya en tres pilares que se entremezclan a lo largo de toda la formación:

1. **Un marco teórico sólido**, basado en la comprensión de cómo funciona la mente desde la neurociencia, sobre la que se apoyan herramientas como la Programación Neurolingüística, el coaching y la gestión emocional, entre otras.
2. **La aplicación práctica**, a través de metáforas, ejemplos reales, dinámicas y experiencias que facilitan la comprensión y la integración.
3. **La participación activa**, mediante preguntas, ejercicios y el uso de distintas técnicas que te permitirán llevar lo aprendido a tu propia experiencia.

De esta forma se favorece una **integración real de lo aprendido**, así como un espacio de interacción y aprendizaje compartido entre los participantes.

## Lugar de realización y duración

### **Duración del curso:**

- El programa consta de un total de 16 horas de clases presenciales distribuidas en un fin de semana. Del 22 al 24 de mayo.

### **Horario:**

- Viernes de 16:30 a 20.30 horas
- Sábado de 10:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 19:30 horas
- Domingo de 10:00 a 14:00 horas

### **Localización:**

- El lugar de impartición será en:

Centro Sapiens  
C/ de las Mártires concepcionistas, 12  
Madrid

## Facilitadora



### **ADELINA RUANO** **NeuroCoach & Trainer**

Adelina es Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales por C.U.N.E.F. (Universidad Complutense de Madrid) y Máster en Comunicación Integral por la Universidad de Alcalá. Está certificada como Formadora de Profesores de PNL por la NLP Academy Uk (con John Grinder, Carmen Bostic y Michael Carroll), es Máster Practitioner en la NLPU de California (con Robert Dilts) y Practitioner de PNL por el Instituto Gestalt de Barcelona (con Vicens Olivé). Por otro lado, es experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de Alcalá y Coach certificada por OCCI. Además, es Experta en Terapia Sistémica Transpersonal y facilitadora de Respiración Holoscópica por la Escuela de Desarrollo Transpersonal (EDT).

Adelina está también certificada en Aplicaciones de la Neurociencia al Coaching Ejecutivo por Neuro Business Group (por el profesor Srinivasan Pillay, M.D, en Boston) y en Educación y Neurociencias, "Teaching with the Brain in Mind" (por el profesor Eric Jensen, en Texas). Es también hipnoterapeuta por HTI (por el profesor Randal Churchill, en San Francisco) y Especialista en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana en el Instituto Erickson de Madrid. Por último, es además Instructora de Formación Profesional Firewalking (por Firewalking Institute of Research and Education), y se ha formado en otras disciplinas como la meditación, yoga, o la terapia sistémica, entre otras.

Comenzó su carrera profesional en el sector financiero trabajando durante diez años en el mundo bursátil, primero en AB Asesores y luego en Morgan Stanley, donde alcanzó el cargo de Vice President. En el 2008 se incorporó a Williams & Associates como coach de ejecutivos utilizando la metodología de Marshall Goldsmith. Un año más tarde emprendió su propio proyecto personal, fundando Invercoaching primero y co-fundando The School of Change después, así como impartiendo clases en diversas escuelas de coaching.

En la actualidad Adelina dirige su propio centro, es Trainer Certificador de la ITA (International Trainers Academy de PNL), Socia y Formadora en el Instituto de Humanidades Francesco Petrarca y miembro de la Academia de Neurociencias y Educación. Además, trabaja con organizaciones nacionales e internacionales de gran prestigio y es ponente habitual en conferencias sobre liderazgo y motivación entre otras.

## Precio, Inscripción y Modalidad de Pago

**Precio total de la formación:** 325€ (IVA incluido)

**Modalidad de pago y reserva de plaza:**

El plazo de inscripción se cerrará el 8 de mayo.

**Forma de pago:**

El pago se realizará a través de transferencia bancaria:

- Titular: "Adelina Ruano"
- Número de cuenta: ES29 0128 6006 16 0100000992
- Concepto: Nombre alumno + EntrenMentalMay26

*Debido a que el taller está limitado a un número limitado de **18 asistentes**, las plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción tras el pago de la reserva.*

*La organización del curso se reserva el derecho de cancelación del mismo en el caso de no cubrir un número mínimo de 10 plazas, en cuyo caso será devuelto el importe íntegro del taller a las personas inscritas.*

*Si el participante cancela su plaza, se le reembolsará la cantidad ingresada, siempre que avise con al menos 15 días de antelación al inicio del curso.*

*En caso de cancelarse el curso por causas imprevistas, se reembolsarán los pagos realizados en un plazo inferior a 10 días.*

*El asistente, al realizar la reserva/pago de plaza, acepta estas condiciones.*

**Información y Reservas**

Si tienes alguna duda o quieres solicitarnos más información no dudes en contactarnos:



[info@adelinaruano.com](mailto:info@adelinaruano.com)  
[www.adelinaruano.com](http://www.adelinaruano.com)



+34 619 53 63 75