

Una imagen de fondo que muestra un sistema de escaleras modernas con estructura metálica y pasamanos oscuros, instaladas en un espacio interior con luz natural.

Conversaciones de coaching

PARA MEJORAR en NUESTRA VIDA

Pedro Amador



SÍGUEME EN...

www.pedroamador.com



Usted es libre de: copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra o la información del ebook aquí mencionada bajo las condiciones siguientes

Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

Entendiendo que

Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de auto.

Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.

Otros derechos— Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:

- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior, como el caso de las imágenes que continúan bajo sus legítimos derechos de autor.
- Los derechos morales del autor.
- Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.
- Autocoaching es una marca registrada, según está información.
- **Aviso** — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

2014 Pedro Amador López

Dibujos: Blanca Hernández Fernández (Registro de diseño industrial 504703).

Muchas gracias a Miguel Buzeta e Itzel Soto por su apoyo inicial.

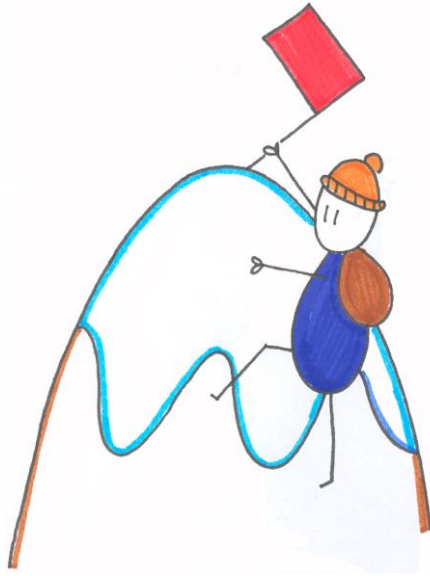
A todos los que dicen ser mis enemigos,
porque no dejo de aprender de ellos.

Ojalá ellos se den cuenta un día,
de la energía que gastan sin sentido,
pensando que son mis enemigos.

Índice

Introducción - ¿Por qué coaching?	5
Conversaciones de coaching para mejorar el trabajo	13
Conversaciones de coaching para mejorar en la salud	19
Conversaciones de coaching para mejorar en el ocio.....	23
Conversaciones de coaching para mejorar en el entorno vital.....	28
Conversaciones de coaching para mejorar como persona.....	30
Conversaciones de coaching para mejorar en la familia y amigos..	36
Conversaciones de coaching para mejorar el amor	42
Conversaciones de coaching para mejorar la situación financiera..	48
Glosario.....	53

A menudo sentimos tanto miedo ante diversas situaciones que preferimos ocultarlas y no decir nada, pero unas sencillas preguntas desde la perspectiva del coaching, nos ayudarán en nuestras situaciones del día a día. **Recordemos que el coaching no intenta formar ni ofrecer consejos, ya que parte de la idea de que el cliente tiene todos los recursos necesarios para conseguir sus metas.**



Introducción - ¿Por qué coaching?

Imagínate que cada día te llamo por teléfono al comenzar la mañana. Tras saludarte y desearte un buen día, te leo tu futuro mediante unas bonitas cartas de Tarot, gemas, o lo que más gustes. Conozco muchos métodos, todos infalibles. Te cuento durante tu desayuno todo lo que te va a ocurrir durante el día. No te preocupes, cada mañana podemos hablar, y estarás durante todo el día viviendo lo que te he pronosticado. Prometo que no descansaré y nunca me iré de vacaciones, estaré siempre a tu disposición cada mañana. Ya no tendrás que preocuparte más en tu vida, porque todas las mañanas sabrás cómo va a acabar el día.

Sería sencillo, ¿no?, al menos eso pensaba yo. Por más que vendo este servicio nadie lo compra. Aún no sé si es porque no creen en mis habilidades de adivino o porque simplemente les asusta la idea de conocer su futuro. Nadie quiere algo así, porque entonces parece que se está limitando la libertad de las personas. Alguien pensará... bueno, yo no quiero que me llames todos los días, pero sí alguno. No, no, eso es trampa, o todos los días o ninguno, es el trato.

SÍGUEME EN...

www.pedroamador.com

Vamos a rebajar un poco la tensión y crearé para ti otro servicio menos comprometedor. Cuando comiences una relación, me llamas por teléfono, y tras facilitarme su identificación, podré responder cuánto tiempo va a durar la relación. Te diré al instante si es la persona con la que pasar toda tu vida; el jefe del que más aprenderás sin problemas; el amigo que nunca te fallará, etc., o en cambio, si existe algún problema obvio que me hace saber rápidamente si relación fallará. Créeme, no fallo.

¿Esto te dejaría más relajado? Me temo que no, que a la mínima de cambio empezaría a pensar que me he equivocado en el pronóstico, o que cualquier otra cosa estaba funcionando mal. No pasa nada, porque por más que queramos, las cosas pueden variar mucho. Personalmente estuve cinco años buscando métodos que hicieran sencillo detectar si la relación que acabas de crear sería perfecta. Analizaba todos los factores, tanto necesarios como motivadores, que hacían compatibles cualquier pareja, e incluso, apliqué reglas para su gestión dinámica.

Son herramientas útiles y tras varios años de estudio, soy uno de los mayores expertos del mundo en analizar la felicidad de las personas, y por extensión, de lo que pueden pedir a una relación. Pero hay una cosa que siempre se me escapaba de la ecuación, porque nunca me enseñaron a detectarla. Esa química especial que he sentido pocas veces en mi vida, las podría contar con los dedos de una mano.

¿Te has parado a pensar con cuánta gente nos relacionamos cada día? No estamos solos, aunque en algunas ocasiones nos gustaría, y la realidad es que estamos destinados a compartir nuestras vidas con muchas personas. Siempre me entristece pensar que hay demasiada gente que no se sabe relacionarse, y prefieren buscar la diferencia en vez de todo lo bueno que nos une. En la variedad está el gusto, siendo maravilloso que existan distintas culturas, religiones, idiomas, etc. Pero en vez de sacarle valor a esto, muchas veces, es un motivo de enfrentamiento, de peleas, e incluso guerras

por el poder. Es triste, porque no suele haber nadie ni mejor ni peor, simplemente somos distintos.

Cuanto más viajo por el mundo, más veo la necesidad de que todos despertemos, dejando a un lado la historia uniéndonos sin mirarnos por encima del hombro. Es cierto que es difícil, pero no es menos cierto, que lo tendemos a hacer más complicado aún si cabe. Siempre he pensado que hay una solución sencilla. Tan sólo hay que inventarse una raza alienígena de esas que salen en las películas y que vienen a invadirnos. Algo que sea de verdad, invasores del espacio, de esos malos, malísimos. Seguro que nos uniríamos todos para que la especie humana siguiera adelante, y nos dejaríamos de historias ridículas para presumir de nuestro lugar de nacimiento o nuestra clase social. Pero claro, entiendo que una raza avanzada de otro planeta, que consiga llegar al nuestro, seguro que tiene mejoras cosas que hacer que asaltarnos sin sentido. Personalmente me quedaría a unos cientos de kilómetros de distancia y vería cómo nos queremos pegar todos los días, en plan Gran Hermano. Seguro que me reiría muchísimo.

La necesidad del coaching

Es hora de empezar a entendernos, a apreciarnos por lo que somos, y de que entre todos, trabajemos por un mundo mejor. Quizás nunca te hayan enseñado, pero no te preocupes, estas palabras te ayudarán a replantearse muchas de las creencias que tienes adquiridas desde hace años.

Para ello es necesario conectarnos con nuestra parte más íntima, más personal, y empezar a desarrollar lo que sentimos cada persona en este mundo. Tuve oportunidad de compartir con el gran Julio Olalla, una de las personas que más ha aportado a la disciplina del *coaching*, la idea general en la que nos ha ido encauzando la ciencia en los últimos 500 años. Desde tiempos atrás se presta más atención a la ciencia que a otra serie de características menos tangibles por lo que los sentimientos parece que se han ido aislando poco a poco. Sólo es válido todo lo que sea demostrable de forma repetida, y precisamente, los sentimientos son algo muy personal.

Hace siglos la virtud era un bien perseguido. Había que conectarse con la esencia de uno mismo y alinearse con la energía que nos unía a este mundo. Se oraba a los dioses para pedir un mundo mejor, y se meditaba en primera persona, para indagar en las emociones más profundas de cada persona. Se alimentaba el espíritu de cada persona, se contemplaban con delicadeza las estrellas cada noche. Cada sentimiento se hacía único e inigualable.

Me hizo Julio Olalla consciente del cambio que habíamos generado progresivamente desde la Edad Media, momento desde el que vivimos empeñados en que la ciencia defina cada átomo del mundo. El conocimiento de cada individuo no es válido sino es contrastable en otras personas, por lo que poco a poco, hemos ido anulando nuestro ser interior, para hacer valer el conocimiento colectivo. Ahora hay que medir, calcular, gestionar, y todo el que no esté alineado con estas ideas, debe plantearse medicarse con antidepresivos porque está camino de la locura.

Son precisamente los antidepresivos las pastillas más consumidas en los últimos décadas... ¿es que nos hemos vuelto todos locos? ¿O quizás estamos quedando cada día más vacíos y llenos de preguntas? Parece que nuestra desconexión con nuestro interior es el principal motivo por el que el *coaching* está surgiendo con fuerza como nueva práctica en el mundo. Quizás ha venido a quedarse, para conseguir en un futuro acabar con muchas de las pastillas que se consumen sin sentido emocional, pero con coherencia científica racional.

De pequeño hacía grandes desplazamientos en tren para llegar a mi destino de vacaciones. Era casi un día de viaje, donde tenía tiempo de mirar por la ventana el paso de todos los paisajes. Cada año era capaz de reconocer muchos tramos, y sonreía al ver pasar algunos parajes familiares. Supongo que mi cara pegada al cristal con la curiosidad por saber más por el mundo debía hacer sonreír a más de un pasajero. ¿Qué pasa hoy en día que los niños van pegados a un DVD portátil con los últimos dibujos animados y no miran ni

una sola montaña? Bueno, los padres van enganchados a un móvil, y prefieren que los hijos anden ocupados... ¡así no hacen ruido y se portan bien! Por mi parte no hay problema pero, ¿estamos criando robots o personas humanas? Me asusta cada vez que lo pienso. Nos han hecho creer que el mundo está más evolucionado cuanto más miremos a una pantalla y menos nos preocupemos en estar en armonía con la naturaleza.

Nos hemos ido encargando de generar un agujero entre nuestro mundo interior y el mundo exterior. Hasta que mucha gente, estresada hasta la saciedad, termina con depresiones y comienza a meditar y reconectar con todo lo que había dejado atrás. Otra mucha gente, jamás tiene oportunidad, y lo que es peor, ni se plantea la necesidad de conectarse interiormente, ya que las experiencias que no se pueden explicar, se tienen a esconder. Pierde importancia cómo nos sentimos, y en cambio miramos sin pausa qué piensan los demás de nosotros.

Cuando comenzamos un nuevo trabajo, las preguntas que nos enseñan a formular son del tipo, ¿qué piensan los demás de mí? ¿Estoy realmente consiguiendo pertenecer a esta empresa? ¿Cómo me miden el rendimiento en mi empresa? Pero pocas veces se pregunta uno, ¿cómo me siento? Cuanto menos nos hagamos esa pregunta, más competitivos seremos, más profesionales, más alineados con los valores de la empresa. Más, más y más. Hace poco conocí a una joven mujer que había llegado a socia de una gran consultora mundial a base de trabajar y trabajar. Después de hablar largo rato con ella, comprobé que había perdido toda conexión con su interior, y que sólo se preocupa de cuidar a sus consultores juniors, de lo que pensarán de ella, y de generar nuevo negocio a la empresa. Defendía una y otra vez que amaba su trabajo, pero sólo era capaz de hablar desde su lado más racional. Detrás, estaba vacía de emociones, y había olvidado todas las pasiones que tenía desde la infancia. Así lo sentí. Una pena.

Mi madre siempre me enseñó a sentir, a tocar las cosas, a mirar los paisajes. Siempre le estaré en deuda por tan buenas experiencias

que habré recibido de su mano. Pero por mucho empeño que puso, el sistema acabó con todo su esfuerzo. Después de una ingeniería, un MBA, varios trabajos, y vivir en constante competencia, el mundo se encargó de apartar mis emociones a un lado. Lo importante era lo que pensaban los demás de mí, y me llevaban a formularme preguntas como, ¿cuál será el trabajo con el que más éxito me recordarán?, ¿cuál será la casa o el coche con la que más pueda presumir? Y lo que es peor... ¿con cuántas mujeres me tengo que acostar para que entiendan que tengo éxito en el amor?

Era muy inteligente, y la gente pensaba que tenía mucho éxito, aunque estuviera vendiendo mi alma al diablo. La vida decidió parar lo que yo no era capaz de cambiar por mí mismo. Un desgraciado en moto me arrolló y me hizo volar por los aires, dejándome con una parada cardio-respiratoria y sin oxígeno en el cerebro durante unos largos segundos. Como expliqué en un capítulo de mi segundo libro, *“Autocoaching para despertar”*, pude ver la muerte de cerca.

Pero pocas veces he contado que mi lado racional se apagó por completo durante meses, y supongo que quedó bien dañado desde entonces. Un día lloré sin parar al escuchar la voz de cada persona, pensando que estaba vivo y podía oírles nuevamente. Terminaba cualquier película y comenzaba un llanto profundo por sentir cada emoción que habían querido reflejar los actores. Muchas veces sigo llorando de emoción al escuchar una canción, o al ver un paisaje inolvidable. Agradecido al mundo por seguir vivo, poca gente comprende por qué comienzo a llorar como un dulce niño. Ni que decir tiene, que antes del accidente no hacía cosas así, quizás porque el sistema me había enseñado que llorar es de cobardes.

Se podría decir que aprendí cosas nuevas. Pero no fue una aprendizaje, fueron experiencias muy reales, que me hicieron sentir mi yo más profundo. Ahora sé, que llorar no es de cobardes. Es más, entiendo que quien se niega a llorar, es un cobarde, y probablemente acabará con una pastilla antidepresiva para paliar tan intensa amargura. Ya no me molesta que me vean llorar en

público (con motivo, claro) porque entiendo que se expresa mi interior. Me encanta no ocultarme, quizás porque no estoy compuesto de cables, sino de emociones.

Retengamos por un momento en la matriz siguiente las principales ideas que he intentado transmitir, y pongamos énfasis en situarnos. Desde nuestro interior como personas, hasta el exterior como todo lo que nos rodea. Desde nosotros como sujetos, hasta un colectivo como grupo de personas. Comprobemos la siguiente matriz, que es la base de muchos trabajos de Ken Wilber:

	Interior	Exterior
Individual	¿Cómo me siento?	¿Qué piensa de mi otra persona?
Colectivo	¿Me siento parte del grupo?	¿Qué piensa de mí la sociedad?

Las partes resaltadas en negro son las que la ciencia nos ha enseñado a contrastar sin problemas. Es más, sabemos medir a la perfección a otros, valorar todo lo que nos rodea, pero nos solemos negar a medirnos y a sentir nuestro interior. ¿Cuántas veces estamos haciendo algo por compromiso sólo por satisfacer a los demás cuando en el fondo estamos sufriendo enormemente? Hace tiempo que dejé de anteponer los deseos de los demás a los míos, principalmente porque entiendo que me rodeo de gente que me quiere ver feliz, no aparentándolo.

No dejo de comprobar una y otra vez personas que no realizan sus sueños porque piensan que dejarán de ser aceptadas en sus núcleos familiares, laborales o sociales. Los deseos de los demás, de cómo van a ser vistos, de cómo los van a valorar, están por encima de sus propias necesidades. Nos olvidamos de valorar muchas veces lo que tenemos, y sólo cobra valor, cuando nos damos cuenta por los demás que ya no lo tenemos.

Las ideas de Julio Olalla me ayudaron a poner orden a mi cabeza, y a darme cuenta que es más importante lo que siento que lo que piensen los demás. Hay que cuidar las formas, sí, porque tampoco es cuestión de ir haciendo el loco. Pero el problema es que mucha

SÍGUEME EN...

www.pedroamador.com

gente nunca se da permiso para hacer un poco el loco, y al final, viven la vida que quieren los demás. Este ebook te ayudará a meditar en tu vida con sencillas preguntas habituales de una sesión de coaching. Llegó el momento de vivir, eligiendo lo que quieres hacer y sentir con la gente que te rodea y apoya.



Conversaciones de coaching para mejorar el trabajo

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de **coaching** el trabajo, que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

1. ¿Cómo le digo a mi jefe que quiero un aumento de sueldo?

Sin duda el aumento de remuneración es algo que todos deseamos, antes que nada te propongo que reflexiones sobre:

- ¿Qué opciones reales tienes de conseguirlo?
- ¿Qué méritos has acumulado para conseguir ese aumento salarial?
- ¿Qué ideas se te ocurren para conseguirlo?
- ¿Quién puede influir directamente en una decisión de aumento salarial?
- ¿Quiénes podrían apoyarte para conseguirlo?

2. ¿Cuándo es el mejor momento para renunciar al empleo y cómo decírselo al jefe?

Para cambiar de empresa te invito a que te tomes un tiempo y pienses sobre:

- ¿A qué estás dispuesto a renunciar para cambiar de empresa?
- ¿Cuáles son los criterios indispensables que ha tener tu empresa ideal?
- ¿Qué valores ha de honrar la empresa que para ti son imprescindibles?
- ¿Qué acciones vas a emprender para conseguirlo?
- ¿Cuáles son los pros y contras de **cambiar** de empresa?

3. ¿Cómo notificarle a un empleado que ha sido despedido?

Ante una situación tan delicada como la que has expuesto te sugiero que reflexiones sobre cómo puedes encontrar la respuesta a esta pregunta:

- ¿Qué necesidad real hay de realizar el despido?
- ¿Has consultado con alguien que, tanto fuera como dentro del trabajo, te pueda asesorar al respecto?
- Imagina que finalmente no has de prescindir de él/ella, ¿cómo lo lograrías?
- ¿Qué ocurrirá tanto si lo consigues como si no lo consigues?

4. ¿Cómo discutir el bajo rendimiento de un empleado para que aumente su productividad?

Para poder aumentar la productividad del equipo/empleado te propongo que te tomes un tiempo y reflexiones sobre estas cuestiones:

- ¿Qué efecto crees que ha ejercido la confianza y tu forma de delegar en tu equipo/empleado?
- ¿Cuáles son las futuras acciones que vas a poner en marcha para conseguir dicha productividad?
- ¿Qué opina tu equipo/empleado al respecto?
- Piensa en ¿cómo pueden incidir tus dotes de liderazgo más y mejor para incentivar la productividad del equipo/empleado?

5. Quiero mejorar las relaciones que tengo en mi empresa

Para poder **mejorar las relaciones** dentro de tu empresa has de considerar una serie de puntos:

- ¿Qué imagen crees que los demás tienen de ti en la empresa?
- ¿Qué acciones has de emprender para poder revertirla o mejorarla?
- ¿Qué es lo que puedes y no puedes **cambiar** de dichas relaciones?
- ¿Cómo influye el ambiente general de la empresa en tus relaciones profesionales?

6. Quiero cobrar más sueldo, ganar más dinero

Sin duda el aumento de remuneración es algo que todos deseamos, antes que nada te propongo que reflexiones sobre:

- ¿Qué opciones reales tienes de conseguirlo?
- ¿Qué méritos has acumulado para conseguir ese aumento salarial?
- ¿Qué ideas se te ocurren para conseguirlo?
- ¿Quién puede influir directamente en una decisión de aumento salarial?
- ¿Quiénes podrían apoyarte para conseguirlo?

7. Quiero que me valoren más en mi empresa (mi jefe, mis compañeros, en otros departamentos)

Es una importante cuestión la que planteas, para conseguir que aumente tu valía dentro de la empresa debes preguntarte:

- ¿Qué esperas laboralmente de los demás?
- ¿Qué crees que esperan los demás de ti laboralmente?
- ¿Cuál sería tu escenario ideal para que esto ocurriese?
- ¿Cómo podrías llegar a conseguirlo?

8. Quiero que mi empresa me proporcione más formación

Sin duda alguna la formación o capacitación es un aspecto fundamental para nuestro adecuado desempeño, has pensado en:

- ¿Qué es lo que realmente crees que te va a aportar la formación que la empresa te proporcione?
- ¿Estás en el lugar adecuado para acceder a dicha formación?
- ¿Qué habilidades profesionales puedes poner en marcha para lograrlo?
- ¿La formación que solicitarías está en línea con tus objetivos profesionales dentro de la empresa?

9. Quiero crear mi propia empresa

Para comenzar semejante aventura piensa en:

- ¿Cuál es tu proyecto soñado y qué hay de real en él?
- ¿Has analizado bien todas las opciones de mercado?
- ¿Has buscado [asesoramiento profesional](#) para apoyarte en el proceso?
- ¿Qué pasará si las cosas no salen como deseas?, ¿cuál es tu plan alternativo (plan B)?

10. Quiero cambiar de puesto o funciones dentro de mi empresa

Para cambiar de puesto y/o funciones dentro de la empresa te invito a que te tomes un tiempo y pienses sobre:

- ¿A qué aspectos estás dispuesto a renunciar para [cambiar](#) de puesto y cuáles son irrenunciables?
- ¿Por qué es tan importante para ti ese cambio?
- ¿Cuáles son los factores indispensables que ha de tener tu puesto o departamento ideal?
- ¿Qué acciones puedes emprender para conseguir tu objetivo?
- Te has planteado, ¿qué habilidades necesitas para encajar en ese nuevo puesto de trabajo?

11. Quiero conseguir un contrato fijo/indefinido en la empresa, ¿qué puedo hacer?

Estás en todo tu derecho de desear una mayor seguridad en tu vida laboral, y te sugiero que te plantees:

- ¿Es éste un objetivo plausible de conseguir?
- ¿Cuáles son tus motivaciones para lograrlo?
- ¿Con quién cuentas dentro de la empresa para que te ayude a alcanzarlo?
- ¿Qué ideas se te ocurren para tenerlo ya?
- ¿Puedes hacer más cosas para demostrar un alto desempeño y ser considerado?

12. Quiero conseguir trabajo

Ante una búsqueda laboriosa como la que estás llevando a cabo, reflexiona:

- ¿Has hecho todo lo que estaba en tu mano para conseguirlo o podrías haber hecho algo más?
- ¿Qué ideas se te ocurren para conseguir tu ideal en la vida profesional?
- ¿Qué habilidades son las que te hacen resaltar sobre los demás?
- ¿Cuándo vas a empezar y qué acciones vas a tomar?

13. Quiero cambiar de sector de trabajo

Para un cambio de sector como el que te propones me gustaría que pensaras detenidamente en:

- ¿Qué te motiva para buscar oportunidades en ese sector?
- ¿Has evaluado los requerimientos para poder acceder laboralmente a ese sector?
- ¿Has evaluado las expectativas que generas respecto a ese nuevo sector laboral?
- ¿Qué alternativas tendrías en caso de que no lo consiguieras?
- ¿Qué personas conoces que podrían ayudarte?

14. Quiero trabajar en lo que me gusta

Para poder conseguir trabajar en lo que te entusiasma plantéate las siguientes reflexiones:

- ¿Qué es lo que más te **motivaría** de ese nuevo trabajo?
- ¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a poner en conseguirlo?
- ¿Cómo puedes superar los obstáculos que se interponen en tu camino?
- ¿Quién conoces que pueda ayudarte a conseguirlo?
- ¿Has pensado en las actividades/funciones que te estimulan profesionalmente?

15. Quiero cobrar el paro (prestación por desempleo)

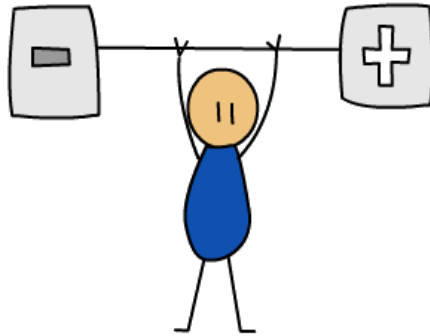
Para acceder a las prestaciones por desempleo te invito a que pienses:

- ¿Has recabado toda la información necesaria?
- ¿Has valorado si tus **expectativas** se adecuan a la realidad?
- Tanto si lo consigues como si no lo consigues, ¿te has planteado qué vas a hacer?
- ¿Has planificado en qué vas a emplear la prestación?

16. ¿Qué hago para no perder mi trabajo en tiempos difíciles?

Ante la incertidumbre te recomiendo que reflexiones sobre:

- ¿Qué cualidades te hacen indispensable en tu trabajo y cómo les puedes sacar más partido?
- ¿Qué otras alternativas se te ocurren para conservar tu trabajo?
- ¿Quién te puede proporcionar apoyo en la empresa?
- ¿Si perdieras tu trabajo qué opciones se te presentarían?



Conversaciones de coaching para mejorar en la salud

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de **coaching** la salud, que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

17. Quiero poder descansar mejor y confortablemente

Sin ninguna duda el descanso es una herramienta muy importante de desarrollo personal, te invito entonces a que pienses en cómo conseguirlo:

- ¿Qué es lo que realmente buscas con hacerlo?
- ¿Estás buscando en el lugar adecuado para lograrlo?
- ¿Qué personas que conoces pueden asesorarte al respecto?
- ¿Estás realmente comprometido a lograrlo o necesitas algo más para hacerlo?

18. Quiero mejorar mis hábitos alimenticios

Es una cuestión importante la que planteas y un muy buen principio puesto que eres consciente de cómo te sientes, permíteme que te sugiera meditar sobre el camino a seguir a través de estas preguntas:

- ¿Cuánta importancia tiene la satisfacción en tu vida?
- ¿Qué aspectos son los que no te satisfacen y como están relacionados con **tus factores o condiciones deseadas**?
- ¿Qué valores personales no se están honrando por ello?
- Imagina que espiritualmente y religiosamente te encontraras dichoso ¿Cómo lo has logrado?

19. Quiero mejorar mi ánimo y autoestima

Es muy importante que busques la mejor manera de conocerte, aunque ya has pasado un buen trecho haciéndolo no estará de más que reflexiones sobre tus motivos para esta cuestión:

- ¿Qué facetas te interesan conocer aún más?
- ¿Crees que te dedicas suficiente atención? y ¿a tu crecimiento personal?
- ¿A qué nivel eres coherente con tus valores personales y cómo los cuidas?
- ¿Qué acciones vas a emprender para llevarlo a cabo y cuándo?

20. Quiero mejorar mi salud física con nuevos hábitos deportivos

Para conseguir lo que te propones, permíteme que te sugiera algunas preguntas poderosas que te guiarán en tu camino:

- Dime, ¿qué nivel de satisfacción tienes en tu vida diaria? ¿Has evaluado otros enfoques para mejorar tu autoestima que no sean físicos?
- ¿Qué objetivos crees que has de plantearte para mejorar?
- ¿Estás comprometido contigo?, ¿qué es lo que te necesitas para hacerlo?
- Bien, ¿cuándo lo vas a poner en marcha?

21. Quiero cuidar mis hábitos higiénicos

Hoy en día el aspecto físico ha adquirido una relevancia que no podemos dejarlo de lado, aunque sí que podemos quitarle importancia por tanto que te parece si respondes a unas preguntas que te ayuden a reflexionar sobre la posible consecución:

- Parece que hubiera algo que te molesta ¿qué es?, ¿no hay nada positivo respecto al aspecto personal?, ¿qué tal tu autoestima?
- ¿Qué importancia tiene para ti la opinión de los demás?
- ¿Qué vas a ganar y a perder con esto?
- ¿Qué nivel de compromiso tienes realmente?

22. Me gustaría cuidar/respetar mi sexualidad

Para la gestión emocional te recomiendo que busques información en libros, revistas especializadas o Internet. Además de estas lecturas, te propongo que reflexiones sobre estas preguntas que te formulo y esperes a que las respuestas aparezcan dentro de ti:

- Hasta ahora ¿qué aspectos consideras que no has gestionado cómo quieres?, ¿cómo podrías potenciarlo?
- ¿Son adecuadas tus **expectativas** respecto a lo que quieres en este momento actual?
- Piensa que pudieses mejorar tu relación contigo mismo, ¿cómo lo harías?
- ¿Qué acciones vas a poner en marcha para lograr tus objetivos?, ¿estás comprometido a lograrlo?

23. Quiero afrontar mi enfermedad

Parece que para que puedas encontrar la respuesta a lo que planteas no estará demás que reflexiones un poco:

- Realmente, ¿es lo que deseas?
- ¿Qué ganas y qué pierdes haciéndolo?
- ¿Qué grado de compromiso estás dispuesto a llevar cabo para hacerlo?
- ¿Cuándo empezarás?

24. Quiero adaptarme al tratamiento

Para alcanzar este objetivo, te propongo que reflexiones sobre estas preguntas y esperar que las respuestas aparezcan delante de ti:

- ¿Qué es lo que vas a mejorar?
- ¿Has comprobado si tus **expectativas** son adecuadas?
- ¿Cómo vas a darte el apoyo que necesitas para conseguirlo?
- ¿Qué **acciones** y compromisos vas tomar?

25. Me gustaría tener una salud adecuada

Para alcanzar este objetivo, te propongo que reflexiones sobre estas preguntas y esperar que las respuestas aparezcan delante de ti:

- Hasta ahora ¿qué podrías haber cuidado más?
- ¿Has adecuado tus expectativas al momento actual?, ¿qué es lo que ha cambiado?
- Si pudieras hacer cualquier cosa ¿qué estarías haciendo?
- ¿Qué **acciones** vas a poner en marcha?



Conversaciones de coaching para mejorar en el ocio

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de [coaching](#) el ocio, que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

26. Quiero que mis actividades de ocio sean relajantes

Al respecto de actividades relajantes te sugiero que en algún momento de tranquilidad, quizás paseando o meditando, pienses sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesidad hay en tu vida de actividades relajantes y como se relaciona con tu nivel de stress?
- ¿Has pensado con que otras actividades (a parte del ocio) podrían relajarte, que te dicen tus [condiciones motivadoras y necesarias](#) al respecto?
- ¿Quién te puede ayudar a mejorar este aspecto?
- ¿[Cuándo vas a hacerlo](#)?

27. Quiero que mis actividades de ocio sean diversas

Para desarrollar actividades diversas y variadas creo que te vendrá bien que te sirvas de estas preguntas para averiguar como:

- ¿Qué tipo de diversidad es la que más atrae a tus **condiciones motivadoras y necesarias**?
- Si pudieras hacer cualquier cosa ¿cuáles te ves haciendo?
- Recuerdas ¿qué es lo que más disfrutas del ocio y cómo puedes incorporarlo a tus próximas actividades?
- ¿Cuándo te vas a poner a ello y quién te puede ayudar a conseguirlo?

28. Quiero que mis actividades de ocio sean satisfactorias

Para que tus actividades de ocio te resulten satisfactorias, te propongo que reflexiones sobre estas cuestiones:

- ¿Qué es *satisfacción* para ti?
- ¿Te has planteado qué **condiciones motivadoras y necesarias** han de tener una actividad satisfactoria?
- ¿Qué información necesitas sobre posibles actividades a realizar y donde puedes conseguirla?
- ¿Qué necesitas para superar los obstáculos que se interponen en tu camino?

29. Quiero que mis actividades de ocio sean innovadoras

Sobre actividades innovadoras seguro que reflexionando un poco a través de estas preguntas que te voy a hacer encuentras algo nuevo:

- ¿Qué es lo que más te interesa a la hora de comenzar una actividad nueva?
- ¿Qué opciones no estás contemplando por desconocimiento?
- ¿Podrías abrir nuevas perspectivas sobre actividades desconocidas?
- ¿Qué ideas se te ocurren, donde puedes encontrar información al respecto?

30. Quiero realizar actividades de ocio con una determinada frecuencia

Para alcanzar este propósito que te parece si buceamos un poco más dentro de ti:

- ¿Qué ganas y qué pierdes con la frecuencia que quieres?
- ¿Qué papel juegan tus **condiciones motivadoras y necesarias** en esto?
- ¿Cómo anda tu gestión del tiempo?
- ¿Qué necesitas para superar los obstáculos que se interponen en tu camino?

31. Quiero realizar actividades de ocio en un espacio con unas determinadas características (lujoso, sencillo,...)

Parece que esto significa mucho para ti, para ser más cociente de que posibilidades tienes te planteo que reflexiones sobre:

- ¿Qué hay de importante el realizarlo en un determinado espacio?
- ¿Qué **expectativas** estás generando?
- ¿Cómo crees que podrías ampliar tus opciones, qué información necesitas?
- ¿Quién te puede ayudar a lograrlo?

32. Quiero realizar actividades de ocio con amigos (lujoso, sencillo,...)

Esta pregunta que planteas es lo suficientemente importante tratándose de los amigos, que te sugiero que reflexiones sobre estas cuestiones:

- ¿Qué os está impidiendo realizarlo?, ¿qué **expectativas** tenéis cada uno y como podéis alinearlas?
- ¿Qué actividades habéis realizado ya?, ¿cuáles han sido las más satisfactorias?
- ¿Es la gestión del tiempo una condición importante?, ¿cómo podéis superar este obstáculo?
- ¿Quién crees que puede ayudarte a ponerlo en marcha?

33. Quiero realizar actividades de ocio solo

Para clarificar un poquito más te sugiero que reflexiones sobre estas cuestiones:

- ¿Qué tan importante es para ti realizar actividades individualmente?, ¿qué te impide ponerte en marcha?
- ¿Qué **expectativas** estás generando al respecto?
- ¿Hay algo que hayas soñado hacer pero que no hayas hecho por falta de tiempo/recursos/información?
- ¿**Cuándo lo vas a hacer?**

34. Quiero realizar actividades de ocio gratuitas

Para que puedas obtener aún más provecho de las actividades te sugiero reflexionar sobre estas cuestiones:

- ¿Qué importancia tiene para ti el dinero para que puedas realizar actividades?
- ¿Estás teniendo en cuenta a tus **condiciones motivadoras y necesarias?**
- ¿Qué tipo de actividades consideras las más deseables a la hora de ponerte en marcha?
- ¿**Cuándo te vas a comprometer a hacerlo?**

35. Quiero disponer de más tiempo libre para realizar actividades de ocio

Tener tiempo libre para disfrutar de nuestro ocio aporta calidad a nuestra vida, por lo que si te tomas un tiempo en responder estas preguntas algo descubrirás:

- ¿Qué es lo que más deseable de esta situación?
- ¿Qué parte de tu potencial no estás utilizando para conseguirlo?
- ¿Qué ganas y que pierdes no poniéndolo en marcha?
- ¿Hay algo con lo que hayas **soñado** durante mucho tiempo y no hayas puesto en marcha por falta de éste?

36. Tengo demasiado tiempo libre y quiero organizarlo mejor para cubrirlo con actividades de ocio

Es cierto que el exceso de tiempo libre puede ser un problema si no sabemos organizarnos adecuadamente, y te propongo que indagues un poco más:

- ¿Estás prestando atención a tus **condiciones motivadoras y necesarias**?
- ¿Con qué actividades de ocio disfrutas?
- ¿Qué tiene que ocurrir para que despiertes y te pongas manos a la obra?
- ¿Has pensado en empezar hoy mismo?

37. Quiero que mis actividades de ocio sean culturales

Creo que has elegido un camino de ocio que puede darte muchas satisfacciones y sería aconsejable que prestaras atención a estas preguntas para que te alumbren en tu camino:

- ¿Qué papel juegan tus **condiciones motivadoras y necesarias**, cuáles son las actividades más atractivas a tus ojos?
- ¿Son adecuadas tus **expectativas**, que te aportan las actividades culturales?
- ¿Qué necesitas para superar los obstáculos que se interpongan en tu camino?
- ¿Qué ha de ocurrir para que lo consigas ya?



Conversaciones de coaching para mejorar en el entorno vital

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de **coaching** el entorno vital (hogar, barrio, ciudad y país), que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

38. Me quiero cambiar de país, ¿qué puedo hacer?

Si estás interesado en cambiar de país te sugiero que te tomes un tiempo en reflexionar sobre estas cuestiones:

- ¿Has pensado sobre los motivos reales por los que quieres cambiar de país?
- ¿Has pensado los pros y los contras de quedarte en tu país y en los de marcharte?
- ¿Tienes conocidos en ese país que te puedan dar una perspectiva sobre la vida allí?
- ¿Has recabado información sobre los requisitos legales para emigrar?

39. Me quiero cambiar de ciudad, ¿qué puedo hacer?

Si estás interesado en mudarte de ciudad te sugiero que pienses en estas cuestiones:

- ¿Cuáles son los motivos reales por los que quieres mudarte?
- ¿Qué ganas y qué pierdes por hacerlo y por no hacerlo?
- ¿Qué expectativas estás generando con el **cambio**?
- ¿Has consultado con conocidos que te puedan dar una perspectiva sobre la vida en esa ciudad?

40. Me quiero cambiar de barrio, ¿qué puedo hacer?

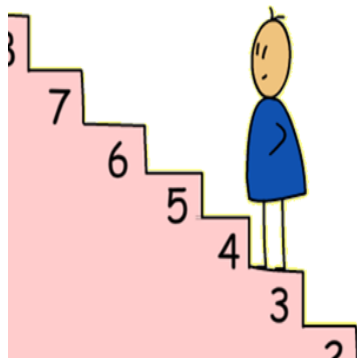
Si estás interesado en mudarte de barrio te sugiero que pienses en:

- ¿Cuáles son tus motivos reales por los que quieres mudarte?
- ¿Qué ganas y qué pierdes por hacerlo y por no hacerlo?
- ¿Qué expectativas estás generando con el nuevo barrio?

41. No me gusta el país en donde vivo, quiero contribuir a cambiarlo, ¿qué puedo hacer?

Te animo a que sumes tus esfuerzos para poder influir positivamente en **cambios** en tu país y que para ello reflexiones sobre:

- ¿Cuáles son tus mejores habilidades y valores?
- ¿Has pensado en asociarte a organizaciones sociales?
- ¿Qué acciones has emprendido para este **cambio** y qué otras podrías llevar a cabo?



Conversaciones de coaching para mejorar como persona

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de [coaching](#) el crecimiento personal, que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

42. Quiero conocerme mejor

Es muy importante que busques la mejor manera de conocerte, aunque ya has pasado un buen trecho haciéndolo no estará de más que reflexiones sobre tus motivos para esta cuestión:

- ¿Qué facetas te interesan conocer aún más?
- ¿Crees que te dedicas suficiente atención?, y ¿a tu crecimiento personal?
- ¿A qué nivel eres coherente con tus [valores](#) personales y cómo los cuidas?
- ¿Qué [acciones](#) vas a emprender para llevarlo a cabo y cuándo?

43. Quiero formarme en algo concreto

Ya que has comenzado con ésta dinámica permíteme preguntarte sobre el camino que vas a elegir. Quizás sea bueno empezar por estas preguntas:

- ¿Qué estás buscando satisfacer con ello?
- ¿Has buscado bien o estás esperando que alguien lo haga por ti?
- ¿Qué personas que conoces pueden asesorarte al respecto?
- ¿Dónde crees que puedes encontrar la información para conseguir lo que buscas?

44. Quiero desarrollar habilidades de comunicación

Te sugiero que para que puedas conseguir el objetivo, de desarrollar habilidades de comunicación, investigues por Internet y literatura especializada. Te aconsejo que empieces prestando atención a estas herramientas de la comunicación: escucha, asertividad y empatía. Además analices tus respuestas ante las preguntas que te voy a formular:

- ¿Con qué habilidades cuentas actualmente, que nivel de satisfacción tienes?
- ¿Cómo puedes aprovechar mejor tus dones y habilidades naturales?
- ¿Cómo van a mejorar tus [relaciones](#) con esta formación?, ¿De qué manera puedes conseguir lo que quieres para tu desarrollo personal?
- ¿Cuándo lo vas a poner en marcha?

45. ¿Cómo tratarme a mí mismo después de experimentar un fracaso?

Para conseguir lo propones en tu cuestión, permíteme que sugiera algunas preguntas poderosas que con las que podrás iluminar tu camino:

- ¿Qué es lo que realmente te gustaría que ocurriera en tu vida?
- ¿Qué aspectos quieres que sean más adecuados o mejoren en tu vida? ¿Qué vas a ganar con ello?,
- ¿Qué acciones vas a emprender para superarte?
- ¿Qué te comprometes a hacer para lograrlo?

46. ¿Cuál es la mejor manera de tratar a un enfermo terminal y qué hacer para mantenerme fuerte?

Es muy importante que busques la mejor manera de conocerte y buscar tus capacidades:

- ¿Qué habilidades personales son las que te pueden ayudar?
- ¿Cómo puedes dedicarte la atención que necesitas?
- ¿Estás siendo coherente con tus valores personales y cómo los cuidas?
- ¿Qué acciones vas a emprender para cuidarte y mantenerte fuerte?

47. Quiero recuperar la fe

Es muy encomiable que quieras estar más en contacto con tu parte espiritual y religiosa para ello te sugiero que puedas reflexionar sobre el camino a seguir a través de estas preguntas:

- ¿Qué es tan importante recuperar?
- ¿Cuáles son tus motivaciones reales, cómo están influyendo tus [condiciones](#) y [expectativas](#)?
- ¿Esta decisión está alineada con tus [valores](#)?
- Si buscaras consejo religioso, ¿quién crees que podría ayudarte?

48. Mi religión no me satisface, ¿qué puedo hacer?

Es una cuestión importante la que planteas y un muy buen principio puesto que eres consciente de cómo te sientes, permíteme que te sugiera meditar sobre el camino a seguir a través de estas preguntas:

- ¿Cuánta importancia tiene la satisfacción en tu vida?
- ¿Qué aspectos son los que no te satisfacen y como están relacionados con tus [condiciones](#)?
- ¿Qué [valores](#) personales no se están honrando por ello?
- Imagina que espiritualmente y religiosamente te encontraras dichoso, ¿cómo lo has logrado?

49. Quiero respetarme más o aprender a poner límites

Esta es una cuestión lo suficientemente importante como para que empieces a bucear dentro de ti y halles las repuestas más adecuadas, para ello te propongo que lo hagas respondiendo a estas preguntas:

- ¿Qué **condiciones** necesarias y motivadoras son las que quieres atender más, cómo las vas a tener más presentes en tu día a día?
- Piensa en si fueras todopoderoso, ¿qué cosas empezarías a mejorar?, ¿cómo podrías favorecer la alineación con tus **valores** personales?
- ¿Qué grado de **compromiso** tienes? y ¿qué recursos necesitas?
- ¿Cuándo vas a **empezar**?

50. Quiero disfrutar más del sexo

La parte de disfrute o lúdica es algo que siempre debemos intentar tener y cuidar en nuestras vidas, te invito a que lo trabajes en tu día a día y que lo ejercites cual músculo que hay que tonificar. Me gustaría que para comenzar con esos ejercicios respondieras honestamente a estas preguntas:

- Hasta ahora, ¿qué ha significado el sexo para ti?
- ¿Qué limitaciones te has impuesto y cómo te vas a deshacer de ellas?
- ¿Cómo lo vas a disfrutar más?, ¿has empezado a escuchar a tus preferencias personales?
- Si pudieras hacer cualquier cosa, ¿qué camino elegirías para empezar a disfrutar ya?

51. Quiero mejorar mi autoestima respecto al aspecto físico

Para conseguir lo que te propones, permíteme que te sugiera algunas preguntas poderosas que te guiarán en tu camino:

- Dime, ¿qué nivel de satisfacción tienes en tu vida diaria, has evaluado otros enfoques para mejorar tu autoestima que no sean físicos?
- ¿Qué **objetivos** crees que has de plantearte para mejorar?
- ¿Estás comprometido contigo, qué es lo que te necesitas para hacerlo?
- Bien, ¿cuándo lo vas a poner en marcha?

52. Quiero ampliar mis aficiones/hobbies

Puedes tomarte unos minutos para reflexionar y responder a estas preguntas de las que seguro obtienes mucha información al respecto:

- ¿Cuánto lo deseas?
- ¿Son tus **expectativas** adecuadas?
- Si supieras que puedes hacer cualquier cosa, ¿**qué estarías haciendo**?
- ¿Qué grado de compromiso tienes, cuándo te vas a poner manos a la obra?

53. Quiero vivir respetando mis valores

Parece que esta es una cuestión muy importante, por lo que te propongo que te sirvas de estas preguntas potentes para encontrar lo que buscas:

- ¿Es realmente lo que deseas, son tus **expectativas** adecuadas?
- Hasta ahora en tu vida, ¿qué grado de alineación has tenido con tus **valores**?
- ¿Qué hay de bueno sobre hacerlo?
- ¿Qué te impide hacer algo al respecto ahora?

54. Me gustaría ser socialmente útil

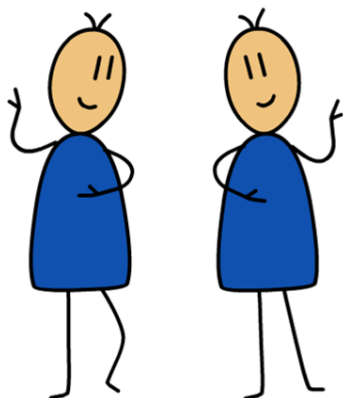
Me parece un objetivo muy importante a conseguir, por lo que te recomiendo que aproveches el impulso para investigar en revistas, libros e Internet. Además de estas lecturas, te propongo que reflexiones sobre éstas preguntas que te voy a formular:

- ¿Qué **condiciones** necesarias y motivadoras estás poniendo en juego?
- ¿En qué áreas crees que puedes ser más útil?, ¿qué crees que puedes aportar?
- Piensa, ¿cómo quieres aprovechar mejor tus habilidades personales?
- ¿**Cuándo vas a empezar**?

55. Quiero aprender a ser feliz

Creo que la cuestión que expones es lo suficientemente importante como para que puedas responder a estas preguntas que seguro te ayudarán a encontrar las respuestas que buscas:

- ¿Qué significa **felicidad** para ti?
- ¿Qué **expectativas** estás poniendo en este aprendizaje de la felicidad?
- Recuerda, cuando tuviste algún momento en el que te sentiste feliz, ¿cómo era la sensación?, ¿qué color le pondrías?
- Ahora piensa, ¿cómo podrías inspirarte en la sensación y el color para lograr tu objetivo?
- ¿Estás buscando información que te sea útil?, ¿cuándo vas a empezar? Seguro que es un buen momento para continuar en www.conseguirlafelicidad.com



Conversaciones de coaching para mejorar en la familia y amigos

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de **coaching** los temas familiares y de amigos, que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

56. ¿Cómo le digo a mis hijos que tengo una nueva pareja?

Para poder afrontar una situación tan importante dentro de tu relación de familia, te recomiendo que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular y que seguro te ayudan a encontrar respuestas inesperadas:

- ¿Qué es lo que te asusta de decírselo?, ¿qué podría ayudarte para superar esos miedos?
- ¿Qué recursos personales van a ayudarte a hacerlo realidad?, y ¿qué más?
- ¿De qué manera puedes involucrar a tus hijos?, ¿cómo te gustaría involucrarlos?
- ¿Qué haría que hoy mismo te pusieras manos a la obra?

57. ¿Cómo le digo a mis hijos que me divorciaré?

Es obvio que para ti es muy importante lograr ese objetivo, que te parece si reflexionas sobre las preguntas que te voy a hacer y averiguas cómo conseguirlo:

- ¿Qué recursos tienes para lograrlo?, ¿qué opina tu pareja?
- ¿Has analizado si tus **expectativas** y motivaciones son adeudadas?
- Imagina que has logrado comunicárselo a tus hijo ¿qué camino has seguido, como te has planificado?, ¿lo has hecho tu solo/a o te ayudado tu pareja?
- ¿Cómo y cuándo vas a empezar a hacerlo?

58. ¿Cómo abordo el problema de un hijo que usa drogas?

Te sugiero que para que puedas conseguir tu objetivo empieces prestando atención a estas herramientas de la comunicación:

- Escucha.
- Asertividad.
- Empatía.

Además estaría muy bien que pudieses reflexionar sobre las preguntas que te voy a formular:

- ¿Qué piensas que puedes empezar a hacer ya para cambiar y mejorar la comunicación con tu hijo?
- ¿Qué recursos internos puedes utilizar para involucrar a tu hijo y que se sienta parte activa de las decisiones?
- ¿Has pensado en buscar información y asesoramiento al respecto?
- ¿Cuándo y cómo vas a ponerte en marcha?

59. ¿Cómo les digo a mis amigos y familiares que voy a divorciarme?

La comunicación en las relaciones sociales es una herramienta tan fundamental que para que puedas usarla para lo que buscas es preciso que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular y que seguro te ayuden a encontrar la respuesta:

- ¿Cómo te gustaría que ocurriera?

- ¿Qué recursos personales tuyos van a ayudarte a hacerlo realidad?
- ¿Cómo puedes empezar a planificarte para lograrlo?, ¿qué más necesitarías para alcanzar tu objetivo?
- Si tu grado de **compromiso** fuera completo, ¿qué harías para que empezaras hoy mismo?

60. Quiero tener una relación adecuada con mi familia

El hecho de que quieras tener una relación adecuada con tu familia habla muy bien de ti. Para que puedas conseguirlo me gustaría sugerirte que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular y veas que encuentras:

- ¿Cómo puedes utilizar tus recursos personales para conseguirlo?
- Si pudieras tener tu **relación ideal**, ¿cómo sería?, ¿cómo podrías hacerla realidad?, ¿qué pasos deberías dar?, ¿qué te podría ayudar?
- ¿Qué otras perspectivas se te ocurren que te van a ayudar a conseguirlo?
- ¿Cómo podrías involucrar a tu familia a conseguir el objetivo?
- ¿Hay algo que te impida ponerte a llevarlo a la práctica?, si es así ¿cómo podrías solventarlo? y si no es así ¿qué necesitas para empezar ya?

61. Me gustaría gestionar de otra manera los conflictos con mi familia

Los **conflictos** son totalmente naturales dentro de las relaciones sociales, lo importante es saber cómo afrontarlos. El que te hayas dado cuenta ya es de por sí un paso para conseguir una mejor gestión en los momentos que estos aparezcan, por ello te propongo que reflexiones al respecto a través de unas preguntas que te voy a formular:

- ¿Qué aspectos son los que te gustaría gestionar de manera diferente? Cuando lo has intentado, ¿cómo fue el resultado?
- Si pudieras decir y hacer lo que te gustaría, ¿cómo crees que esto influiría en tus relaciones?

- ¿Has hablado al respecto con tu familia?, ¿te gustaría que tu familia se involucre en el cambio?
- Ahora imagina que puedes conseguir lo que te has propuesto, ¿qué pasos deberías dar para conseguirlo?, ¿podrías planificarte el tiempo y las acciones necesarias?
- ¿Qué más necesitas para ponerte en marcha?

62. Quisiera poder comunicarme con mi familia

La **comunicación** es una herramienta fundamental para las **relaciones sociales**. Es interesante que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular, que seguro te ayudan a encontrar respuestas inesperadas:

- ¿Qué aspectos son los que deseas tener dentro de la relación?, ¿cómo te gustaría que esto se transformara en realidad?
- ¿Qué recursos personales tuyos van a ayudarte a hacerlo realidad?
- ¿Cuándo y cómo puedes ponerte manos a la obra?, ¿qué harías que empezaras hoy mismo?
- Si estás realmente comprometido, ¡ya puedes empezar!

63. Me gustaría retomar la relación con la familia política

El decidir retomar la relación sugiere que algo está cambiando por lo que para que puedas conseguirlo me gustaría sugerirte que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular y veas que encuentras:

- ¿Son tus **expectativas** realizables?, ¿es lo que realmente deseas o es algo impuesto por las circunstancias?
- ¿Estás preparado para hacer todo lo necesario para conseguirlo?,
- ¿Qué pasos deberías dar para encaminarte a lo que quieres lograr?
- ¿Cómo puedes ayudarte de tus **condiciones necesarias y motivadoras** para lograr lo que te propones?
- ¿Involucrar a tu familia para conseguir el objetivo te ayudaría?, ¿cómo lo harías?

- ¿Hay algo que te limite el llevarlo a la práctica?, si es así ¿cómo podrías solventarlo? y si no es así ¿qué necesitas para empezar ya?

64. No quiero continuar la relación con mi familia

Esta es una decisión lo suficientemente importante como para que puedas reflexionarla detenidamente. Te sugiero las siguientes reflexiones:

- ¿Cómo de madura es esta decisión?
- ¿Cómo estás gestionando tus [expectativas](#)?
- ¿Qué efecto real tendría esto en tu vida y en tu familia?
- ¿Qué otras alternativas existen?
- Una vez hayas tomado una decisión, ¿cuándo y cómo la vas a llevar a cabo?

65. Me gustaría mejorar la comunicación con mis hijos

Para poder utilizar más y mejor una herramienta como la [comunicación](#) te recomiendo que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular y que seguro te ayudan a encontrar respuestas inesperadas:

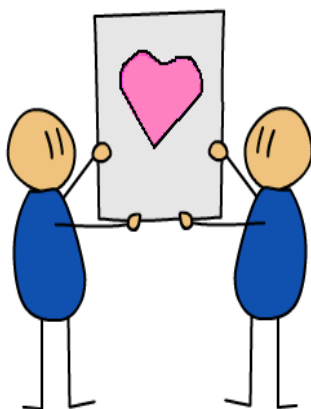
- ¿Qué aspectos consideras que son susceptibles de mejora en la relación con tus hijos?
- ¿Qué preguntas te puedes plantear para que eso ocurra?
- ¿Qué pensarías si estuvieras en la perspectiva que ven tus hijos?
- ¿Es posible que puedas involucrar a tu familia?, ¿cómo te gustaría involucrarles?
- ¿Qué haría que hoy mismo te pusieras manos a la obra?

66. Me gustaría llevarme bien con la familia política

Las relaciones familiares son quizás las relaciones más importantes que establecemos en nuestra vida y por eso entiendo que quieras cuidarlas. Te voy a formular algunas preguntas para que veas que te sugieren:

- ¿Qué te va a aportar conseguirlo?

- Si pudieras crear el escenario perfecto, ¿cómo podrías hacerlo realidad?, ¿cómo sería?, ¿cómo te sentirías?
- ¿Cómo puedes ayudarte de tus **condiciones necesarias y motivadoras** para lograr lo que te propones?
- ¿Cómo podrías involucrar a tu familia a conseguir el objetivo?, ¿hay alguien más que te pueda ayudar?
- ¿Hay algo que te limite el llevarlo a la práctica?, si es así ¿cómo podrías solventarlo? y si no es así ¿qué necesitas para empezar ya?



Conversaciones de coaching para mejorar el amor

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de [coaching](#) el tema del amor, que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

67. ¿Cómo le digo a mi pareja que quiero terminar con la relación?

Esta es una cuestión muy delicada para llevar acabo, por lo que te sugiero que dediques unos minutos a pensar sobre estas preguntas para que encuentres la mejor solución para lograrlo:

- ¿Estás realmente seguro de lo que quieres?, ¿has contemplado que es lo que vas a ganar y perder?
- ¿Qué herramientas necesitas para hacerlo?, ¿planes, valentía, orgullo, estima? y sobre todo ¿cómo hacerlo sin hacer sentir culpable ni avergonzar a nadie?
- Imagina que ya lo has hecho ¿cómo es la sensación de lograrlo?, ¿qué pasos has dado para conseguirlo?
- Si tu compromiso es real, ¿cuándo lo vas a realizar?

68. ¿Cómo afrontar la infidelidad de mi pareja?

El aprendizaje como bien sabes es un proceso por el cual adquirimos una nueva conducta, se modifica una antigua conducta o se extingue alguna conducta. Para que esto pueda reportarte los conocimientos que deseas y se cumpla tu propósito te recomiendo que busques literatura relacionada con el tema. Por mi parte te propongo que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular para que te ayuden en tu búsqueda:

- ¿Cuál es la situación real en la que os encontráis?, ¿hasta qué punto es buena vuestra relación?
- ¿Qué propósitos hay detrás de lo que quieres, has pensado sobre lo adecuadas de tus expectativas?
- ¿Qué cuestiones o **factores necesarios y motivadores** pueden ayudarte?, ¿qué ideas tienes para cambiar la situación?
- ¿Qué planes vas a realizar para conseguir tu objetivo?, ¿cuándo lo vas a hacer?

69. ¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi pareja?

Sin lugar a dudas la **comunicación** es una parte esencial dentro de la relación, te propongo que investigues en Internet, leas literatura especializada y que busques cursos específicos. Por mi parte, quisiera hacerte una serie de preguntas que seguro te ayudarán a conseguir tus objetivos:

- ¿Qué **expectativas** estás manejando?
- ¿Qué quieres construir en tu relación?
- Imagina que puedes encontrar lo que te buscas ¿cómo sería tenerlo?, ¿podrías planificar los pasos a seguir?
- ¿Si realmente lo deseas, cuándo vas a empezar?

70. ¿Cómo puedo mejorar mi relación de pareja?

Buscar la forma para llevarse bien dentro de la relación puede ser una tarea ardua pero que puede reportar muchos beneficios. Además de animarte a que lo consigas me gustaría plantearte unas cuestiones para que te sea más sencillo conseguirlo:

- ¿Qué situación es la que tienes actualmente?
- ¿Cuál es tu ideal de relación?

- ¿Cómo puedes utilizar tus habilidades para acercar tu relación actual a la ideal?, ¿cómo puede ayudarte tu pareja?
- ¿Si estás realmente comprometido, que es lo que vas a hacer y cuándo?

71. Quiero aprender a resolver conflictos con mi pareja

Estoy de acuerdo que la resolución de conflictos es una habilidad que te será útil para tu convivencia. Te animo a que trabajes para conseguirlo y para ello nada mejor que responder a estas cuestiones para que te resulte más sencillo conseguirlo:

- ¿Qué cualidades no has estado utilizando para resolver los conflictos?, ¿cuáles crees que vas a utilizar a partir de ahora?
- ¿Qué **factores necesarios y motivadores** (condiciones) te van a ayudar a conseguirlo?
- ¿Qué harás para dar un paso más hacia tu cometido?, ¿qué necesitas que haga tu pareja?
- ¿Si estás comprometido al 100%, cuándo empezarás?

72. Quiero ser feliz con mi pareja

Comparto contigo la complicación de tener que lidiar con esta situación y de la importancia de no tenerla, para que puedas conseguir tu objetivo te propongo que respondas a estas preguntas para que te ayuden a lograr tu propósito:

- ¿Te has planteado la posibilidad de buscar aspectos positivos y de aprendizaje?
- ¿Qué **valores** e intereses comunes son los que compartes con tu pareja?
- ¿Hasta qué punto crees que puede mejorar la relación?, ¿qué habilidades personales pueden ayudarte a conseguirlo?
- ¿Has considerado qué grado de compromiso tienes para hacerlo?
- ¿Cuándo y cómo vas a ponerte en marcha?

73. Quiero aprender a ser apasionado/a, deseable... en mi relación de pareja

Condimentar nuestra relación con ingredientes como la pasión, el deseo... puede hacer que sea muy sabrosa. Te recomiendo que para mezclar bien los ingredientes y no tapen el resto de sabores respondas a estas preguntas que te ayudarán con tu propósito:

- ¿Qué **expectativas** estás poniendo en el fuego?, ¿seguro que compartís los mismos gustos culinarios?
- ¿Qué capacidades tuyas no estás utilizando para que la cosa hierva?, ¿qué te falta para añadir candela?
- Imagina que ya lo has conseguido ¿cómo sería la sensación de lograrlo?, ¿qué recetas has inventado para ello y en qué te ha ayudado tu pareja?
- ¿Qué vas a preparar y cuándo vas a empezar?

74. Quisiera dejar la relación con mi pareja

Es esta una cuestión muy delicada para llevar acabo, por lo que te sugiero que dediques unos minutos a pensar sobre estas preguntas para que encuentres la mejor solución para lograrlo:

- ¿Estás realmente seguro de lo que quieres?, ¿has contemplado qué es lo que vas a ganar y perder?
- ¿Qué herramientas necesitas para hacerlo?, ¿planes, valentía, orgullo, estima,...? y sobre todo ¿cómo hacerlo sin hacer sentir culpable ni avergonzar a nadie?
- Imagina que ya lo has hecho ¿cómo es la sensación de lograrlo?, ¿qué pasos has dado para conseguirlo?
- Si tu compromiso es real, ¿cuándo lo vas a realizar?

75. Me gustaría poder aprender a gestionar los conflictos dentro de mis nuevas relaciones

Planteas una cuestión lo suficientemente complicada como para que dediques unos minutos a reflexionar sobre las preguntas que te voy a proponer para que puedas conseguir tu propósito:

- Moderadamente, los conflictos y los problemas pueden ser una fuente de crecimiento, ¿te has planteado la posibilidad de buscar los aspectos de aprendizaje?

SÍGUEME EN...

www.pedroamador.com

- ¿Hasta qué punto crees que puedes conseguir lo que te propones?, ¿qué habilidades personales pueden ayudarte a conseguirlo?
- ¿Has considerado qué grado de **compromiso** tienes para hacerlo?, ¿estás suficientemente motivado?
- ¿Cuándo y cómo vas a ponerte en marcha?

76. Necesito poder aprender a convivir con mi pareja, ¿qué puedo hacer?

Este es uno de los puntos críticos dentro de la relación y para que puedas mejorar te sugiero que busques todas la información que puedas a través de Internet o literatura especializada, ya que te será muy útil. Por mi parte quisiera hacerte una serie de preguntas que estoy seguro que te ayudarán en tu cometido:

- ¿Qué tipo de convivencia tenéis, es de común acuerdo o ha salido espontáneamente?
- ¿Qué valoras de la relación?, ¿qué es lo que más te gusta?, ¿compartís los mismos gustos?
- ¿Qué cosas son la que queréis mejorar y como podéis llevarlo a cabo?
- ¿Cuándo lo vas a hacer?, ¿lo harás solo o con tu pareja?

77. Quiero conseguir una pareja para toda la vida

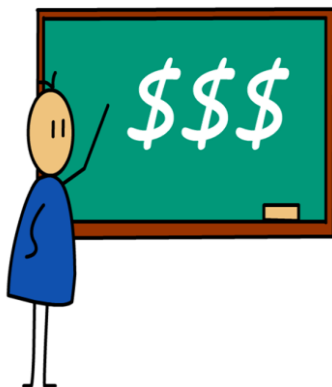
Para la mejora de tus relaciones te propongo que empieces usando y prestando atención a estas herramientas de la **comunicación**: la escucha, la asertividad y la empatía. Además te será de gran ayuda reflexionar sobre las preguntas que te voy a formular:

- ¿Es posible que tengas desatendida tu **Carta a los Reyes Magos en el Amor?**, ¿cuáles podrían ayudarte a lograr el objetivo?
- ¿Qué ideas se te ocurren para aprovechar mejor tus motivaciones internas?, y ¿tus recursos personales?
- ¿Cómo mejorará tu relación si lo logras?, ¿cómo puedes planificarte para ir hacia el objetivo?
- ¿Cuándo lo vas a hacer?

78. Me gustaría tener nuevas relaciones

Seguro que hallarás algunas ideas para guiar tu incertidumbre si te respondes con humildad a:

- ¿Qué puntos fuertes tenéis en tu persona?, ¿cómo estos pueden ayudar a desarrollar las áreas más débiles?
- ¿Hasta qué punto sabes el tipo de relación que estás buscando?
- ¿Qué grado de flexibilidad y tolerancia tienes al buscar nuevas parejas?, ¿cómo podríais fortalecerla y que fuera provechosa para el propósito?
- ¿Cuándo vas a ponerte manos a la obra?



Conversaciones de coaching para mejorar la situación financiera

Te comparto algunos ejemplos de cómo se trabaja en las sesiones de [coaching](#) los temas económicos (dinero, finanzas), que comprobarás que formulan preguntas potentes que hacen pensar al cliente sus propias acciones.

79. Quiero tener ingresos

En la situación actual en la que nos encontramos comparto contigo la importancia de este objetivo. Para que puedas aproximarte a la consecución de éste, te sugiero que prestes atención a las preguntas que te voy a realizar y a las respuestas que te van a surgir:

- ¿Has valorado si tus ingresos actuales son adecuados?, ¿qué cantidad de ingresos necesitas?
- ¿Cuántas formas distintas se te ocurren para tener ingresos?
- ¿De las cosas que te gustan hacer cuáles podrían reportarte ingresos?
- ¿Qué ideas se te han ocurrido y cuándo las vas a poner en marcha?

80. Desearía aumentar/multiplicar mis ingresos

Ante este objetivo que planteas y en la situación económica en la que nos hallamos te sugiero que prestes atención a las preguntas que te voy a realizar:

- ¿Qué tan reales son tus **expectativas** y tus motivaciones?
- ¿Qué tipo de relación tienes con el dinero, que simboliza para ti?
- ¿Qué actividades podrías comenzar para aumentar tus ingresos?
- ¿Cómo puedes asesorarte para lograr tu objetivo?, ¿quién puede ayudarte?
- ¿Qué vas a hacer para ponerte en marcha y alcanzar tu objetivo?

81. Quisiera buscar/tener una fuente de ingresos nueva

Para lograr el objetivo que planteas y ante la situación económica en la que nos hallamos te sugiero que prestes atención a estas preguntas:

- ¿Son tus **expectativas** y motivaciones acordes a la realidad?
- ¿Qué tipo de actividades podrías poner en funcionamiento para conseguir una nueva fuente de ingresos?
- Si pudieras lograrlo ya, ¿qué acciones te ves haciendo?
- ¿Hay alguien que pueda asesorarte y/o ayudarte para lograr tu objetivo?
- ¿Qué vas a hacer para ponerte en marcha y alcanzar tu objetivo?

82. Quiero aprender a gestionar adecuadamente mis ingresos

Para que logres la meta que te propones te sugiero que reflexiones sobre las preguntas que te voy a realizar:

- ¿Eres realista a la hora de generarte **expectativas** ?
- ¿Qué **condiciones** (factores) necesarias y motivadoras pueden ayudarte?
- ¿Cómo te has planteado aprender a gestionar tus ingresos?
- ¿Cuándo y cómo te vas a encaminar a alcanzar tu objetivo?

83. Quiero no tener gastos

Para alcanzar el objetivo que te planteas te sugiero que prestes atención a las repuestas que saldrán de las preguntas que te voy a hacer:

- ¿Estás seguro de que puedes conseguirlo?, ¿qué te motiva a ello?
- ¿Has pensado en lo que vas a ganar y en lo que vas a perder haciéndolo?
- ¿Qué opciones de planificación y administración se te ocurren para lograr tu objetivo?, ¿alguien puede ayudarte y/o aconsejarte?
- ¿Cuándo y cómo lo vas a hacer?

84. Deseo mejorar mi control del gasto

Parece que esta cuestión es lo suficientemente importante como para que te dediques unos minutos a pensar sobre las preguntas que te hago y puedas encontrar la mejor solución para alcanzar tu objetivo:

- ¿Son tus **expectativas** adecuadas?, ¿qué posibilidad real tienes de hacerlo?
- ¿Qué recursos puedes utilizar para cambiar tu administración económica?
- Piensa que ya lo has logrado ¿cómo te has planificado para conseguirlo?, ¿qué acciones puedes empezar a realizar ya?
- ¿Cuándo lo vas a poner en marcha?

85. Quiero no tener deudas

Este objetivo es lo suficientemente importante como para que puedas tomarte unos minutos para reflexionar sobre cómo lograrlo, para ello te propongo que analices y respondas las preguntas que procedo a formularte:

- ¿Son tus **expectativas** adecuadas a tu situación actual?
- ¿Has pensado en todas las opciones que tienes de saldar tus deudas? y/o ¿de no continuar endeudándote?

- ¿Qué opciones de planificación y administración se te ocurren para lograrlo?, ¿puede ayudarte y/o aconsejarte alguien?
- ¿Cuándo y cómo lo vas a hacer?

86. Quiero aprender a no endeudarme

El aprendizaje puede convertirse en un trayecto desigual, para que sea lo más aprovechable posible te sugiero que dediques unos minutos a pensar sobre estas preguntas y encuentres la mejor solución para lograr tu objetivo:

- ¿Tienes verdaderamente la actitud y predisposición para hacerlo?
- ¿Con qué recursos y habilidades personales cuentas para lograrlo? y ¿con qué motivaciones?
- ¿Qué formas distintas se te ocurren para conseguirlo?, ¿quién puede ayudarte o asesorarte?, ¿qué acción/es puedes empezar ahora mismo?
- ¿Cuándo vas a empezar?

87. ¿Cómo puedo hacer para que la crisis no me afecte económicamente?

Dado que estamos ante una circunstancia económica totalmente impredecible te sugiero que reflexiones sobre las preguntas que te voy a formular que seguro te aportarán las respuestas necesarias para encaminarte a lograr tu objetivo:

- ¿Qué grado de realidad hay en tus [expectativas](#) ?
- ¿Con qué recursos cuentas para hacer frente a esta situación?, ¿se te ocurren otras alternativas que te puedan ayudar?
- ¿Quién te puede ayudar o aconsejar en relación con este tema?, ¿puedes acudir a algún lugar donde te puedan asesorar?
- Piensa ¿qué otras cosas necesitas para afrontar este reto?, cuando estés listo ¿cuándo lo vas a hacer?

88. ¿Cómo puedo invertir mi dinero de forma adecuada?

Para que este propósito se convierta en realidad, te sugiero que investigues en Internet, en la prensa especializada y medios de comunicación específicos que seguro te aportarán información muy interesante para ello. Yo quisiera proponerte una serie de preguntas que seguro te ayudarán a clarificar aún más tu decisión:

- ¿Hasta ahora cómo te has gestionado?, ¿qué habilidades y recursos personales te pueden ser de utilidad para lograr lo que quieres?
- Imagina que ya lo has conseguido, ¿qué pasos has seguido hasta realizarlo?, ¿qué planificación has seguido?
- ¿A quién conoces que pueda ayudarte?, ¿dónde puedes acudir para que te aconsejen y asesoren?
- ¿Cuándo y cómo lo vas a hacer?

Glosario

- **Acciones/posibilidades:** actividades con las que se ejecutan los cambios.
- **Aplicación Happiness Play:** aplicación configurable basada en tecnología web que permite a las personas identificar cómo ser felices. Sin sustituir al coach/psicólogo/..., ayuda tanto a éste como a sus clientes en todo el proceso de coaching. Se apoya en el *Mapa de la Vida* y el *Motor de Cambio Vital*.
- **Aplicación Happiness Play Pro:** es la herramienta de coaching para profesionales que te ayudará a ganar y gestionar clientes. ¡Obteniendo ingresos!
- **Aprendizaje:** proceso mediante el cual, y a través de experiencias, se van adquiriendo habilidades, destrezas y conocimientos que son de utilidad en el desarrollo de la persona.
- **Cambios:** aquellas acciones con las que te comprometes y que te encaminan hacia un objetivo.
- **Coach:** persona que realiza el proceso de coaching a un cliente. El coach no requiere un conocimiento experto del problema de su cliente. Más que ofrecer respuestas, formula preguntas, ayudando a explorar el presente y a diseñar el futuro.
- **Coaching:** proceso o disciplina en el que un coach (o sistema) ayuda a un cliente a obtener resultados extraordinarios en la vida. Nuestra definición favorita es sin duda la que se refiere al coaching como el proceso de convertir los sueños en realidad.
- **Compromiso:** determinación personal de cumplir con los objetivos marcados mediante la realización de acciones. Antes

de marcar los objetivos es muy importante conocer si realmente estás comprometido con ellos. Tiene que surgir de tu interior.

- **Confianza:** característica de la relación entre el coach y su cliente que debe existir entre el coach para que el coaching llegue a buen puerto.
- **Coste de oportunidad:** ganancia o pérdida asociada a cada una de las posibilidades que se han visto abandonadas al realizar algún cambio.
- **Creencias:** opiniones y puntos de vista personales que se tienen sobre las diferentes facetas de la vida, que forman nuestra manera de entenderla, y que suelen considerarse verdades inamovibles.
- **Crisis:** cambio brusco en algún aspecto de nuestra vida que nos puede llevar a alejar del estado de felicidad, y que habitualmente nos desconecta de nuestra esencia.
- **Depresión:** estado de infelicidad prolongado en el tiempo.
- **Emociones:** fenómenos mentales de respuesta a estímulos que generan una forma de sentirse y que nos inducen a la acción.
- **Estereotipos:** imágenes, ideas o expresiones repetidas sin que hayamos comprobado si realmente son verídicas.
- **Éxito:** resultado feliz de una actuación, pudiendo significar para cada persona cosas distintas.
- **Factores:** las cosas que imperativamente precisa (factor necesario) o le gustaría tener (factor motivador) a cada individuo para ser feliz, y estar satisfecho en cada uno de los sectores que constituyen la *Rueda de la Vida* o el *Mapa de la Vida*.

- **Felicidad:** estado de ánimo que se consigue con el éxito en una o varias áreas de nuestra vida. En general se es feliz cuando se tiene un promedio suficiente en los valores de la *Rueda de la Vida*. Es un valor subjetivo que puede variar con el tiempo.
- **Mapa de la Vida:** herramienta que contiene, extiende y detalla los distintos apartados de la *Rueda de la Vida* y nos permite realizar una *foto* de nuestro estado de la felicidad, para detectar aquellas áreas sobre las que comenzar a trabajar.
- **Mapa del Empleado en la Empresa:** herramienta que contiene, extiende y detalla los distintos apartados de la *Rueda del Empleado*.
- **Metodología Autocoaching®:** conjunto de métodos y prácticas que facilita a las personas saber cómo conseguir la felicidad, desarrollando mediante distintas herramientas el potencial profesional y humano. Es una metodología universal para ser aplicada de forma individual por cada persona. La siguiente figura muestra los componentes principales:

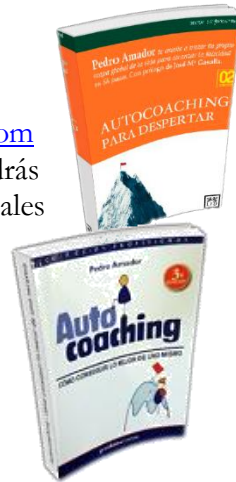


- **Mi Yo Futuro:** aquellos objetivos o metas que se desean conseguir en la vida. En muchas escuelas se utiliza el equivalente de *sueños*, y empresarialmente de *visión*.

- **Motivación:** razón que da impulso y refuerza la voluntad de actuar para alcanzar las metas marcadas.
- **Objetivo:** resultado deseado. También se utiliza indistintamente la palabra meta.
- **Prejuicios:** la acción o el efecto de juzgar las cosas antes del tiempo oportuno o sin tener de ellas un cabal conocimiento. Se basan en generalizaciones o falsas inferencias.
- **Recordatorios:** cosas para no olvidar nuestros objetivos, metas, deseos, motivaciones, etc.
- **Recurso:** cualquier elemento que pueda ayudar al logro de los objetivos.
- **Rueda de la Vida:** una herramienta que nos permite visualizar de forma gráfica nuestro estado de la felicidad en las áreas que incorpora.
- **Rueda del Empleado:** una herramienta que permite visualizar de forma gráfica la satisfacción del empleado en una empresa.
- **Sentimientos:** estados conscientes que se consiguen a través de las emociones vividas.
- **Valores:** principios por los que cada persona marca su manera de ser, sentir y de actuar en el mundo.
- **Visualización** (actúa como si): proceso de usar la imaginación para explorar las consecuencias de acciones antes de que hayan ocurrido realmente.

¿Quieres más?

No olvides acceder a www.miautocoaching.com
o www.happinessplay.es donde tendrás
información sobre los últimos materiales
accesibles.





Conversaciones de coaching

PARA MEJORAR en NUESTRA VIDA

Pedro Amador