

# El poder de la **mentalidad** en los procesos de cambio personal

LUNES CON SENTIDO - 5 FEBRERO 2024  
18:45 - Murcia

**Xcan**

GONZÁLEZ SOTO

COLABORADORES

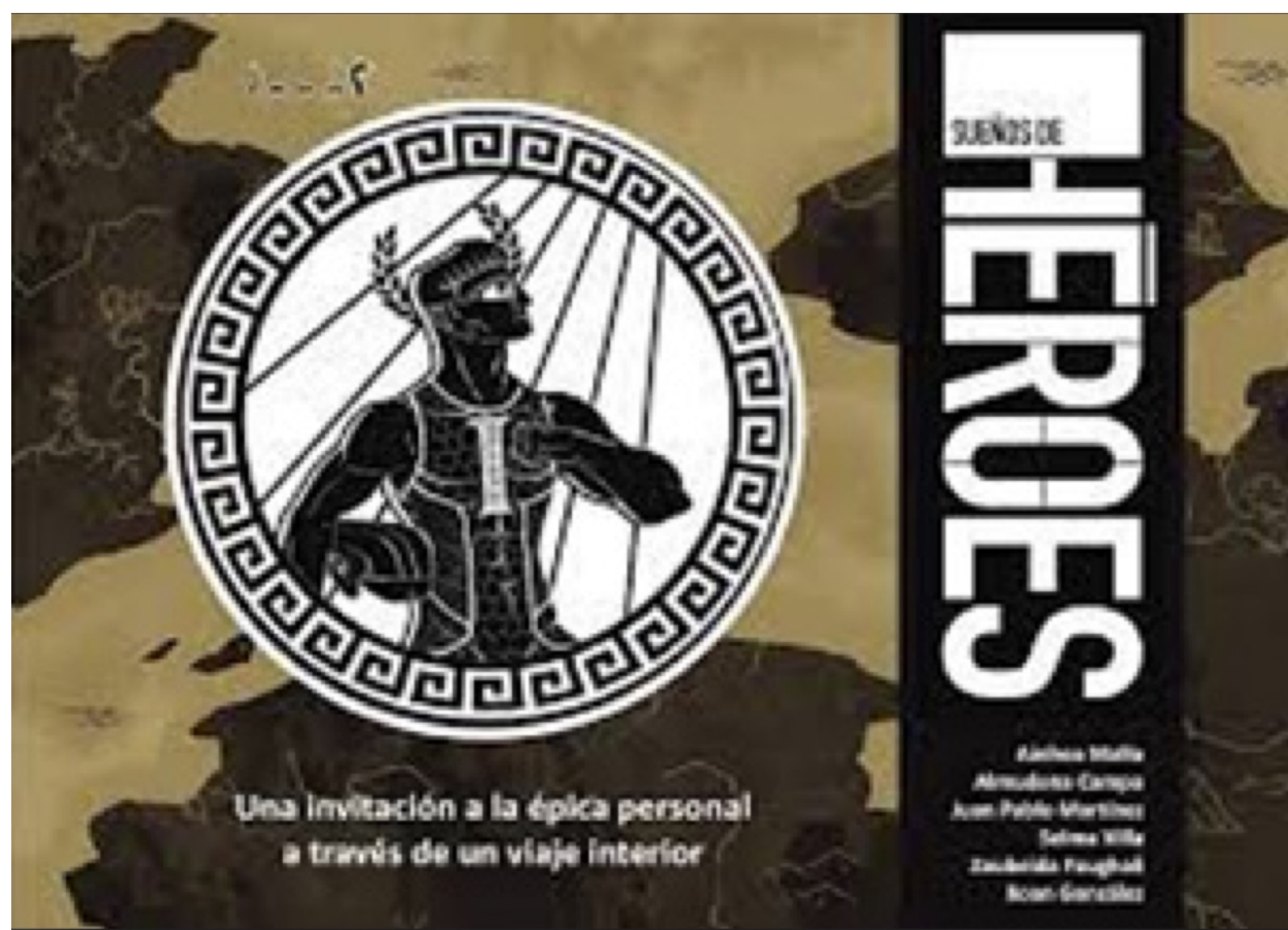
espacio

**molinosdelrío**  
**cañales**



Ayuntamiento  
de Murcia





2016



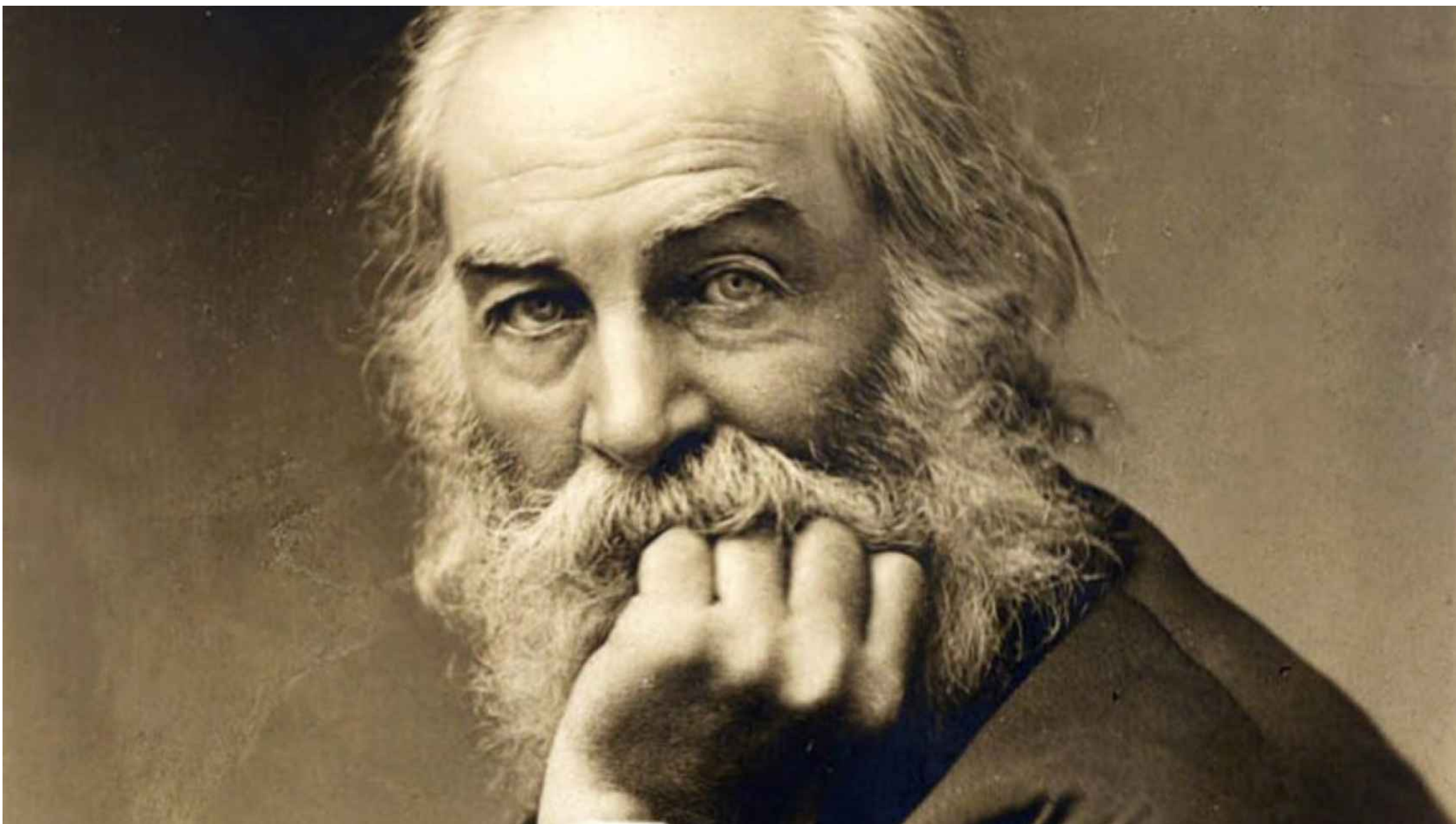
2020



2023


**xoan**  
GONZÁLEZ SOTO





***“Hoy antes del alba, subí a la colina,  
miré los cielos apretados de luminarias  
y le dije a mi espíritu: cuando conozcamos todos  
esos mundos y el placer y la sabiduría  
de todas las cosas que contienen,  
¿estaremos tranquilos y satisfechos?  
y mi espíritu dijo: no, **ganaremos esas alturas  
solo para seguir adelante”*****

***Walt Whitman***



**“La mentalidad es un engranaje complejo de creencias, que da forma a lo que sentimos, pensamos, decidimos y a como actuamos”**

**Pilar Jericó**

**Xcan**

GONZÁLEZ SOTO



¿CUÁL HA SIDO VUESTRO ÚLTIMO  
**RETO O SUEÑO?**







*“Cuando todos los días parecen iguales es porque hemos dejado de percibir las cosas buenas que aparecen en nuestras vidas”*

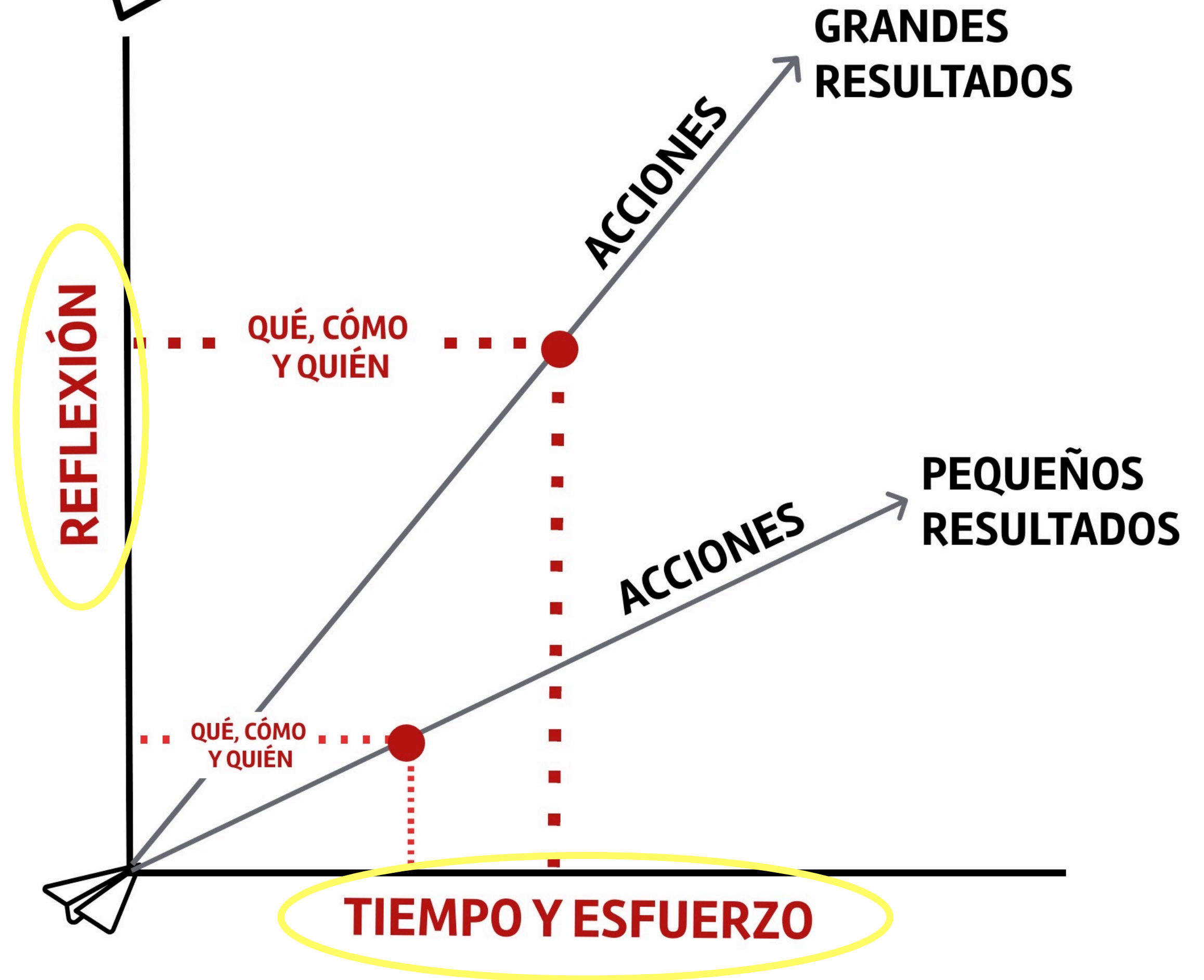
*Paulo Coelho*



¿Es la ruta correcta?

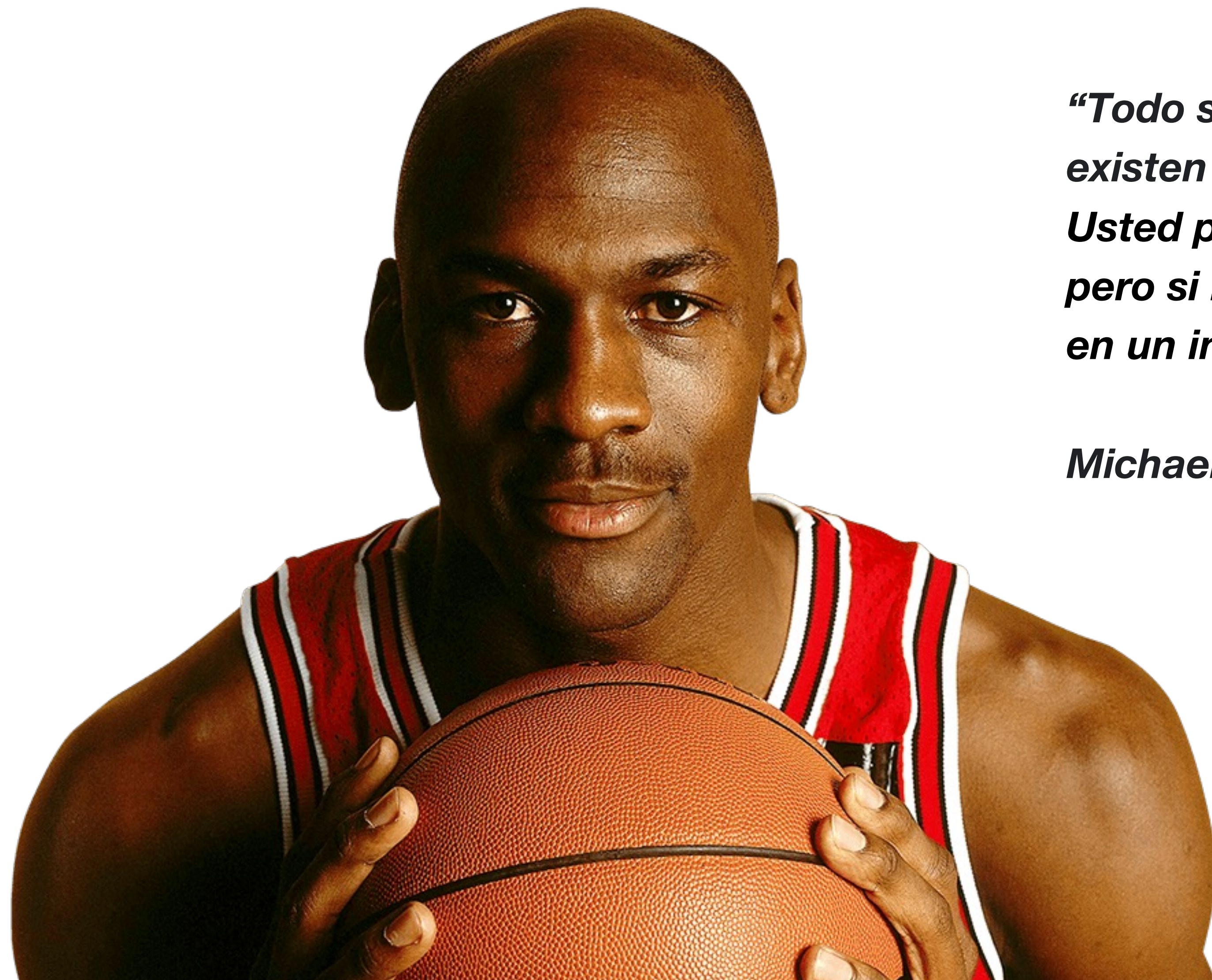


¿Cuál es el tamaño de tu caja?



Fuente: Gary Keller





***“Todo se resume en una sentencia sencilla:  
existen buenas y malas maneras de hacer las cosas.  
Usted puede practicar el tiro 8 horas diarias,  
pero si la técnica es errónea, sólo se convertirá  
en un individuo que es bueno para tirar mal”***

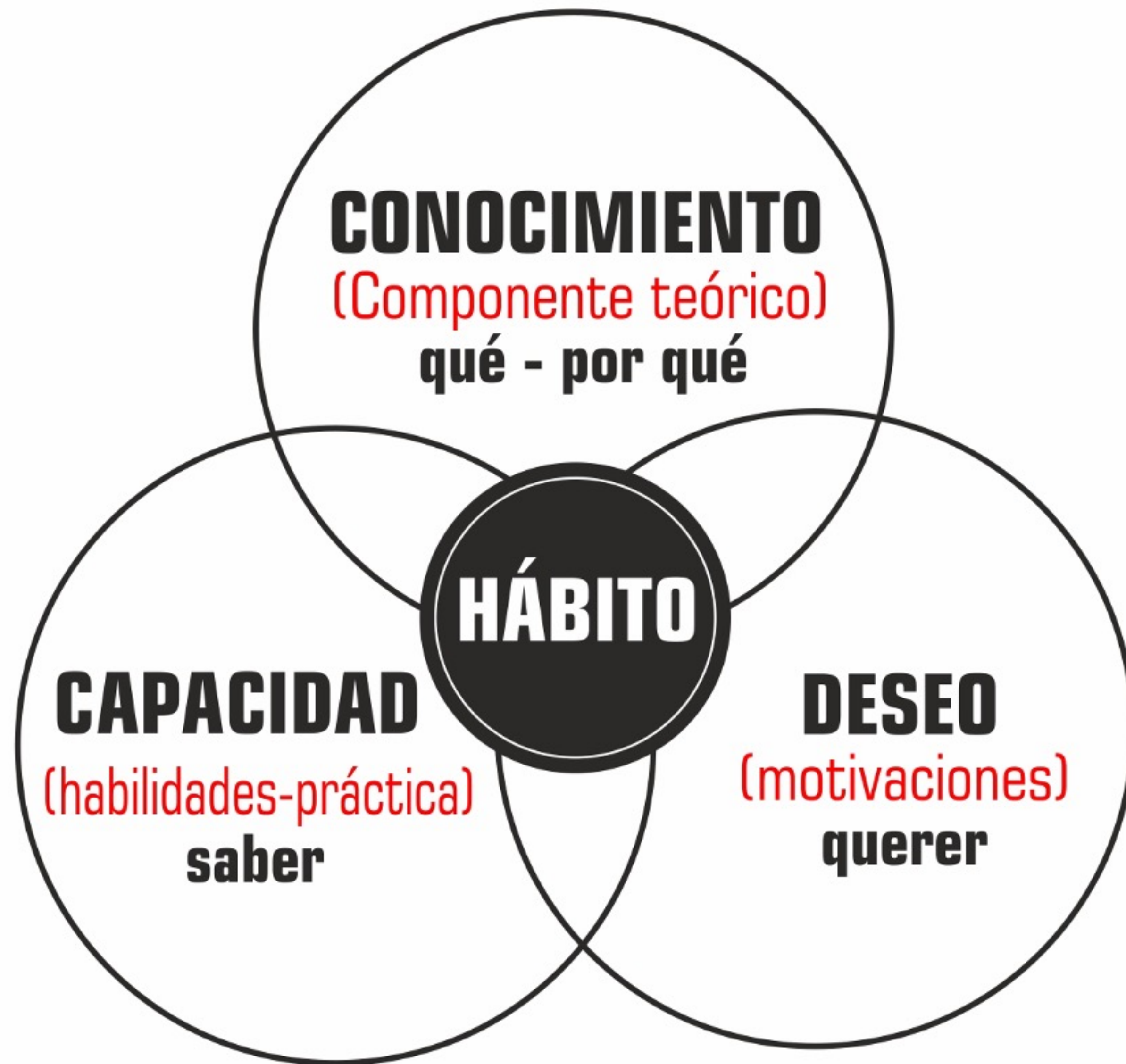
***Michael Jordan***

**xcan**

GONZÁLEZ SOTO







**¿Y LOS TUYOS?**

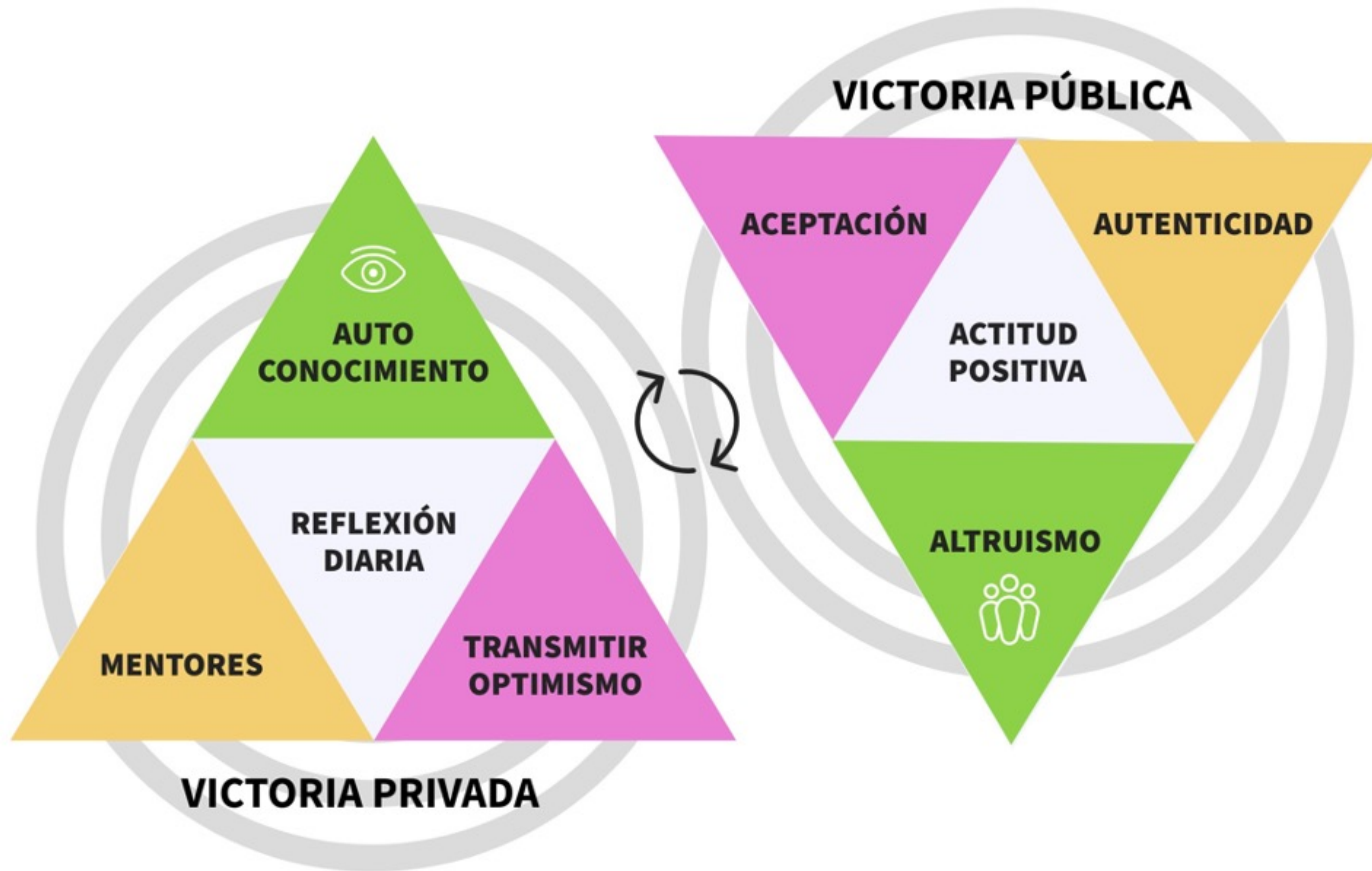
# MOTIVACIÓN

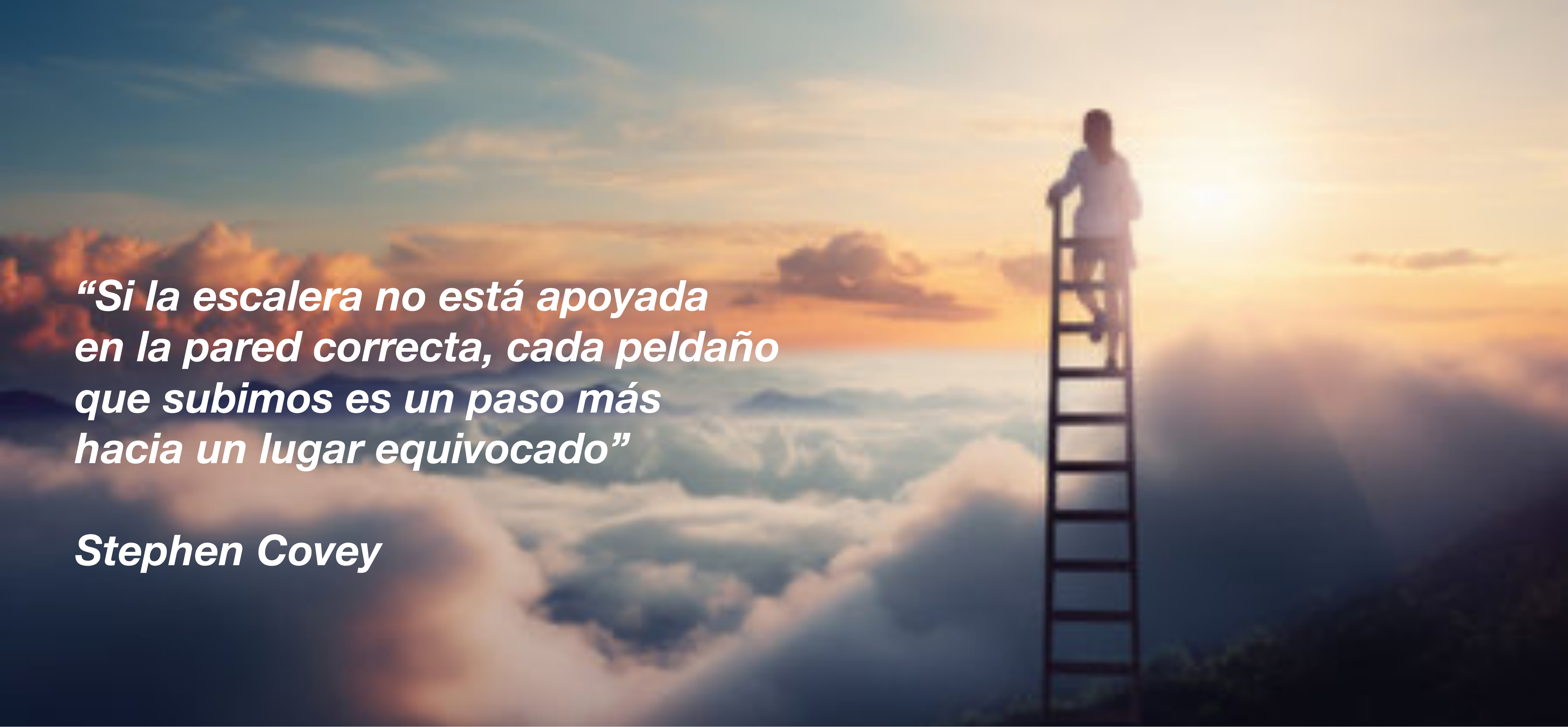


**xcan**

GONZÁLEZ SOTO







*“Si la escalera no está apoyada  
en la pared correcta, cada peldaño  
que subimos es un paso más  
hacia un lugar equivocado”*

*Stephen Covey*

**Xcan**

GONZÁLEZ SOTO





# HACIA EL ALTO RENDIMIENTO

**xcan**

GONZÁLEZ SOTO





**“Sólo podemos alcanzar la grandeza si creemos plenamente que no hay nada que nos detenga. No hay límites, solo los que nuestra mente nos engaña para creer. Así que te insto a ver el mundo de esta manera. *Correr no es solo un acto de movimiento físico, correr es un vehículo que tiene el poder de unirnos*”**

**Eliud Kipchoge**

*Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2023*







Configuración

Post

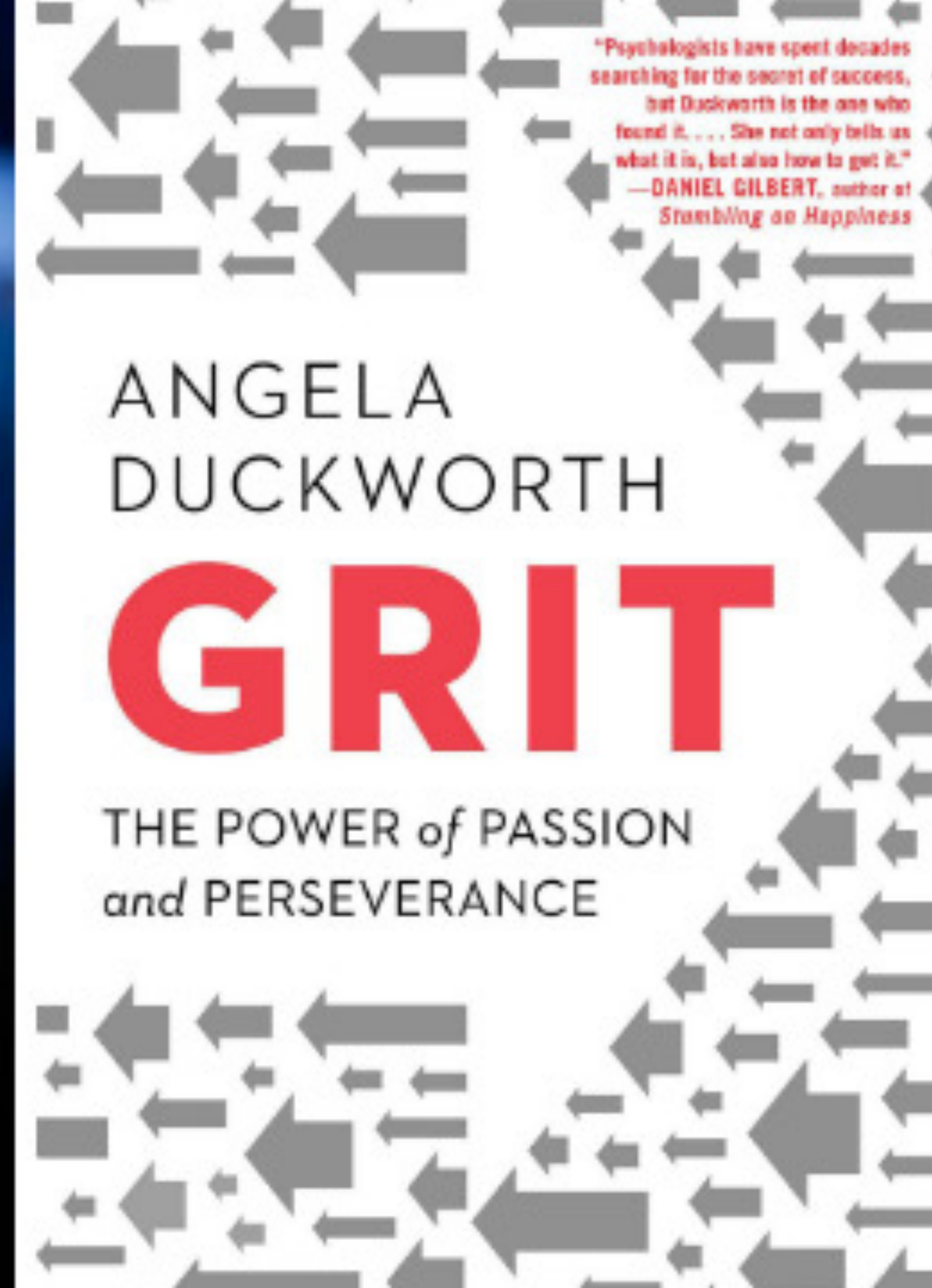
Luis Rojas Marcos  
@LuisRojasMarcos

Ayer crucé la meta del maratón de NY a duras penas (5h,47m y 25s). Como vencedor lento, la satisfacción fue inmensa. Pero los gritos solidarios ¡GO Luis GO! de los sonrientes espectadores se transformaron en mi mente en la fuente de energía vital indispensable.



**LUIS ROJAS MARCOS**  
80 AÑOS  
29 MARATONES

**MADONA BUDER**  
93 AÑOS - IRONMAN DE +EDAD  
Campeona Nacional Triatlón a los 88 años  
325 triatlones - 45 distancia Ironman



**xcan**  
GONZÁLEZ SOTO

**VIKTOR**  
**FRANKL**  
REGIÓN DE MURCIA  
ASOCIACIÓN DE VOLUNTARIADO



*"La persistencia de la memoria"*  
Salvador Dalí

# KRONOS

## VS

# KAIRÓS



**Xcan**  
GONZÁLEZ SOTO

**VIKTOR**  
**FRANKL**  
REGIÓN DE MURCIA  
ASOCIACIÓN DE VOLUNTARIADO

¿Y TODO ESTO  
PARA QUÉ...?

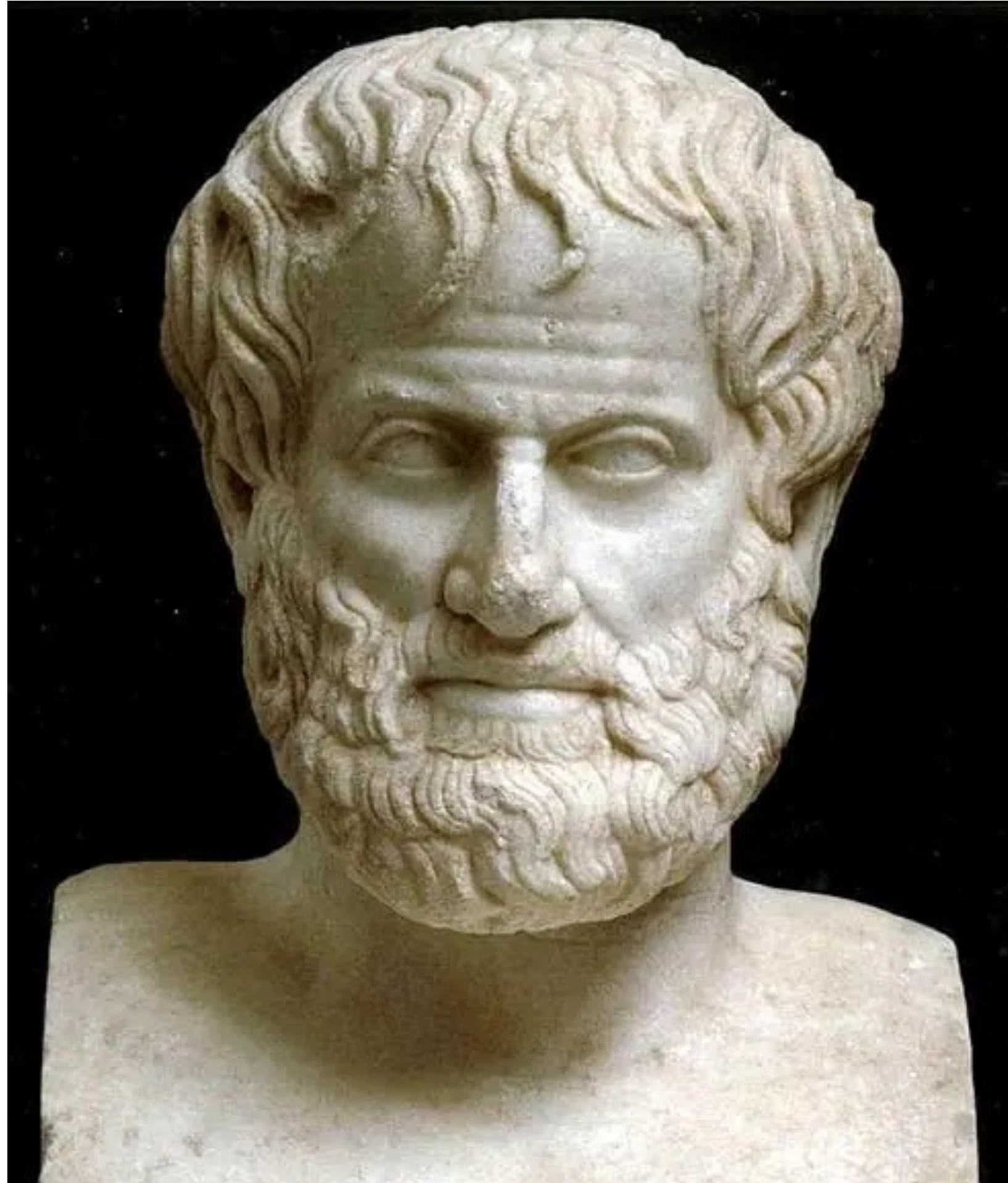


LE  
GA  
DO

xcan

GONZÁLEZ SOTO





***“Considero más valiente al que conquista sus deseos que al que conquista a sus enemigos, ya que la victoria más dura es la victoria sobre uno mismo”***

***Aristóteles***



**4**

**SABIDURIA**

**JUSTICIA**

**TEMPLANZA**

**CORAJE**

**FUNDAMENTOS DE LA VERDAD**

**xcan**

GONZÁLEZ SOTO





***“Nunca dejes que el futuro te moleste.  
Lo enfrentarás, si es necesario, con  
las mismas armas de la razón que  
hoy te arman contra el presente”***

***Marco Aurelio***





+34 679 33 56 13

[www.xoangonzalez.es](http://www.xoangonzalez.es)

Xoan

GONZÁLEZ SOTO

VIKTOR  
FRANKL  
REGIÓN DE MURCIA  
ASOCIACIÓN DE VOLUNTARIADO

The block contains three logos. The first logo is a dark blue square next to the text 'VIKTOR'. The second logo is a purple square next to the text 'FRANKL'. The third logo consists of three colored squares (teal, light purple, and light blue) stacked vertically next to the text 'REGIÓN DE MURCIA' and 'ASOCIACIÓN DE VOLUNTARIADO'.