

2021

Atreverse
Innovar
Ser



Feliz
2021



www.coachingvalencia.com

LOS CAMBIOS NO VIENEN CON
EL AÑO NUEVO. EL CAMBIO
VIENE CUANDO TÚ DECIDES
QUE QUIERES CAMBIAR.

*Si quieres cambiar,
se hace camino al andar ...*



Ricard *Guillem* Coach

**Escribe en la pizarra
de tus sueños**

**¿qué quieres cambiar
en el 2021?**

Ejercicio para iniciar

Te pido que escribas en primera persona, en tiempo presente y con lujo de detalles todos tus deseos de cambio en cada una de las siguientes áreas

Familia. Amor - pareja. Cuerpo y salud. Finanzas y manejo del dinero. Trabajo. Aprendizaje y estudio. Espiritualidad. Amigos. Ocio.

Confía en tus esperanzas y no en tus temores.

Comienza por escribir cualquier cosa que quieras lograr, no necesitas saber cómo, no tienes que ser realista, solo enfócate en escribir. No le pongas límites a tus pedidos, solamente escribe. Puedes tener cualquier cosa que te propongas.

Piensa en lo que quieres en la próxima semana, en el próximo mes, en el próximo año.

¿Y dentro de 5 años o de 10 años que es lo que te gustaría que pase?

¿Y en los próximos 20 años?

Estírate lo más que puedas y deja volar a tu imaginación.

Piensa en el resto de tu vida

**"La vejez comienza cuando el recuerdo es más fuerte que la esperanza."
Proverbio Hindú**

Toma tu lista y decide para cuándo quieres cada una de esas metas, escríbelo al lado.
 “Esto lo quiero concretar en un año, esto para dentro de 10 años, esto otro lo quiero para mañana etc.”

	Atreverse - deseos	Cuándo
Familia		
Amor / pareja		
Cuerpo y salud		
Finanzas y manejo del dinero		
Trabajo		
Aprendizaje y estudio		
Espiritualidad		
Amigos		
Ocio		

¿Ya está?



**Diseña quién estarás
siendo en el futuro
para alcanzar tus sueños**

Ahora toma cada uno de tus objetivos y escribe un párrafo acerca de la persona que necesitas ser para concretar ese objetivo.

¿Qué clase de persona tendrías que estar siendo? ¿Cuál tendría que ser tu conversación interna? ¿Qué deberías decirte? ¿Que creencias que tienes hoy necesitarías modificar?

	Ser - la persona que necesitas
Familia	
Amor / pareja	
Cuerpo y salud	
Finanzas y manejo del dinero	
Trabajo	
Aprendizaje y estudio	
Espiritualidad	
Amigos	
Ocio	

**“Locura es hacer la misma
cosa una y otra vez
esperando obtener diferentes
resultados ”**

Albert Einstein

¿Qué tendrías que estar haciendo, ya o en los próximos días, para concretar cada uno de esos sueños? ¿Qué nuevos hábitos vas a incorporar en tu vida?

	Innovar - hacer
Familia	
Amor / pareja	
Cuerpo y salud	
Finanzas y manejo del dinero	
Trabajo	
Aprendizaje y estudio	
Espiritualidad	
Amigos	
Ocio	

Después de contestar a todas estas preguntas ya tendrás una idea por donde empezar.



**Coaching
Valencia**

**Ricard Guillem
636705232**