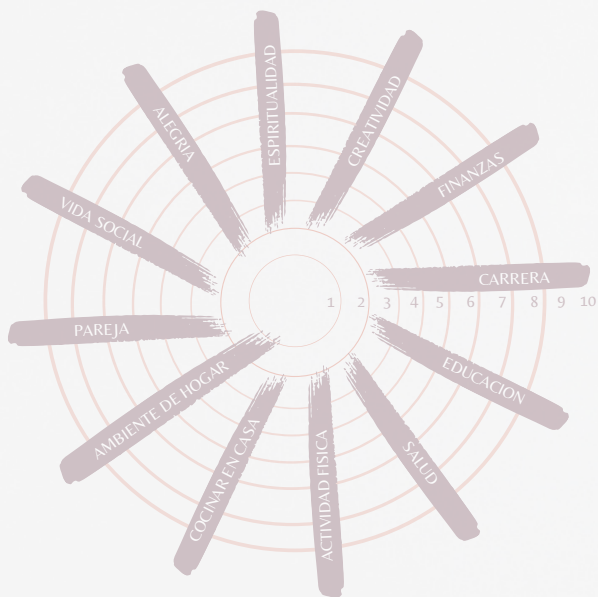


reDESCUBRIENDOme

Guía para conseguir la respuesta a:

¿Cómo estoy?



hacia la cima coaching



MANTRA

todo

LO QUE NECESITO

YA EXISTE

dentro de mí

hacia la cima coaching

© 2021 Helena Mendez | www.hacialacimacoaching.com





UN MENSAJE DE **TU COACH**



helena méndez

FUNDADORA / COACH CERTIFICADA

Yo creo en el potencial que tenemos las mujeres para sobre salir en industrias donde no “es muy común” y que somos tan capaces de manejar responsabilidades laborales, actividades familiares y cuidar de nuestra propia salud y espiritualidad.

Mi propósito como Coach es servir a otras mujeres para que se embarquen en este camino de re-descubrimiento y que logren alcanzar todo aquello que las hace sentir bien y que perdure.

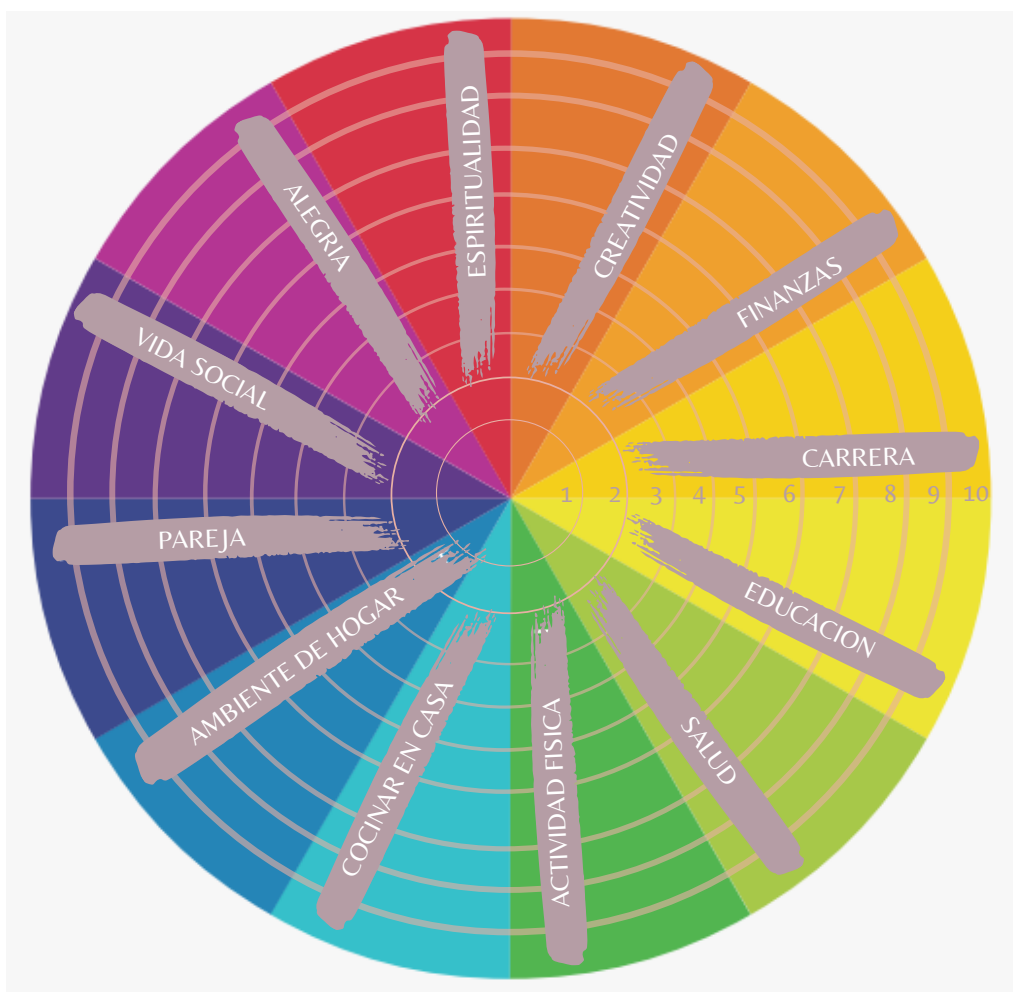
Mi deseo con ésta guía es que la utilices para evaluar (sin juzgar) cómo te encuentras en éstos momentos en todas las áreas de tu vida. Utiliza este ejercicio para descubrir cuáles son las áreas en las que sientes que puedes incluir nuevos hábitos que te acerquen a vivir la realidad que anhelas.





La Rueda de la Vida es una herramienta de coaching muy eficaz para mejorar el equilibrio de tu vida, pues te ayuda a identificar gráficamente las áreas en tu vida en las cuáles necesitas dedicarle más energía.

Este ejercicio visual te servirá de punto de partida para desarrollar un plan de acción y también te ayuda a entender en donde necesitas establecer un límite.



La Rueda de la Vida esta dividida en categorías o áreas diferentes que son importantes para la mayoría de nosotros. La forma en que funciona esta rueda de la vida, es que nosotros mismos evaluamos nuestro nivel de satisfacción en cada una de las áreas o categorías.





Instrucciones:

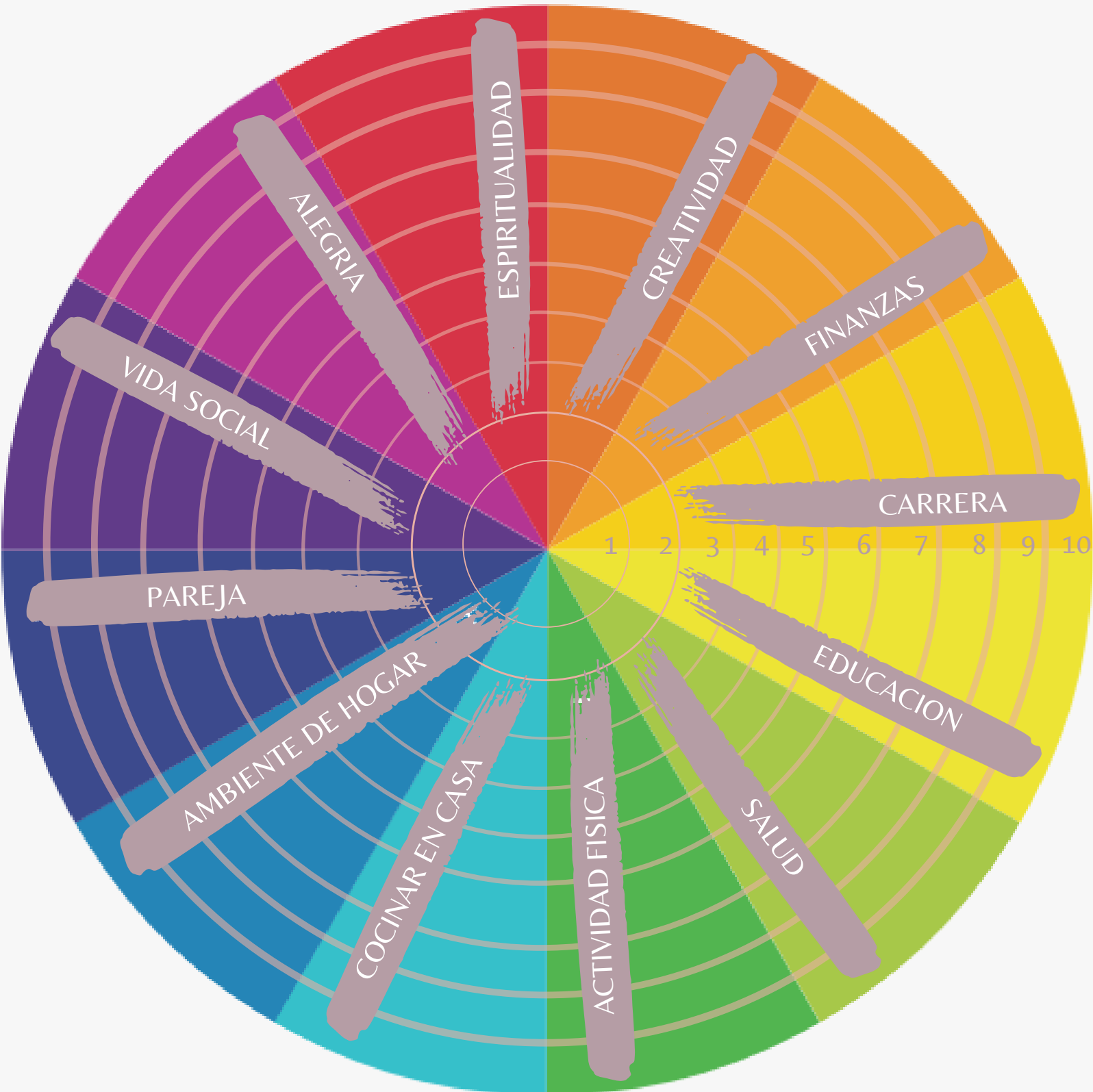
1. Utiliza el gráfico en la siguiente página para analizar cada área de tu vida y otorga una puntuación, del 1 al 10, que refleje tu grado de satisfacción. La puntuación estará relacionada al tiempo y esfuerzo que empleas en cada área y te ayudará a identificar en cuáles áreas podemos empezar a trabajar.
1. Marca un punto en el centro de cada área en la línea que corresponda al número que te otorgas.
1. Una vez que tengas todas las áreas identificadas con una puntuación, pasa a trazar una línea entre cada punto que hasta cerrar la figura.

Partiendo de los resultados de este ejercicio desarrollaremos las metas personales específicas en las que trabajaremos durante las siguientes sesiones de coaching.



La Rueda de la Vida

En ésta rueda de la vida cubrimos los 12 aspectos que constituyen la fundación de nuestro bienestar.



ESTE GRÁFICO LO COMPARTO DE LO APRENDIDO EN MI ESCUELA DE NUTRICIÓN IIN Y LO HE ADAPTADO A MI PRÁCTICA.



Resultados

Una vez que termines éste ejercicio podrás ver las áreas de tu vida en las que sientes necesitas trabajar para mejorar y aunque la lógica te diga que esa son las áreas de enfoque, en nuestra practica de Coaching haremos lo contrario.

Vamos a llevar el enfoque a las áreas en las que te otorgaste mayor puntuación como una re-programación a lo esperado, pues a medida que te enfoques en las áreas dónde te sientes bien vas a proyectarte positivamente y, por ende, las áreas que se sienten bajas las lograrás balancear con el proceso de coaching.

RECOMENDACION:

Analicemos los resultados en tu próxima sesión de Coaching para que logres crear un plan de acción específico que apoye tu crecimiento.

Asegúrate de reservar tu próxima sesión dentro de los siguientes 10 días después de realizar este ejercicio.



[helena.carolina](https://www.instagram.com/helena.carolina)

www.hacialacimacoaching.com

