

COACHING WORKBOOK

Lo que soy es lo que ofrezco

BY ANA ÁVILA

Transforma tus debilidades en fortalezas.
Usa tus sentidos de forma que tu corazón vibre
en plenitud a cada instante.



introducción

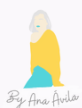
¿Cuál es mi fin en la vida y cómo me estoy orientando a ello? Esta pregunta se relaciona con tu propósito vital, con todo aquello que da sentido a lo que haces, aportando tu pequeño granito de arena en el mundo. Además, puede ayudarte a ver si estas cumpliendo con tus propios valores o con los de los demás.

"No quieras ser otra persona, tú eres la que habita bajo tu piel."

Tuya es la responsabilidad de impedir que el desánimo, el óxido, la apatía, la rabia, el miedo, el desinterés o las dudas, arraiguen en tu interior...



Este libro de trabajo proporciona entrenamiento y prácticas para que pueda usar tus fortalezas en muchos aspectos de tu vida.



COACHING WORKBOOK
BY ANA ÁVILA



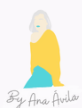
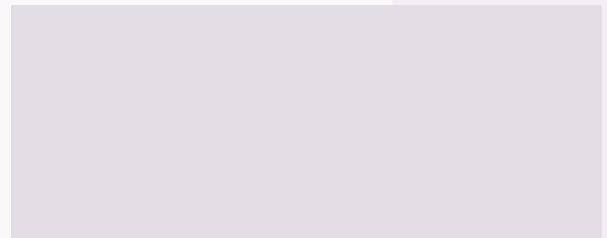
Débil & Fuerte

¿Cómo cambiar una situación que no quieres, que no te gusta, pero que no puedes o no sabes cómo cambiar?

ANTES QUE NADA TIENES QUE ACEPTARLA SIN RESERVAS

Para aceptar una situación sin reservas HAS DE VALORAR su parte positiva.

- 1.** HAZ una lista de todo lo que te aporta, tanto en el plano material como en el emocional o afectivo
- 2.** En la práctica es como poner un filtro que deja fuera todo lo negativo. Aquello que no te gusta o no quieres de esa situación.
- 3.** Después, es tan fácil como neutralizar esta carga negativa cada día con unos hábitos saludables



Descubre tus carencias

Escuchate a tí mism@

1. ¿Te cuesta cuidarte con la comida y encontrar tiempo para hacer un poco de ejercicio?
2. ¿Pasas tus días en un trabajo que no te gusta?
3. ¿Trabajas más tiempo del que te gustaría? ¿Por qué?
4. ¿Te falta tiempo para disfrutar y atender a tu pareja o familia?

Vive en modo consciente

5. ¿Te falló el amor y piensas que vas a quedarte sol@?
6. ¿Qué podrías necesitar cambiar para que esto suceda?
7. ¿Te encuentras a menudo con falta de liquidez, con deudas o con miedo al futuro?

Logrando tus Metas

AHORA elige uno de los 7 puntos anteriores y escríbelo en el recuadro de abajo. REPITE los ejercicios con cada uno de ellos.

meta:

Fortaleciendo tu objetivo

¿Qué cosas haces ya que dan fuerza a tu objetivo?

¿Qué MÁS cosas pueden apoyar a tu meta?

¿Qué acciones piensas te llevarán hacia tu meta?

Desafiando tu objetivo

¿Qué debilidades pueden afectar a tu objetivo?

¿Cómo te hablas cuando te muestras débil?

¿Cuánto tardas en reponerte?

Haz más de lo que AMAS

Haz una lista de 3 cosas que te encantaría hacer **MÁS**



Haz una lista de 3 cosas que te gustaría hacer **MENOS**



1

¿Cuál de tus fortalezas te apoya más para hacer lo que amas?

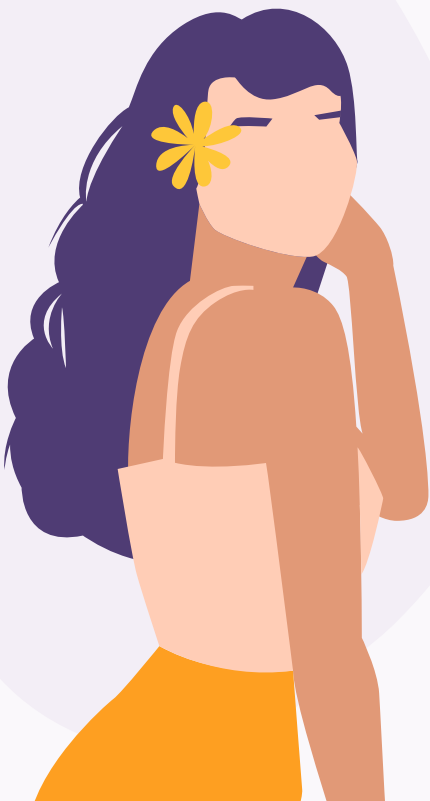
2

¿Alguna debilidad te RESTA para hacer más de lo que amas?

3

Sentirte auténtica es cultivar la seguridad de que cada cosa que dices, que haces o que piensas, tiene SENTIDO con lo que vibras en lo más profundo de tu ser...

"Lo que soy es lo que ofrezco."



Love your SELF

Usa tus fortalezas para superar las dificultades y ponte en marcha para avanzar

Tu Desafío

1. ¿Cuál de tus puntos fuertes realizados o inexplorados lo apoya mejor en tu situación?
2. ¿Qué combinaciones de fortalezas puedes usar para apoyarte?
3. ¿Qué pasos darás ahora para seguir adelante?

1. ¿Cuál de tus debilidades y comportamiento afecta a tu desafío?
2. ¿Qué necesitas para que tus debilidades no afecten a tu objetivo?
3. ¿Qué pasos darás ahora para conseguirlo?



COACHING WORKBOOK
BY ANA ÁVILA

Transforma tus fortalezas en confianza

Pon tus fortalezas a trabajar para aumentar tu confianza, felicidad y capacidad para alcanzar tus metas.

¡Y si la tarea se te hace grande, siempre puedes pedir ayuda...

Ana Ávila

| Sesiones coaching presencial y online

Wapp: 617 925 097

UNETE AHORA

