5.0

Comentarios (7)

Marcos Cartagena

Madrid, España
Conferencista | Coach

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Éxito Profesional y personal, Longevidad con sentido, Felicidad y Plenitud, Salud y Bienestar.

Descripción del perfil

Con dieciocho años tomé una decisión que marcaría el camino que recorrería desde ese momento en adelante. Decidí que algún día cuando me fuera posible, viviría durante una larga temporada en Japón para aprender el idioma. Diez años tuvieron que pasar hasta que pudiera hacer realidad ese sueño, pero gracias a una determinación inquebrantable, llegó el día en el que hice las maletas y partí hacia el lejano oriente. En total he vivido alrededor de 4 años entre sus fronteras y en todo ese tiempo he tenido diferentes experiencias vitales que me han permitido conocer Japón en profundidad. Estudié en la Doshisha University, he vivido con una familia de japoneses, me graduó de cinturón negro en un reconocido club de Karate de Kioto, he recorrido el país entero como guía turístico y formé parte del proyecto SpainPadel Proyect encargado de introducir el deporte Padel en Japón. En la actualidad soy co-CEO fundador de DescubriendoJapon.com, una agencia especialista en organizar viajes enfocados en mostrar la verdadera esencia del país que se ha convertido en una referencia del sector. También soy el autor del libro “El Sistema Hanasaki, los nueve pilares de Japón para una vida centenaria con sentido” en el que desveló los secretos que permiten a los japoneses vivir una vida larga y plena" que en menos de 2 años ha llegado a su doceava edición y se ha traducido al italiano. Me atrevería a decir que posiblemente el único conferenciante español que habla sobre cómo la cultura japonesa puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas. Una forma diferente y fresca de concebir el crecimiento personal que le dará un toque especial a cualquier evento.

Conferencias, Cursos o Talleres

El sendero japonés del éxito en la empresa

De 1 Hora a 2 Horas

Hay muchas formas diferentes de definir y llegar al éxito. Japón tiene la suya propia y gracias a ella pasaron de ser un país destruido por la guerra en la década de los 40, a convertirse en la segunda potencia económica mundial apenas 25 años después. Disciplina, principios morales, Kaizen y una voluntad inquebrantable por dar lo mejor de ellos mismos fueron algunos de los ingredientes de esta fórmula que todavía se estudia en las mejores escuelas de economía. QUÉ TE LLEVAS DE ESTA CONFERENCIA: - Potenciar actitudes como la búsqueda de la excelencia, determinación, perseverancia, disciplina y mentalidad positiva. - Despertar la voluntad de incorporar el Kaizen (Mejora continua) en todos los ámbitos de la vida y diferentes propuestas de cómo aplicarlo. - Reforzar los principios morales como la Integridad, el respeto, el compañerismo, la humildad y la gratitud,

entre otros.

Los secretos de Japón para una vida con salud y bienestar

De 1 Hora a 2 Horas

Sentirnos bien con nosotros mismos y gozar de buena salud, son dos aspectos fundamentales que las personas necesitamos para poder sacar a relucir nuestro verdadero potencial. No solo basta con conocer el camino, también es importante contar con las condiciones físicas y mentales que nos permitan recorrerlo. La región de Okinawa alberga sabias enseñanzas que les han llevado a ser considerados como un paraíso de la longevidad. Un lugar conocido por el alto nivel de bienestar del que disfrutan sus habitantes y su escasa tasa de las enfermedades crónicas que azotan occidente como la depresión, la ansiedad y el estrés. QUÉ TE LLEVAS DE ESTA CONFERENCIA: - Aprenderás los hábitos de los centenarios japoneses para mantenerse jóvenes, saludables y activos. - Entenderás cómo el contacto con la naturaleza puede influirte de forma positiva y aumentar tu nivel de

bienestar. - Conocerás diferentes fórmulas para sentir una mayor paz interior y convertirte en una persona más equilibrada.

Las soft-skill de los samuráis de la felicidad

De 1 Hora a 2 Horas

Desde el punto de vista de los japoneses, hay tres aspectos fundamentales que nos permitirán alcanzar una mayor felicidad: El propósito de vida, las relaciones personales y el tipo de relación que tengamos con el mundo material. Si alguna de estas tres áreas estuviera en desequilibrio, nuestra sensación de plenitud se vería seriamente afectada. Para poder convertirte en un samurái de la felicidad, es de vital importancia conocerlas y aprender a dominarlas. QUÉ TE LLEVAS DE ESTA CONFERENCIA: - Entender la necesidad de vivir con propósito para desempeñar tu trabajo con mayor eficacia y satisfacción personal. - Aprender la importancia de poder disfrutar de un círculo social saludable y descubrir un camino que te permita establecer vínculos más fuertes y duraderos con otras personas. - Encontrar una fórmula para hacer que tu relación con el mundo material haga que tu vida sea

mejor y no al contrario.

Los 9 pilares de Japón para una vida centenaria con sentido

De 1 Hora a 2 Horas

Muchas son las fórmulas que se han escrito acerca de la longevidad, pero pocas son las que tocan áreas tan dispares, pero al mismo tiempo interconectadas como las que encontramos en el Sistema Hanasaki. Los 9 pilares que lo componen hacen un repaso de todas claves que una persona debería de tener en cuenta si quiere vivir una vida larga y al mismo tiempo, plena y llena de sentido. Naturaleza, Paz interior, Salud, Actitud, Minimalismo, Kaizen, Ikigai, Relaciones y Principios. Entender la imporatancia que tienen cada uno de estos pilares y adquir un nivel de concienciación que nos permita integrarlos, puede darle un giro a nuestra realidad y convertirnos en una persona capaz de llegar más lejos de lo que nunca podríamos haber imaginado. QUÉ TE LLEVAS DE ESTA CONFERENCIA: - Conocer cada uno de los 9 pilares que forman el Sistema Hanasaki y aprender con detalle en qué consiste esta fórmula de la longevidad extraida de la cultura japonesa. - Una dosis motivacional encaminada en animar a todos los oyentes a poner en práctica los principios fundamentales que contienen - 9

enseñanzas esenciales que tienen el potencial de transformar la vida de una persona

Descubre tu propósito, descubre tu Ikigai

4 Horas o más

Durante este seminario trabajaremos paso a paso sobre el método para encontrar el sentido de la vida incluido en el pilar Ikigai. Si quieres poder contestar de una vez esa pregunta que en ocasiones tanto te atormenta, es necesario que hagas un esfuerzo por conectar con la esencia que cada uno llevamos dentro. Por mi parte, tendréis un compromiso 100 % para conseguir que salgáis del seminario con una idea clara acerca de tu propósito de

vida, o por lo menos, con un sendero bien definido por delante que poder recorrer para encontrarlo..

Experiencias

Co-CEO

Descubriendo Japon

2015 - Actual

Proyect Manager

S&J International

2012 - 2015

Estudios

Master de Emprendedores

Instituto IPP

2016

Bekka Program Japanese lenguage and economy of Asia Oriental

Dhoshisha University of Kyoto

2011

Diplomado en ciencias Empresariales

Universidad de Alicante

2009

Técnico superior en Administración y Finanzas

IES Mare Nostrum

2005

Libros

El sistema Hanasaki, los 9 pilares de Japón para una vida centenaria con sentido

Hanasaki en una palabra compuesta que se traduce como "Flor que florece". La cultura japonesa es rica, muy diversa y contiene muchas enseñanzas útiles. ¿Por qué los japoneses viven tanto tiempo y enferman tan poco? ¿Por qué se mantienen ágiles y en forma hasta los últimos años de su vida? ¿Por qué ni siquiera se plantean la jubilación? El en libro del sistema Hanasaki encontrarás un método claro y bien definido que te ayudará a aumentar tu esperanza de vida a la vez que te permite gozar de una mayor plenitud y satisfacción personal. Basándome en los secretos de la longevidad japonesa y añadiéndole todas las enseñanzas aprendidas en mis más de 16 años de relación con Japón, identifiqué las nueve áreas clave que bien trabajadas, pueden ayudarte a llevar tu vida al siguiente nivel. Naturaleza, Paz interior, Salud, Actitud, Minimalismo, Kaizen, Ikigai, Relaciones y Principios… todas estas áreas son partes fundamentales para el crecimiento personal. Aquí descubrirás los nueve pilares de Japón para lograr una vida centenaria con sentido. Pincha aquí para conocer con más detalle en que consiste cada uno de los pilares del sistema Hanasaki.

Los 27 súper alimentos de la dieta japonesa

¿Te gustaría saber qué comen los centenarios japoneses para vivir tanto tiempo de forma confortable? ¿Sabías que muchos de esos alimentos los puedes encontrar en cualquier supermercado? Después de estudiar en profundidad acerca de su dieta, elaboré una lista con los alimentos que según se cree, influyen en mayor medida en su envidiable estado de salud

Artículos

Ukiyo: Olvidarse de las preocupaciones y disfrutar del presente

https://www.marcoscartagena.com/ukiyo/

El sistema Hanasaki

https://www.marcoscartagena.com/los-9-pilares-de-una-vida-centenaria-con-sentido/

Cazador de ideas

"Las ideas que no se cazan, son ideas perdidas"

https://www.marcoscartagena.com/240-2/

Las 7 lecciones del bambú

El pueblo japonés tiene un vínculo muy fuerte con la naturaleza desde hace cientos de años. Han cultivado una relación de armonía y a lo largo del tiempo, siempre la tenían presente en casi todo lo ha que hacían. Para ellos, la naturaleza es unos de sus grandes maestros y no son pocos los ejemplos de los aprendizajes que han obtenido de ella. Hoy en el blog queremos mostraros una de las enseñanzas que más nos acompañan en nuestro día a día. Son las las 7 lecciones del Bambú

https://www.marcoscartagena.com/las-7-lecciones-del-bambu/

Yuimaru: El espíritu que todo lo puede de una comunidad unida

https://www.marcoscartagena.com/yuimaru/

Ikigai: Aquello que hace que tu vida tenga sentido

https://www.marcoscartagena.com/ikigai/

Honne: El verdadero sentir de una persona

https://www.marcoscartagena.com/honne/

Hana Fubuki: Tormenta de pétalos

https://www.marcoscartagena.com/hanafubuki/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/marcos-cartagena