



MARCOS
Cartagena

千里の道も一歩から

Senri no michi mo ippou kara

Un trayecto de mil millas, comienza por el primer paso

BIOGRAFÍA

Con dieciocho años, Marcos Cartagena tomó una decisión que marcaría el camino que recorrería desde ese momento en adelante. Decidió que algún día cuando le fuera posible, viviría durante una larga temporada en Japón para aprender el idioma. Diez años tuvieron que pasar hasta que pudiera hacer realidad su sueño, pero gracias a una determinación inquebrantable, hizo las maletas y partió hacia el lejano oriente.

En total ha vivido alrededor de 4 años entre sus fronteras y en todo ese tiempo ha tenido diferentes experiencias vitales que le han permitido conocer Japón en profundidad. Estudió en la Doshisha University, ha vivido con una familia de japoneses, se graduó de cinturón negro en un reconocido club de Karate de Kioto, ha recorrido el país entero como guía turístico y formó parte del proyecto SpainPadel Project encargado de introducir el deporte Padel en Japón.

En la actualidad es **co-CEO fundador de DescubriendoJapon.com**, una agencia especialista en organizar viajes enfocados en mostrar la verdadera esencia del país que en menos de 4 años se ha convertido en una referencia del sector. También es 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 un año ha llegado a su quinta edición. Por último, Marcos Cartagena es posiblemente el único conferenciante español que habla sobre cómo la cultura japonesa puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas.



LIBRO

El sistema Hanasaki, los nueve pilares de Japón para una vida centenaria con sentido, es un método basado en los secretos de la longevidad japonesa y enfocado en ayudar a las personas a disfrutar de una vida más larga, plena y feliz.

En los más de 16 años que Marcos lleva conectado a la cultura japonesa, identificó las nueve áreas clave que los japoneses tienen bien trabajadas y que les permiten llevar su vida al siguiente nivel. Naturaleza, Paz interior, Salud, Actitud, Minimalismo, Kaizen, Ikigai, Relaciones y Principios... todas estas temáticas son partes fundamentales para el crecimiento personal.

A su vez, los nueve pilares del sistema están clasificados en tres bloques fundamentales que son necesarios en la vida de cualquier persona: Éxito - Bienestar y salud - Felicidad.

Actualmente el libro cuenta con 5 estrellas en Amazon con más de 50 reseñas y se ha publicado la quinta edición en menos de 8 meses.

*Enlace a conferencia Presentación del libro:



PILAR JERICÓ

Presidenta de la consultora BeUp, conferenciante de prestigio internacional y autora de los libros No Miedo y Héroes cotidianos.

El Sistema Hanasaki de **Marcos Cartagena** es un libro inspirador y agradable de leer. Analiza los nueve pilares de los japoneses para una vida centenaria, desde el minimalismo, los valores y la conexión con la naturaleza. La experiencia del autor en Japón y su mirada abierta nos trasladan reflexiones interesantes para tener una vida con mayor armonía interior.



SERGIO FERNÁNDEZ

Autor de Vivir sin jefe, director de Instituto Pensamiento Positivo, de Masterdeemprendedores.com y de Masterdedesarrollpersonal.com.

El sistema Hanasaki es una celebración de asuntos importantes explicadas de una manera muy sencilla.

Este libro es una delicia para cualquier persona que muestre interés por gozar de una vida con mayor bienestar porque supone un repaso sencillo de algunos de los aspectos esenciales que la cultura japonesa ofrece.



JESÚS ALONSO

Fundador y presidente de FX Interactive, Fundador de Restaurantes.com, Business Angel y director de Moai Mentoring.

El autor nos explica, basado en su experiencia, todo lo que ha aprendido de Japón, su cultura, costumbres y forma de pensar.

Nos da una colección de Tips únicos que nos servirán para mejorar en nuestra vida y dará igual que nos guste o no la cultura japonesa. Se trata de principios universales que persiguen ser mejor persona y caminar hacia tu mejor versión como ser humano.

LAS TRES CONFERENCIAS

El Sistema Hanasaki está dividido en 3 conferencias

En mi labor como Speaker profesional, tengo la vocación de hacer llegar las enseñanzas más valiosas que he aprendido de la cultura japonesa allá donde me sea posible, con el objetivo de ayudar a las personas a disfrutar de una vida más saludable, más feliz y con mayor satisfacción personal. De la misma forma en la que yo mismo me he visto beneficiado por ellas.

En este dossier encontrarás una conferencia por cada uno de los tres bloques fundamentales que componen el sistema. Cada uno de estos tres bloques incluye tres pilares de los nueve que dan forma a este método que permite a los japoneses más longevos del planeta disfrutar de una vida larga y plena hasta prácticamente el último de sus días. Son temáticas de interés general tanto para el ámbito de la empresa como instituciones públicas y privadas o instituciones educativas.

Los nueve pilares del sistema se dividen en 3 bloques:

- Éxito (Pilares Kaizen, Actitud y Principios)
- Felicidad (Pilares Ikigai, Relaciones y minimalismo)
- Salud y bienestar (Pilares Naturaleza, Salud y Paz Interior)



CONFERENCIA ÉXITO

El sendero japonés del éxito en la empresa

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.

(Pilares Kaizen, Actitud y Principios del Sistema Hanasaki)

¿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.

Duración: 60 - 90 minutos



CONFERENCIA SALUD Y BIENESTAR



¿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.

Duración: 60 - 90 minutos

Los secretos de Japón para una vida saludable con bienestar.

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 disfrutaban sus habitantes y su escasa tasa de las enfermedades crónicas que azotan occidente como la depresión, la ansiedad y el estrés.

(Pilares Paz Interior, Salud y Naturaleza del Sistema Hanasaki)

CONFERENCIA FELICIDAD

Las Soft-skill de los samuráis de la felicidad

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.

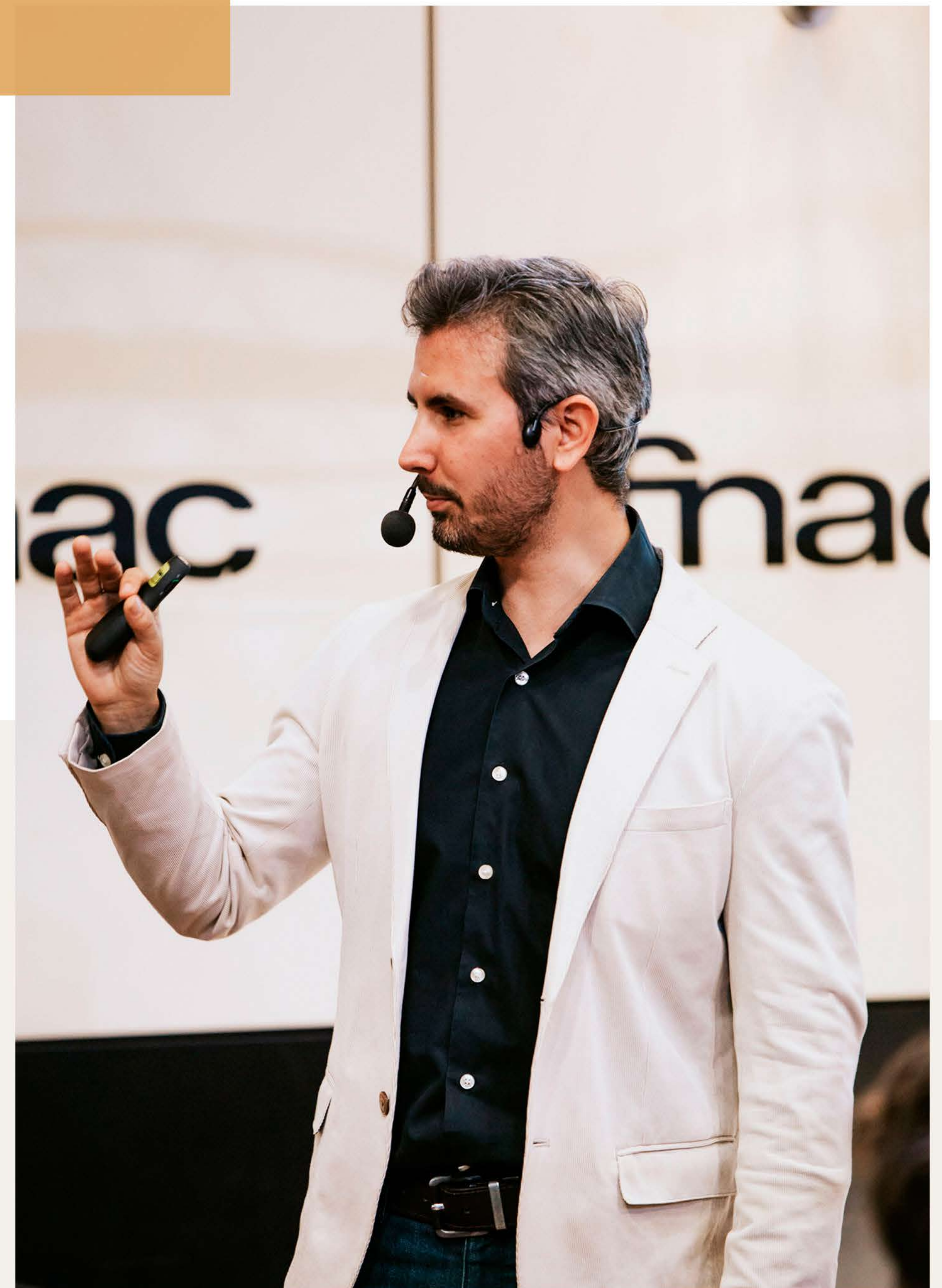
Para poder convertirte en un samurái de la felicidad, es de vital importancia conocerlas y aprender a dominarlas.

(Pilares Relaciones, Ikigai y Minimalismo del sistema Hanasaki)

¿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.

Duración: 60 - 90 minutos



TESTIMONIOS



Anxo Pérez

CEO de 8belts.com, conferenciante internacional y escritor del libro bestseller "Los 88 Peldaños del Éxito" entre otros.

Después de ver a Marcos Cartagena en el escenario, solo puedo decir que es un gran comunicador que sabe transmitir la pasión que tiene por lo que dice en cada una de sus palabras. Es capaz de hacerte reír y al momento, conseguir que se te encoja el corazón de emoción. Sus conferencias rezuman de aire fresco gracias a que es el único speaker en España que habla sobre cómo la filosofía japonesa puede ayudarte a mejorar, tanto en el lado personal, como en el profesional.



Javier Galán

Consultor Organizacional, profesor de la escuela de negocios Esic y conferenciante internacional.

Tuve la oportunidad de ver una presentación de Marcos Cartagena y lo que más me gustó fue la emoción que nos supo contagiar en cada una de sus palabras. Los mensajes que nos daba eran reflejo de su propia vivencia y nos hizo ser partícipes de su propia experiencia.

He visto a muchos oradores/as a lo largo de mis casi 30 años de experiencia dando conferencias y puedo decir que el estilo de Marcos es de generosidad total hacia la gente que tiene delante. ¡Me encantó!



Eduardo Babiera

Consejero delegado y co-fundador de la multinacional Clínicas Baviera.

El otro día asistí a una conferencia de Marcos y me gustó tanto que rápidamente me compré y leí el libro sobre "El sistema Hanasaki". Mi recomendación no es un impulso espontáneo sino una reflexión de semanas y meses de un aprendizaje ameno, sencillo, útil y práctico de enseñanzas de ese país tan emblemático que es Japón y sus tradiciones. Pero además, Marcos le da su toque personal (como cualquier artista) para que sea único! Lo considero un libro de auto-desarrollo personal muy fácil de poner en práctica que aborda todos los aspectos de la persona. Y si tienes ocasión de verlo en directo no te lo pierdas: disfrutarás y aprenderás.



APARICIONES EN MEDIOS



INFORMACIÓN



infobae

LA VANGUARDIA



EL PAÍS



Clarín



COLABORACIONES EN PODCAST



MENTOR 360
con Luis Ramos



EMPRENDEDORES DIGITALES
con Jose Miguel García



THE SUCCESS ACADEMY
con Victor Martín



LAS PISTAS DE LA FELICIDAD
con Alex García



JEFA DE TU VIDA
con Charuca

(Pendiente
de publicar)



HABLAMOS DE SALUD
con Mar Muñoz



TURISMO Y EMPRENDEDORES
con Alvaro Alcantara



ESENCIA MINIMALISTA
con Lucía Terol



CONTACTO JAPON
con Byron Baron



CONSIGUE TU ÉXITO
con Juan Ramón Martín



CONTACTOS



Marcos Cartagena



Marcos Cartagena



marcos.cartagena



marcoscartagena



www.marcosacartagena.com



www.descubriendojapon.com

Laura López / PR, Communications & Speaker Manager



@lauralbasulto



lauralopezbasulto



639 33 28 96



info@lauralopezbasulto.com



千里の道も一歩から

Senri no michi mo ippou kara

Un trayecto de mil millas, comienza por el primer paso

¿Comenzamos?



MARCOS
Cartagena