



enxeño

todos los derechos reservados

enxeño

**MIND**

**FUL**  
**NESS**

**PRODUCTIVO**

# TENDENCIAS18

08  
NEURO

MERCADOTECNIA

Som e t e m e n t o I n c o n s c i e n t e

01  
EXPERIENCIAS  
ENVOLVENTES

Unha Vida De Platô

03  
TECNOESCEPTICISMO

VVIC - VVHH

04  
SATISFACCIÓN  
INSTANTÁNEA

Impaciencia Paciencia  
Atención Plena

02  
IMPERFECCIONISMO

Volta Ao Rudimento

05  
VILA CONSCIENTE

09  
A IMAXE FRONTE  
ÀS VERBAS

Trampas Visuais

07  
MORTE DA  
PRIVACIDADE

Datos

06  
NOMOFOBIA

Apego Dixital

10  
MULTICULTURA  
LIDADE

Combinando Creencias, Practicas, Tendencias...

enxame

todos los derechos reservados

- 1.- CONCENTRACIÓN
- 2.- SECUENCIA TRABAJO
- 3.- RAZOAMENTO
- 4.- PRIORIZACIÓN
- 5.- RESISTENCIA MENTAL
- 6.- CLARIDADE MENTAL.
- 7.- CONFIANZA
- 8.- RESOLUCIÓN
- 9.- MEMORIA
- 10.- XESTIÓN DO TEMPO



**MFNP**



**MENOS COUSAS, MÁIS LENTAS E MANOS COMPROMISOS | RESPIRA!**



**BAIXA O RITMO**

**“HAI MÁIS COUSAS NA VIDA QUE  
AUMENTAR A VELOCIDADE” | GHANDI**

**FLEXIBILÍZATE, ORGANÍZATE E DECÁTETE DO POUCO QUE NECESITAS SEGÚN PARA QUÉ**



# **OPTIMIZA TEMPO**

**“O MALO É QUE O TEMPO PASA VOANDO.  
O BO, QUE TÍ ES @ PILOTO” | MICHAEL ALSHULER**

UNHA COUSA DE CADA VEZ COMPATIBLE CON OUTRAS ÁS QUE PASES CON SOLTURA

enxeño

todos los derechos reservados

CÉNTRATE 1 TAREA

“O TEMPO SÓ EXISTE PARA QUE  
NON SUCEDA TODO Á VEZ” | EINSTEIN

A close-up, high-contrast photograph of a human eye, looking directly at the viewer. The eye is light-colored, and the eyelashes are dark and prominent. Overlaid on the eye is the word "enxeno" in a large, white, stylized, outlined font. The letters are interconnected, with the 'x' being particularly prominent.

enxeno

todos los derechos reservados

# CONCÉNTRATE

**NON MIRES ATRÁS CON IRA NIN ADIANTE CON MEDO. MIRA ARREDOR CON ATENCIÓN**  
**JAMES THURBER**

A close-up, high-contrast image of a human eye, looking directly at the viewer. The eye is light-colored with dark, well-defined eyelashes. Overlaid on the eye is the word 'enxəño' in a light gray, stylized, lowercase font. The 'x' is particularly prominent, with a unique geometric design. The background is a soft, out-of-focus light blue.

enxəño

todos los derechos reservados

CONCÉNTRATE

**NUN PEQUEÑO OBJETO QUE PORTES**

**DETALLES | SENSACIONES | SONIDOS**



**RESPIRA, OBSÉRVATE, PERCIBE, ESCOITA OS SINAIS E COMBÍNAOS. TI PODES!**



enxeño  
todos los derechos reservados

**FAITE+INTUITIV@**

**“A TÚA INTUICIÓN SABE O QUE FACER.  
O SEGREDO ESTÁ EN SILENCIAR A CABEZA PARA OILA” | LOUISE SMITH**



**PATO ou CONEXO?**



enxeño

todos los derechos reservados

**CERO PREXUIZOS**

**“NON XULGUEDES E XAMÁIS VOS EQUIVOCAREDES” | ROUSSEAU**

**“CANDO XULGUES A OUTROS, DEFÍNESTE A TI MESMO” | WAYNE DYER**

LEVA UN RELOXO DOURADO  
CON TORNILLOS PRATEADOS  
SEMELLA CARO

SINTO DOR NO  
HOMBREIRO DEREITO  
SERÁ UNHA ANXINA?

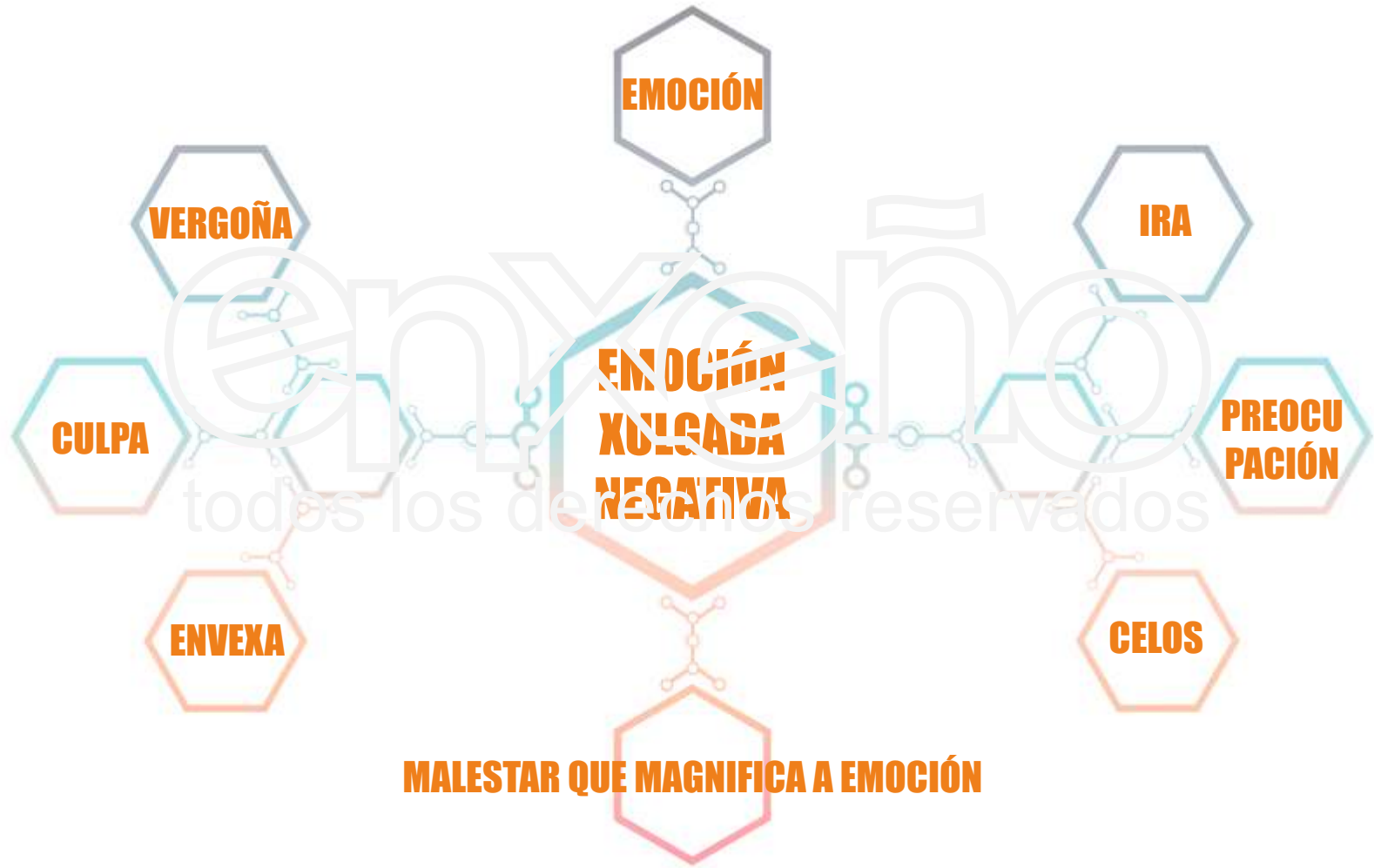
enxano  
COÑECES A HISTORIA DO MARTELO?  
todos los derechos reservados

# PENSAS-SINTES-XULGAS

**COMEZAS A FALAR CON ANSIEDADE. LOGO ACURTAS.  
QUÉ ESTARÁ A PENSAR? DUBIDAS. LOGO ATACAS  
ESTÁ A PASALO MAL. PREOCÚPASTE. LOGO ACHEGAS**



# AS EMOCIONES NEGATIVAS ALIMENTAN PREJUICIOS A MOLÉCULA “XUÍZOS”



**E ACRECENTAN O NOSO MALESTAR**

**PENSA NALGO QUE CHE COSTE ACEPTAR, ACÉPTAO  
E NON TE ESFORCES + EN CAMBIALO**

enxeño

todos los derechos reservados

**ACEPTA COMO É**

**“PERCÁTATE DA REALIDADE, SIN DESEXALA DISTINTA  
GOZANDO O PRESENTE SIN AFERRARTE A ÉL CANDO CAMBIE” | JAMES BARAZ**



"PREOCUPARTE É USAR A IMAXINACIÓN PARA CREAR ALGO QUE NON QUERES" | ABRAHAM HICKS

enxeño

todos los derechos reservados

**REMATÉMOLAS**

**PREOCUPACIÓNS E ANSIEDADES**

**DEIXA QUE CHEGUEN E ACÉPTAAS PARA QUE SE VAIAN**

ALTA ENERXÍA

ANSIEDADE

MIEDO  
INQUIETUDE  
AVERSIÓN

ACCIÓN

DIVERSIÓN  
EUFORIA  
GOCE

ACTITUDE:  
NEGATIVA

ACTITUDE  
POSITIVA

DEPRESIÓN

VERGOÑA  
TRISTURA  
AFLICIÓN

CALMA

AFECTO  
SIMPATÍA  
GRATITUDE

BAIXA ENERXÍA

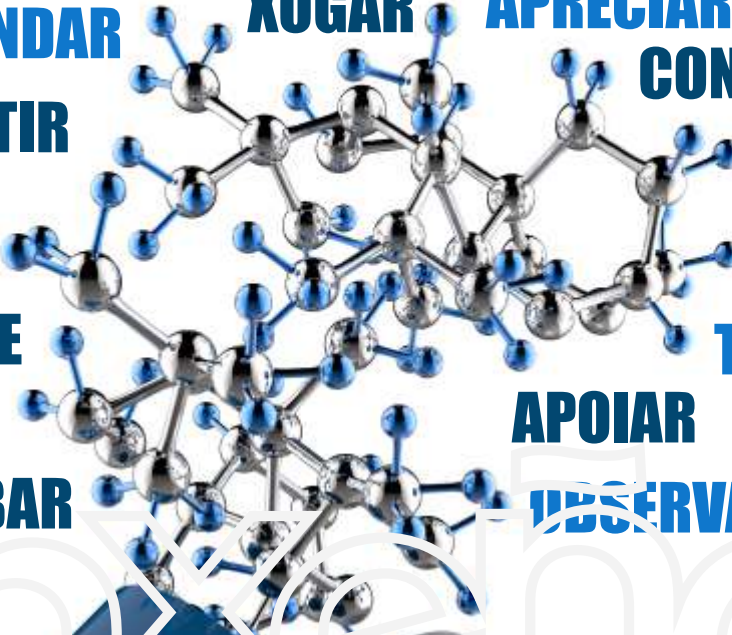
todos los derechos reservados





**CUESTIÓN DE CORTEZA**

**ÍNDICE ESTADO ÁNIMO = EMOCIONES POSITIVAS / EMOCIONES NEGATIVAS**



**RECOMENDAR** **XOGAR** **APRECIAR**  
**COMPARTIR** **CONECTAR**  
**ESCOITAR** **AMAR**  
**DIVERTIRSE** **MITIGAR**  
**TOCAR** **TRANQUILIZAR**  
**APROBAR** **APOIAR**  
**DESERVAR**

**enXeno**  
todos los derechos reservados

# **A FÓRMULA FELIZ**

**AMOR, AMIZADE E GRATITUDE**

**ATRAE FELICIDADE IMPLICÁNDOSE COS DEMÁIS CON XENEROSIDADE**

# CÓMO TE VES?

## OS 5 GRANDES RASGOS DA PERSONALIDADE

### APERTURA

Curios@ - Convencid@  
Experimental - Selectiv@  
Creativ@ - Metódic@  
Imaginativ@ - Lóxic@  
Independente - Coherente

### AFABLE

Compasiv@ - Implacable  
Cooperativ@ - Individual  
Fácil - Resolutiv@  
Receptiv@ - Sere@  
Cómod@ - Proactiv@

### SENSIBLE

Optimista - Inquisitiv@  
Resistente - Empátic@  
Segur@ - Dubitativ@  
Inspirador/a - Influyente  
Confiad@ - Vixilante

### EXTRA VERSIÓN

Asertiv@ - Flexible  
Enérgic@ - Tranquil@  
Sociable - Reservad@  
Falador/a - Cavilativ@  
Expresiv@ - Reticente

### DILIXENTE

Responsable - Relaxad@  
Cumplidor/a - Emprendedor/a  
Cuidados@ - Espontáne@  
Meticulos@ - Decidid@  
Perfeccionista - AutoTolerante



**RECEPTIV@**

Observa os pensamentos  
e sensacións pero  
deixa@s fuxir

**ATENT@**

Centrad@ na  
Experiencia  
Presente

**AGORA**

Nin pensamentos  
do Pasado Nin  
Futuro. Agora!

**NON XULGAR**

Non compares o que pasou  
co que **DEBERÍA** ter  
pasado.

**ACEPTA**

Non te perdas na  
**AUTOCRÍTICA** e sé  
**COMPASIVO** cos erros

**PASIV@**  
**(modo Facer)**

Non decidas  
Non planifiques  
Non resolvas

**IMPLICA O**

Non emocións  
Colle Distancia



**enxeño**  
todos los derechos reservados

**PASAR A SER**

**ESTAR VIV@ AQUÍ E AGORA**



# DECISIONS PONDERADAS

**“NON SEMENTES OS TEUS SOÑOS NO CAMPO DA INDECISIÓN  
ONDE SÓ MEDRA A MALEZA DOS “E SI...” | DODINSKY**

**“ENTRE MEDIAS DA CHOIVA: CLARIDADE.  
ENTRE MEDIAS DA TREBOADA: CALMA.  
ENTRE MEDIAS DA DÚBIDA: CERTEZA”.**  
MARY ANNE RADMACHER

**USA A CABEZA  
ESCOITA O CORAZÓN  
SUPERA O MEDO**



# IRRADIA SEGURIDADE

**“ACEPTA O PASADO SEN LAIOS. AFRONTA O PRESENTE CONFIAD@  
E ENFRÓNTATE AO FUTURO SEN MEDO” | ANÓNIMO**

# enxeño

todos los derechos reservados

**POSITIVISMO  
CERO PREXUÍXOS  
PLANEAMENTO**





ESPALDA RECTA  
CABEZA ALTA  
HOMBREIROS LAXOS  
PESO REPARTIDO  
CÓVADOS APOIADOS  
CONTACTO VISUAL  
VOZ BAIXA  
FALA DESPACIO

enxeño

todos los derechos reservados CON POSTURA ;-)

**ACTÚA CON CONFIANZA**

**“O CORPO CAMBIA A MENTE. A MENTE A CONDUCTA.**

**E A CONDUCTA OS RESULTADOS” | AMY CUDDY**

EMPEZA ALGO NOVO | VISITA O DESCOÑECIDO | ENTRA EN CONTACTO CO TEU VALOR



# ÁRMATE DE CORAXE

**“A VALENTÍA NO É A AUSENCIA DE MEDO, SENON  
O TRIUNFO SOBRE O MEDO E A SÚA CONQUISTA” | NELSON MANDELA**



SÍNDROME DO  
MAL FILL@/PAI

SÍNDROME DA  
MALA PARELLA

SÍNDROME DA  
INCAPACIDADE

SÍNDROME DO  
FRACASO

SÍNDROME DO  
EGOÍSMO

CULPA

VERGOÑA

SÍNDROME DE  
SER GRIS (=)

SÍNDROME DA  
INCONTINENCIA  
EMOCIONAL

SÍNDROME DA  
IRRESPONSABILIDADE

SÍNDROME DA  
ANORMALIDADE

SÍNDROME DO  
DESENCAIXE

enxeño

todos los derechos reservados

ENTRE A CULPA PASADA E A VERGOÑA FUTURA

DETID@S NO TEMPO?

A CHAVE ESTÁ NA ATENCIÓN PLENA

**CAMBIAR RECEITAS LEVA TEMPO...**

# **HÁBITOS BOSES & MALOS**

**O PODER DAS ACCIÓNS, AS EMOCIÓNS E OS PENSAMENTOS**

**ACCIÓNS QUE ME FAN  
FELIZ -VS- INFELIZ**

**EMOCIÓNS QUE ME PRODUCEN  
FELICIDADE -VS- INFELICIDADE**

**PENSAMENTOS QUE ME XERAN  
DICHA -VS- DESDICHA**

**enkeño**  
todos los derechos reservados

**MIND  
FUL  
NESS**

**1 HÁBITO**

**enxeño**

todos los derechos reservados

**PROGRAMA 1 ALARMA DIARIA  
PEGA UN POSSIT NO ESPELLO  
FAI AS COUSAS DE MANEIRA DISTINTA  
PARA OBTEN RESULTADOS DISTINTOS**



**DOS HÁBITOS Á AUTENTICIDADE**

# **AFLOXEMOS HÁBITOS**

**O PODER DAS ACCIÓNS, AS EMOCIÓNS E OS PENSAMENTOS**

**APRECIA A AMABILIDADE  
E VALORA A D@S OUTR@S**

**ESCOITA A QUE N TE RODEA  
CON ATENCIÓN PLENA**

**SEGUE A D@S OUTR@S A  
SÚA OPINIÓN E VALÓRAA**

**FALA CON ALGUÉN QUE SE  
ACHEGUE POLA RÚA**

**NON COLLAS O MÓVIL CANDO  
TE XUNTES CON ALGUÉN**



**SILENCIA A TÚA MENTE E PRESTA ATENCIÓN Ó QUE OES**

**enxeño**  
todos los derechos reservados

**ESCOITAS + DO Q OES?**



**RESPIRAMOS**

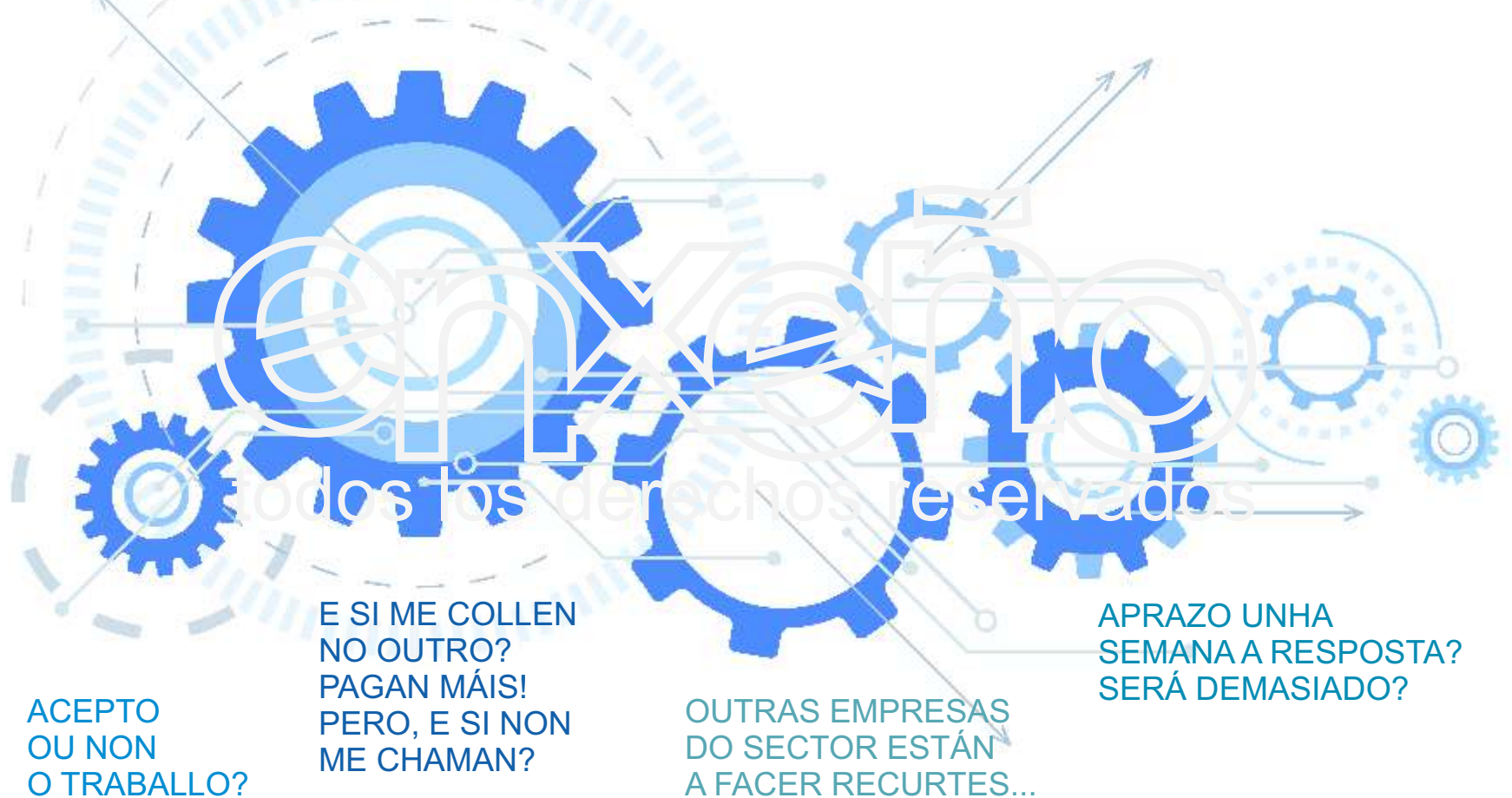
CON CATHERINE COMPANY?

enXeno

todos los derechos reservados

UNHA SECUENCIA INFINITA DE CAUSAS E EFECTOS

# CADEA de PENSAMENTOS



**ROMPE A CADEA**

**DECIDE CON ATENCIÓN PLENA**



CADA MAÑA UN CAMIÑO **DISTINTO**,  
UNHA MÚSICA DISTINTA,  
UNHA LECCIÓN **NOVA**,  
UNHA MIRADA **RENOVADA**

**enxeno**

todos los derechos reservados **MIRA O MUNDO DOUTRO XEITO**

**VALEIRA** A TÚA MENTE



**DIETA FRONTE Ó BOMBARDEO INFORMATIVO**



**APAGA A TÚA MENTE**

# EMOCIONES vs SENTIMENTOS

EXCITACIÓN vs MEDO

conflicto emocional

RESPUESTA EMOCIONAL

PREOCUPACIÓN

LEDICIA

IRA

TRISTURA

MEDO

INQUIETUDE

FELICIDADE

RENCOR

DEPRESIÓN

PREVENCIÓN



APRENDE A ACEPTAR AS EMOCIONES E OS SEUS SENTIMENTOS

**TOMAR CERTA DISTANCIA PERMITE DISPONER DE VISIÓN GLOBAL**



**PREGÚNTALE A UN MAIOR DE 70**

**PREGÚNTALE A UN MENOR DE 18**

**LEE BIOGRAFÍAS DOUTROS**

**CONTEMPLA AS ESTRELAS**

**TRATA DE COMPRENDER A TUA PEQUENEZ**

**CAZA NUDES E COMPRENDE**

**QUE NADA É PERMANENTE**

todos los derechos reservados

**TOMAR DISTANCIA**

# EXPERIMENTA O SIMPLE CON INTENSA ATENCIÓN

# O IMPERIDO 2s SENTI2



**DISFRUTA DA PLENA CONCENTRACIÓN DOS TEUS SENTIDOS**

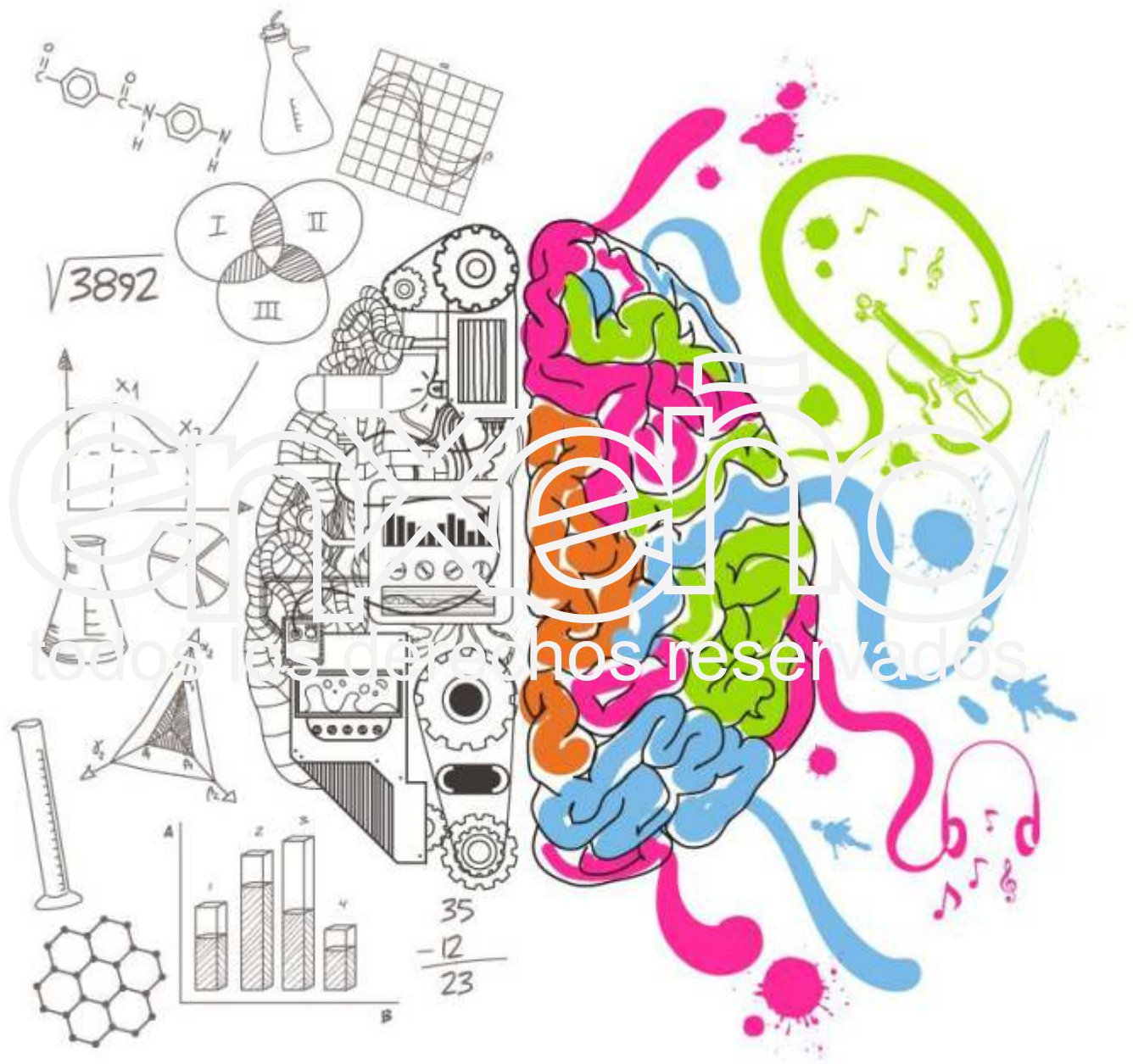


# TOMAMOS CONCIENCIA CORPORAL

**CON CATHERINE COMPANY?**



Keño  
todos los derechos reservados



# CREATIVIDADE



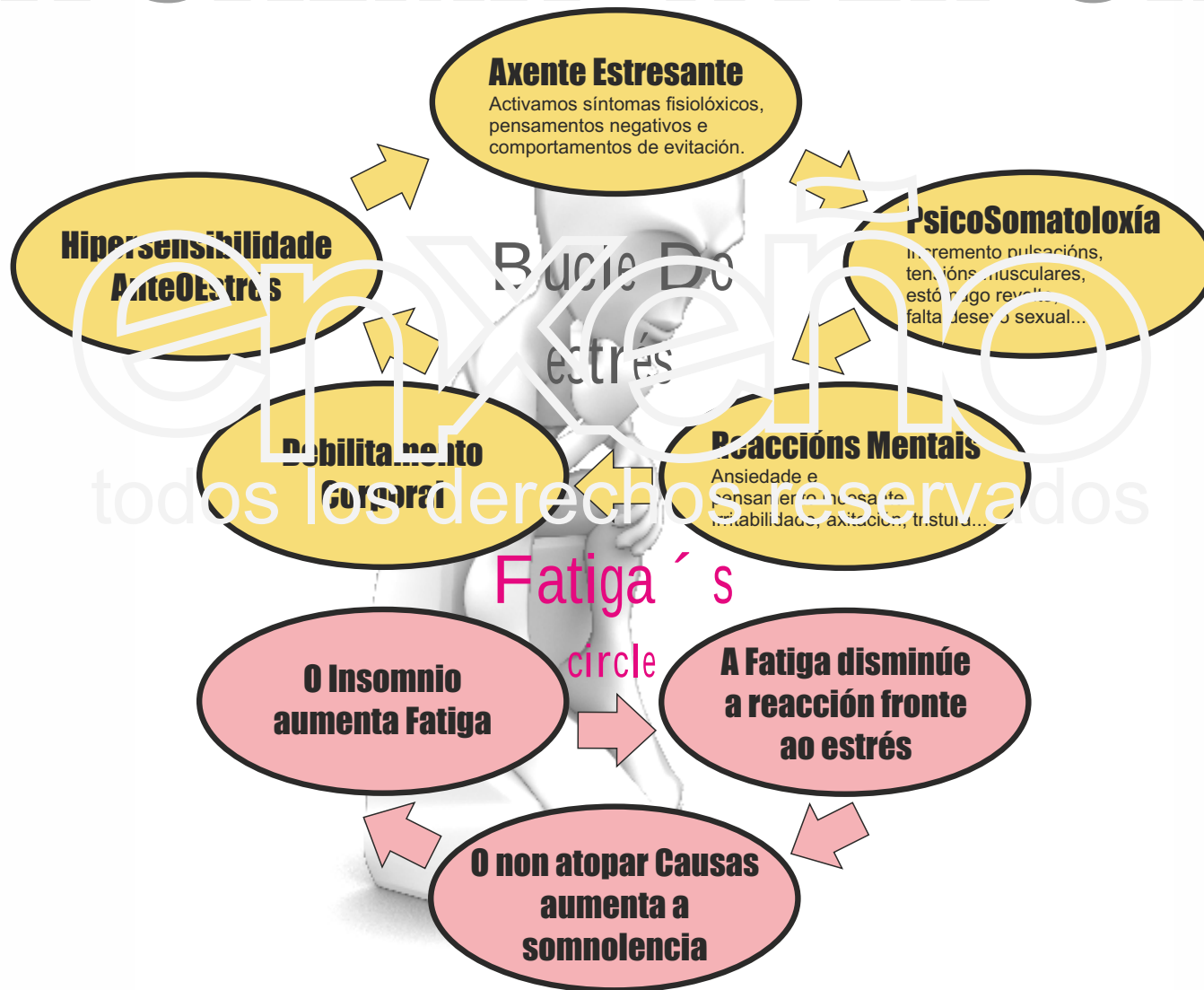
**“A CREATIVIDADE É O ABANDONO DAS CERTEZAS” | GAIL SHEEHY**

todos los derechos reservados

## FRONTE ÓS PROBLEMAS

# CÓMO PONER O ESTRÉS EN PERSPECTIVA PARA VENCELO

## A CALMA INTERIOR





**REPRIME**  
AS PREOCUPACIÓNS

Require Gran Forza Vontade  
Non Deixa Ver Grandes Resultados  
Provoca Pasividade/Agresividade

**RAZOA**  
AS PREOCUPACIÓNS

A Ansiedade É Unha Emoción  
Non Responde Ao Pensamento Lóxico  
A Razón Soa Nunca Gañará Á Ansiedade

**DISTRAE**  
AS PREOCUPACIÓNS

Procastina O Problema De Fondo  
Invita A Evasión Externa (Alcohol...)  
Acaba Por Aumentar A Ansiedade

**PEISA**  
AS PREOCUPACIÓNS

Require Esfuerzo Constante  
Supón Agotamento  
A Ansiedade Volverá A Gañar

**enxeño**

todos los derechos reservados

**ACEPTA A INCERTEZA**

**ACÉPTATE MÁIS ALÓ DO HIPERCONTROL**

**CONTROLAR AS PREOCUPACIÓNS**

# GESTIÓN CONSCIENTE DAS EMOCIÓN EN 4 PASOS

# MANEXA AS EMOCIÓN

RECOÑÉCEAS

Préstalle Atención &  
Ponlle Nome:  
Ira | Leducia | Soedade | Medo | Celos....

enxeno

ACEPTAAS

Experimenta  
Sen Censura &  
Sen Prexuízos

todos los derechos reservados

EXPLORA

Localiza & Focaliza  
as Emocións Fisicas  
que che produce

DESCONECTA

Non te identifies con ela  
Non te enredas + con ela  
Está ligada a tí, pero non é túa.

## O CAMIÑO CARA AO CAMBIO

CONMOCIÓN - NEGACIÓN - DESCONTENTO - ACEPTACIÓN - EXPLORACIÓN - APRENDIZAXE - INTEGRACIÓN

- 
- 1.- ACEPTA OS TEUS ERROS
  - 2.- NON DUBIDES DA TÚA CAPACIDADE
  - 3.- PERSEGUE A TÚA INTUICIÓN
  - 4.- COMPÓRTATE COMO ERES
  - 5.- FAI O QUE SE CHA DÁ BEN
  - 6.- PRACTICA O ALTRUÍSMO  
(para conseguir impactos +)
  - 7.- ASPIRA A MÁIS (metas altas)
  - 8.- MELLORANDO O ENFOQUE,  
MELLORARÁS O RENDIMENTO
  - 9.- RECOÑECE O SESGO EMOCIONAL
  - 10.- DESENVOLVE A TÚA EMPATÍA

O CÍRCULO VIRTUOSO DA CONFIANZA E A AUROESTIMA

# A VIRTUOESTIMA

A CHAVE ESTÁ NA ATENCIÓN PLENA



ESTÁS DISPOST@ A SINTONIZAR COAS DEMÁIS PERSOAS?

# DESENVOLVE EMPATÍA



- 1.- FAINO DIFERENTE
- 2.- ÁBRETE SEN XUIZOS
- 3.- ESCOITA E COMPRENDE
- 4.- EXTRAVÍRTETE
- 5.- FAI BEN (comprométete)

enxeño

todos los derechos reservados

EMPATÍA É:

DAR  
COMPRENDER  
COMPADECER  
CONECTAR  
COMUNICAR  
AMAR

E CONÉCTATE



# XENEROSIDADE

**“NON TERÁS VIVIDO COMA É DEBIDO ATA QUE NON FAGAS  
ALGO POR ALGUÉN QUE NON PODA CORRESPONDERCHE” | JOHN BUNYAN**

enxeño  
todos los derechos reservados



**APRENDAMOS A VIVIR CON MENOS E A COMPARTIR MOITO MÁIS**



enxño

todos los derechos reservados

**ASERTIVIDADE**

**APRENDE A DECIR NON CON CLARIDADE  
ACEPTÁNDO A RÉPLICA PERO MANTENDO A DECISIÓN**

**CAPTA OS TEUS LÍMITES, RESPIRA, DISTRAE A TÚA MENTE**

**RECITA O ALFABETO  
CONTA CARA ATRÁS  
RECITA UN POEMA...**

**enxeño**  
todos los derechos reservados

**AUTOCONTROL**

**“SENDO PACIENTE NA RABIA  
AFORRARÁS CEN DÍAS DE SUFRIMENTO”  
PROVERBIO CHINÉS**





QUE CHE FAGAN SENTIR BEN, SENTIRTE TI, RIR, QUE CHE INSPIREN...

enxeño

todos los derechos reservados

**RODÉATE DE XENTE +**

“RODÉATE DE` PERSOAS QUE CHE AXUDEN A SER MELLOR”





**PARTITURA DE HOXE**  
**MANDA 1 MAIL DE AXUDA**  
**FALA CON QUEN FAI QUE NON FALAS**  
**SONRÍE Á XENTE**  
**DEIXA UNHA BOA PROPINA**  
**SE AMABLE NO VOLANTE**  
**LÉVALLE A ALGUÉN 1 DOCE**  
**DOA SANGUE. SALVA 1 VIDA**  
**SE AMABLE NO FALAR**

**enxeño**

todos los derechos reservados

**INTERPRETA BONDAD**

**“FAI UNHA BOA ACCIÓN SEN ESPERAR NADA A CAMBIO.**

**QUEN SABE SI ALGÚN DÍA ALGUÉN FARÁ O MESMO POR TI”**

**DIANA DE GALES**



ADMITE A ENVEXA, ANALÍZAA, OBSERVAA E DEIXA QUE SE VAIA

enxeño

todos los derechos reservados

**CERO ENVEXA**

**“NON É O AMOR QUEN É CEGO...**

**SON OS CIUMES”**

**LAWRENCE DURREL**

# PERDOA

**“CANDO PERDOAS A ALGUÉN  
NON CAMBIAS O PASADO.  
PERO SEN DÚBIDA CAMBIAS O FUTURO”**

BERNARD MELTZER

# enxeño

todos los derechos reservados

**ACEPTA O OCURRIDO  
NON TE AFERRES  
CAMBIA A HISTORIA**





**REÚNE O VALOR DE PENSAR NOS DEMÁIS E FACER ALGO POR ELES**

**enxeño**

todos los derechos reservados

**SINTE COMPAIXÓN**

**“SI QUERES QUE OS DEMÁIS SEXAN FELICES, SÉ COMPASIVO.**

**SI QUERES SER FELIZ. SÉ COMPASIVO”**

**DALAI LAMA**



# AGRADECE & ELOXIA

**"DEMASIADAS VECES  
DESESTIMAMOS O PODER DUN CUMPRIDO SINCERO  
QUE PODE CAMBIAR A VIDA DE QUEM TEMOS ENTRENTE"**

todos los derechos reservados

**LEO BUSCAGLIA**

**RECOÑECE CUALIDADES & ESFORZOS  
FAI COMENTARIOS POSITIVOS  
FELICITA A QUEN O MERECE**



UN AMENCER NON DURA UNHA MaÑÁ. NIN UNHA TREBOADA TODO O DÍA  
GEORGE HARRISON

enxeño

todos los derechos reservados

**TODO É RELATIVO**  
**RECÓRDAO**



**MOITAS GRAZAS!**

enXeño