

RESETEA

Diseña una vida con sentido a través de los 9 Tesoros

📖 Manual de rediseño vital 🗝 9 Tesoros · Proyecto de vida 📏 132 pp. · 1.ª edición · Diciembre 2021

PORCIONES DE VIDA · ACADEMIA ALTO RENDIMIENTO

TESIS CENTRAL

El reseteo como acto de lucidez, no de huida

En tiempos de impermanencia y cambio acelerado, este manual propone rediseñar el proyecto de vida desde 9 dimensiones clave. No es un reset emocional reactivo, sino una reconexión consciente con lo esencial. Punto de partida: elegir un modelo de vida propio, no heredado ni impuesto.

BLOQUE 0 — FUNDAMENTOS

- Modelos, mapas y brújulas. Todo cambia: impermanencia
- "Mi modelo no es la verdad, y cambiará"
- Momentos para sobrevivir vs. momentos para vivir
- Primer paso: ¿Qué modelo de vida tienes hoy?

CAP. 10 — TU PROYECTO DE VIDA

- Integración de los 9 Tesoros en un plan propio
- ¿Qué ha sucedido hasta ahora?
- Reflexión + plan de acción personal
- Tu vida: ¿la que elegiste o la que ocurrió?

LOS 9 TESOROS — MAPA COMPLETO



TESORO 1 — HÁBITAT

Entornos en los que vives. Espacio físico, geográfico y social que te nutre o te drena.



TESORO 2 — TIEMPO

Tus porciones de vida. Cómo distribuyes el bien más escaso e irrecuperable.



TESORO 3 — SALUD

Autorregulación y equilibrio dinámico. Cuerpo, mente y energía como base de todo.



TESORO 4 — PROPÓSITO

IKIGAI, motores y sentido vital. La razón por la que te levantas cada mañana.



TESORO 5 — TMI (PAZ INTERIOR)

34 páginas. El más extenso: creencias, emociones, identidad. Todo depende de aquí.



TESORO 6 — TMF (AMOR)

Tu Mundo Familiar. Pareja, familia, vínculos de amor y pertenencia.



TESORO 7 — TMP (DINERO)

Tu Mundo Profesional. Trabajo, carrera, vocación y la relación con el dinero.



TESORO 8 — UNIONES

Compatibilidad y conexión. Amistades, comunidad, red de apoyo y sinergias.



TESORO 9 — TME (FELICIDAD)

Tu Mundo Extraordinario. La vida que sueñas y tu versión más plena.

RESETEA COMO MAPA MAESTRO DE TODA LA COLECCIÓN

SISTEMA INTEGRADO DE 6 LIBROS

- **RESETEA (2021)** — Introduce los 9 Tesoros: diagnóstico y diseño vital
- **Guardianes de Luz (2020/2025)** — Los vive a través del Viaje del Héroe
- **Viaje del Héroe (2022)** — Proporciona el mapa y las herramientas operativas
- **Mindfulness (2022)** — Profundiza en Tesoro 3 (Salud) y Tesoro 5 (TMI)
- **DISC (2025)** — Profundiza en Tesoro 8 (Uniones) y Tesoro 7 (TMP)
- **El Tiempo (2025)** — Profundiza en Tesoros 1, 2, 3 y 4 desde el AR

LECTURA ACADÉMICA (IESE / DEUSTO)

FORTALEZAS

- Marco holístico: integra lo físico, mental, relacional y espiritual
- El Tesoro 5 (34 pp.) señala dónde está el mayor palanca de cambio
- Alineado con psicología positiva, IKIGAI y diseño de vida
- Accionable: cada tesoro incluye reflexión + plan de acción

BENCHMARK

- Compite con: Burnout (Nagoski), Diseña tu Vida (Burnett), IKIGAI (García)
- Diferenciación: 9 dimensiones integradas vs. un solo eje
- Es el primer libro cronológicamente: el origen de todo el sistema

"No se trata de cambiarlo todo. Se trata de reconectar con lo que ya eres y elegir conscientemente desde ahí." — Rodrigo Sampedro Gutiérrez