# MÓDULO 1. RESUMEN DE TRABAJO

* Ficha del lector ideal
* Problemas y soluciones
* Método propio
* PUV y círculo de oro
* Elevator pitch
* Lema

## Ficha del avatar

**LECTOR IDEAL – AVATAR**

|  |
| --- |
| Nombre Sofía Sexo Mujer Edad 30 |
| Estado civil | Soltera | ¿Hijos? | No |
| Nacionalidad | Español | Dónde vive | Madrid |
| Dónde se crió | Entre Madrid y su pueblo en Segovia | Educación | Universitaria |
| Dónde pasa las vacaciones | En el pueblo y si puede, de escapada | Estudios complementarios | Terapias naturales, autoayuda |
| Trabajo actual | Teleoperador, tramitación de seguros | Hobbie principal | Ver televisión y series |
| Ingresos | 1000€ | Gastos habituales (obligaciones y ocio) | Alquiler y gastos de la casaOcio (cine, comer fuera con amigas)Libros, cuadernos de mandalas- Cursos online y de mejora de empleo |
| Poder adquisitivo (Ingresos – Gastos) | 100-200€ a repartir entre el ocio y la formación |

**PUNTOS DE DOLOR**

|  |  |
| --- | --- |
| Problema nº1 (por el que no duerme) | Baja autoestima / Falta de confianza. Se siente gorda y está en un círculo vicioso de recaídas continuas, empeorando cada vez más. |
| Problemas principales | Dolores articulares y de espalda debidos al sobrepesoFalta de perseverancia por falta de confianza en sí misma y sus resultados- Se compara con gente muy diferente a ella, influencers delgadas y dedicadas al deporte |
| Sub-problemas | Le frustra ir a comprar ropa porque no encuentra tallaCada vez que empieza una dieta fracasa Quiere hacer deporte pero se siente fatal al ir al gimnasio y compararse con chicas más delgadas y en forma, así que se quita y como ha pagado se siente fatal por desperdiciar sus recursos, se rinde y lo paga comiendo más - Todas sus amigas tienen pareja y ella no y cree que es porque está gorda - No conoce más gente en su situación y no acepta la comprensión de sus amigas- Detesta su trabajo pero cree que no puede aspirar a más por su aspecto |
| Miedos y frustraciones | Morir de una enfermedad asociada al sobrepeso (cardiovascular)Pasar su vida sola por considerarse a sí misma poco apetecible para el sexo opuestoNo conseguir adelgazar con ninguna dieta- Sentir que se le enquilosa el cuerpo y quedarse sin poder moverse un día por su peso |
| Deseos y sueños | Sentirse bien consigo misma, sin dolor y sin despreciarse tantoAdelgazar y poder vestirse como quiere y no con lo que le cabeEncontrar pareja- Viajar más sin sentirse observada y juzgada por su aspecto |
| Objetivos a corto/medio y largo plazo | Ponerse en forma y poder moverse sin doloresCambiar de trabajo y encontrar pareja- Formar una familia y sentirse realizada |
| Ambiciones / Anhelos | Sentirse capaz de lograr sus metasEstar delgada- Poder hacer senderismo sin asfixiarse a los cuatro pasos |
| A quién admira | - A las mujeres fuertes que hacen lo que quieren. Sus actrices favoritas son Keira Knightley, Charlize Theron y Angelina Jolie. Sigue a muchas bailarinas y yoguis por Instagram |
| Qué libros lee | Historias de superación, fantasía y autoayuda, pero los considera utopías en realidad |
| Qué películas le gustan | Las de aventuras con personajes heroicos que superan obstáculos |
| Revistas / periódicos  | No le gustan porque están plagadas de modelos, anuncios de adelgazamiento milagroso y referencias que le recuerdan sus problemas |
| ¿Cómo se siente con estos problemas? | Frustrada, desesperada, dolorida y dolida, perdida y estancada |
| ¿Cómo le afecta a su vida personal y profesional? | Como se odia a sí misma no logra ninguno de sus propósitos porque no cree que merezca ninguna mejora hasta que consiga una meta que no consigue, que es estar delgada de la noche a la mañana. Se tortura a sí misma y eso le impide cambiar las cosas que no le gustan de su vida. |
| ¿Cómo tus servicios y productos le ayudan a resolver sus problemas? | La práctica de yoga en casa le aportará un momento de autoescucha y autoaceptación que mejorará su autoestima mientras pone en forma su cuerpo, de forma orgánica y progresiva. Al activar el cuerpo y sentirse más vital comenzará a demandar más ejercicio, porque sentirá menos dolor al moverse, aprenderá a premiarse de formas distintas a las habituales (comida rápida) y a entenderse, escucharse y respetarse, hasta llegar a quererse como es. La mejora en la autoestima reforzará su confianza y la preparará para enfrentarse a nuevos retos, buscar trabajos más satisfactorios o incluso apostar por crear su propio futuro desde cero.  |
| ¿Dónde le vas a encontrar? (RRSS, eventos presenciales, google, centros públicos…) | En Instagram y Facebook. No frecuenta muchos lugares públicos, al menos no con interés, pero a veces se detiene en los herbolarios y centros de yoga y pilates a plantearse opciones, aunque termina desistiendo al probarlas y verse torpe y grande. |
| ¿Con qué palabras busca soluciones (a ti)? Keywords | Adelgazar, sobrepeso, yoga, ponerse en forma, ejercicio, cambiar, renovar, autoestima, aprender a quererse, felicidad |
| Nivel (usuario/medio/experto) | Usuario/medio. Ha buscado soluciones muchas veces, así que le suena |

**¿Qué piensa y siente?**

Se siente frustrada, incomprendida, perdida y sin opciones. Se detesta a sí misma, sobretodo cuando se compara con aquellas a las que admira, o con sus amigas o con las desconocidas con las que ha probado alguna clase en el gimnasio.

¿Cuál es su propósito?

Adelgazar para sentirse bien, que dejen de dolerle las articulaciones y la espalda y poder vestirse como quiere.

Sus preocupaciones, inquietudes y aspiraciones

Le preocupa no encontrar pareja y morirse de una enfermedad cardiovascular por su vida sedentaria y de alimentación caótica.

**¿Qué oye en su entorno? ¿Qué ve a su alrededor?**

Familia, amigos, jefes, ídolos Entorno, amigos, mercados, medios

¿Qué dirían de tu oferta? ¿Qué ve en tu oferta?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Que se tiene que poner las pilas y hacer dieta.Que al menos tiene un trabajo aunque no le guste.Que salga más para conocer gente nueva.Que se apunte a un gimnasio.Que es como hacer aerobic en casa con Jane FondaQue lo pruebe a ver qué tal le va |  | Amigas con parejas y niños Jovencitas flexibles que hacen posturas imposiblesBailarinas que se mueven extraordinariamente bienActrices y modelos delgadasLa posibilidad de ponerse en forma sin salir de casa.Esperanza.La posibilidad de encontrar gente que la entienda. |

**¿Qué dice y hace?**

Cómo interactúa con familia y entorno

Cuál es su actitud en público

Comportamiento con los demás, aspecto…

Se esconde y evita hablar de dietas, ejercicio o trabajo con sus amigos.

Viste con ropa barata, oscura y poco favorecedora. No se arregla mucho porque cree que no merece la pena.

Cuando sale intenta no destacar mucho porque cree que si la miran es solo porque está gorda.

|  |  |
| --- | --- |
| **ESFUERZOS**¿Qué está haciendo por cambiar su situación?Obstáculos, frustraciones, éxitos, resultados | **RESULTADOS**¿Cuáles son sus deseos/necesidades?¿Cómo mide el éxito? ¿Qué espera lograr? |
| Ha intentado hacer dieta pero a los tres días se cansa y la deja.Ha intentado ir al gimnasio pero se frustra al compararse.Paga la frustración con comida porque total, se considera un caso perdido.Alguna vez, con mucho esfuerzo y apoyo de sus amigas, ha logrado adelgazar algunos kilos pero vuelve a recaer. Le falta perseverancia.Se cansa al hacer cardio, por lo que no ve solución a ponerse en forma porque no conoce nada más y no ha dado oportunidad a las clases colectivas porque en los días de prueba se tortura pensando que la juzgan. | Desea adelgazar para sentirse bien consigo misma y así tener fuerzas para hacer cosas que quiere hacer (cambiar de trabajo, viajar más con sus amigas, salir a pasear al campo, encontrar pareja…).En realidad es una cuestión de autoestima más que de sobrepeso.Mide el éxito en kilos y centímetros, pero va a aprender a medirlo en sensaciones de bienestar, en autoestima y autovaloración, sin compararse. |

**SU BRÚJULA Y LA TUYA**

 **PROPÓSITO PROPÓSITO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Adelgazar y sentirse bien consigo misma para sentirse merecedora de los cambios que anhela |  | Aportar a personas acomplejadas las herramientas para llevar una vida más plena, saludable y feliz, aceptándose, respetándose y aprendiendo a fomentar sus virtudes y talentos al margen de juicios externos |

**VISIÓN MISIÓN VISIÓN MISIÓN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Formar una familia | Ponerse en forma para quitarse dolores y frustración |  |  | Ayudar a crear personas más libres, confiadas y felices | Crear un proyecto que aporte espacio de autoconocimiento y superación a personas con complejos limitantes |

 **VALORES VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Familia, espiritualidad, bienestar, matrimonio, gratitud, superación, confianza, tranquilidad, felicidad |  | Amor, libertad, lealtad, coherencia, serenidad, motivación, pragmatismo, racionalidad, bienestar, familia, felicidad |

**REDACCIÓN Y FOTOGRAFÍA**

Sofía tiene 30 años. Ha pasado la mayor parte de su vida con sobrepeso y problemas de autoestima. Fue una niña rellenita, debido a la educación alimenticia que recibió desde pequeña (premios y consuelos relacionados con comida basura, cocacola en lugar de agua para todas las comidas, bollería industrial y comidas “fáciles” para evitar conflictos) por lo que le cuesta especialmente hacer dietas y llevar una alimentación ordenada.

Lleva una vida sedentaria y aunque de joven practicó algunos deportes en su familia se consideraba peligrosa e innecesaria la práctica de actividad física, por lo que fue más fácil dejar de practicar deportes y asumir el ritmo sedentario de su entorno más cercano (toda su familia es obesa y tienen diversas complicaciones de salud derivadas de ello: diabetes, cardiopatías, colesterolemia, etc, que consideran “normales” y hereditarias.

Además cada vez que vence sus barreras familiares y se apunta a un gimnasio se encuentra con gente muy delgada y en muy buena forma física y se siente monstruosa a su lado, torpe, lenta y gigante, por lo que se deprime y abandona las clases y por tanto, toda relación con el deporte.

Tiene un trabajo que le sirve para pagar el alquiler, pero no la satisface. No intenta cambiar de trabajo porque la han convencido de que no es necesario aspirar a más y que con su aspecto no encontrará muchas mejores opciones que el trabajo de teleoperadora en el que pasa el día sentada y no la ve nadie. Su familia le dice que se conforme con tener un trabajo como están las cosas y que ni amague con irse, no sea que lo pierda.

Ha tenido algunas relaciones de pareja, pero su falta de autoconfianza las ha hecho fracasar en el pasado, así que ahora teme iniciar cualquier otra, además es continuamente consciente de su aspecto y sus limitaciones, por lo que no le apetece conocer gente y cuando conoce a alguien lo aparta por temor a que la desprecie.

Pasar tanto tiempo sentada en el trabajo y en casa, sin apenas moverse, afecta a la circulación de sus piernas y a sus articulaciones y su espalda. Se levanta con dolores desde por la mañana, se le cargan las piernas y no tiene casi fuerza en los brazos, por lo que se le hace un mundo la perspectiva de hacer pesas o cardio en un gimnasio. Además de no tener tampoco mucha flexibilidad.

Se siente frustrada con su cuerpo y con su vida. Sabe que tiene que ponerle fin a esa rutina de fracasos y auto-tortura pero no encuentra fuerzas para hacerlo. En su entorno no son muy conscientes de sus problemas porque no habla mucho de ellos, así que no obtiene la atención y el apoyo que necesita para superarlos.

La supera el sentirse cada vez más dolorida y enquilosada y la aterra empezar con 30 años a tomar medicación crónica para la circulación o el azúcar por su mala forma física.

Necesita desesperadamente empezar a movilizar su cuerpo, sin presiones sociales ni juicios, encontrar gente que la entienda y la apoye en un camino que sabe que es lento, pero que como no empieza se hace más y más lejano cada vez. Y dejar de odiarse para empezar a ver sus puntos fuertes y su potencial.



## Problemas y soluciones

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PROBLEMA O DOLOR | SOLUCIÓN GRATUITA | SOLUCIÓN DE PAGO |
| Quiere hacer ejercicio y ponerse en forma | Guía con consejos | Clases onlineLa espiral del dragón |
| Dolores articulares y de espalda | Artículos sobre cada articulación | Clases online sobre cada articulación y educación postural. Programa de 4 semanas para cada asunto |
| Se compara a referentes delgados | Referentes gordacos en Instagram (EEUU) | Clases conmigo. Si yo puedo tú también |
| Falta de perseverancia | Artículos motivacionales | Programa de la espiral del dragón |
| Falta de confianza – déficit de autoestima | Artículos motivacionals | Programa de la espiral del dragón |
|  |  |  |

Punto de dolor y validación:

1. ¿Resuelve uno de los 3 mercados principales? Sí, SALUD.
2. ¿Hay competencia en el mundo del yoga? Sí, pero no hay especialización por complejos (o no la he encontrado)
3. ¿El público objetivo invierte en esos problemas? Sí.
4. ¿Hay volumen de mercado? Sí. Por suerte el yoga está creciendo en occidente.

¿Clientes fáciles de encontrar (fb, plataformas, google…)? Sí, buscan soluciones con bastante ansia de resultados.

## Método propio

El proyecto se llama Yoga Sin Complejos y está enfocado precisamente a gente con complejos, para ayudarles a superarlos a través de la práctica de yoga (teniendo en cuenta que en las clases se fomentará más el autoconocimiento, coaching y superación personal que una profundización canon en la práctica del yoga tradicional).

* **Implementa tu ADE con Yoga (Auto Determinación Exitosa)**
* **Método CALMA**
	+ Conocimiento de ti mismo
	+ Autoaceptación
	+ Limpieza de cargas negativas
	+ Mentalidad positiva
	+ Avance hacia tus objetivos
* **Espiral del Dragón Sereno**

Avance paulatino para desarrollar todo tu potencial y poder interior

## PUV y círculo de oro

**¿Por qué?**

Porque sea como sea el cuerpo que habitas, tienes derecho a sentirte viva y llevar una vida plena y feliz

**¿Cómo?**

Ayudando a tu mente a entender las cosas de dentro a afuera y no de fuera a adentro. Cambiando tu perspectiva y tu forma de entender tu cuerpo, tu vida y tu entorno y ayudando a tu cuerpo a revitalizarse día tras día.

**¿Qué?**

Un programa de autoindagación y superación personal basado en la práctica de yoga y métodos testados de autoanálisis y autocoaching.

**PUV**

Te ayudo a cumplir tu propósito de llevar una vida más plena, ágil y sin dolor, activando tu cuerpo y reeducando tu mente para desarrollar la confianza y autoestima necesarias para ser capaz de realizar todos los cambios y mejoras que tu corazón está demandándote.

**Beneficios:**

* Te ayuda a conocerte, entenderte y apreciarte
* Mejora tu postura corporal
* Alivia dolores derivados del sedentarismo y el sobrepeso
* Activa la circulación de las piernas
* Incrementa tu estabilidad emocional
* Adelgaza y estiliza tu figura
* Regenera todo tu cuerpo
* Incrementa tu energía y vitalidad
* Reduce el estrés
* Mejora la autoestima
* Te aporta agilidad, flexibilidad y fuerza

## Elevator pitch

¿Sabías que el 90% de las personas con sobrepeso abandona las clases colectivas en los gimnasios por compararse físicamente con el resto de asistentes?

Se crea un círculo vicioso que destruye la autoestima… sacan ganas de ir al gimnasio, se apuntan, se ven como monstruos y se quitan, así que toda la motivación de hacer ejercicio se pierde y cada vez que logran volver a autoconvencerse, vuelta al mismo circuito.

Yo he sido toda mi vida el cuerpo más grande de todos los grupos en los que he estado y sé lo que cuesta mantener la disciplina y la autoestima, sobretodo cuando estás enquilosado de horas y horas de inactividad.

Por eso he creado el Proyecto Yoga Sin Complejos, para ayudar a esas personas que quieren ponerse en marcha y no se sienten a gusto en gimnasios y clases colectivas a encontrar su momento de autoescucha y revitalización, poniendo en forma cuerpo y mente a través del yoga.

Tú puedes beneficiarte también de las virtudes del yoga desde tu propia casa, solo tienes que descargar mi guía y comenzar el camino conmigo para que el día que te apuntes a una clase con más gente sean ellos los que se alucinen al compararse contigo.

¿A qué estás esperando?

<https://youtu.be/n-rvwJVipAE>

## Lema

1. Ayudo a [lector ideal + problema] a [solución + canal] para [PUV]

*Ayudo a personas con sobrepeso a activar su cuerpo y aumentar su autoestima a través del yoga, acompañándolas en la consecución de la confianza que necesitan para lograr su propósito de tener una vida más plena, ágil y sin dolor.*

2. Ayudo a [lector ideal] que [transformación/sueño/propósito] a [solución] para [PUV]

*Ayudo a personas con sobrepeso que se enfrentan al reto de ponerse en forma a conseguir activar su cuerpo y mantener la confianza y perseverancia necesarias para llevar una vida más plena y sin dolor.*

3. [Beneficio/objetivo/propósito/sueño nº1]. [Beneficio/objetivo/propósito/sueño nº2]. [Beneficio/objetivo/propósito/sueño nº2]

*Cree en ti misma. Activa tu cuerpo. Alivia tus dolores.*

4. [Pregunta con problema] [solución] para [PUV]

*¿Quieres ponerte en forma pero no aguantas ni una clase colectiva sin sentirte fatal contigo misma? ¿Te sientes juzgada en el gimnasio por el volumen de tu cuerpo? Ponte en forma en casa y elimina todas las presiones externas con el método CALMA de desarrollo personal y salud física, para llevar una vida más plena, ágil y sin dolor.*

5. [Herramientas/recursos] para [lector ideal] que [transformación/sueño/propósito/PUV]

*Método CALMA para personas con sobrepeso que buscan ponerse en forma y llevar una vida más plena, ágil y sin dolor preparando su cuerpo y su mente para un mañana feliz.*

LEMA (probablemente) DEFINITIVO:

*Ayudo a personas con sobrepeso a activar su cuerpo y aumentar su autoestima a través del yoga, acompañándolas en la consecución de la confianza que necesitan para lograr su propósito de tener una vida más plena, ágil y sin dolor*