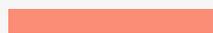


UNA GUIA PARA CONTACTAR CON TU PODER

TIENES UN PODER OCULTO



Mónica Moreno
COACH

DESCUBRE TU PODER

En cada uno de nosotros reside un potencial inimaginable para transformar nuestra realidad y alcanzar lo que deseamos.

Todo lo que tenemos o no tenemos en nuestra vida es fruto de nuestras creencias, nuestra forma de pensar y para lo que fuimos programados cuando pequeños.

Nuestra vida es el reflejo de nuestra forma de pensar tanto a nivel consciente como inconsciente.

Perdimos nuestro poder cuando nos desvinculamos de nuestra naturaleza y rompimos la conexión con nuestra esencia.

Perdimos nuestro poder cuando todos nuestros sensores los enfocamos hacia afuera y sin embargo es dentro de nosotros donde reside nuestro potencial.

Cometemos el error de creernos nuestros pensamientos y olvidamos que somos más que nuestra mente.

La vida se genera de dentro a fuera y no al revés. No eres víctima de las circunstancias. Eres creador de circunstancias.

"Todo lo que usted imagine , ardientemente desee, sinceramente crea y con entusiasmo emprenda, inevitablemente sucederá".

-Paul Meyer.

*Cuando somos conscientes que tenemos el poder de crear nuestra vida y de convertirnos en quienes deseamos ser, tenemos que asumir la responsabilidad de todo lo que hemos atraído a nuestra vida. Pero una vez asumido esto, descubrimos el **gran potencial** que tenemos escondido.*

EL PODER DE LA INTENCIÓN.

El poder de la intención ocurre cuando te enfocas en un objetivo y diriges toda tu energía mental en conseguir algo en específico. La intención es un estado mental que representa el compromiso para llevar a cabo una acción o acciones en el futuro.

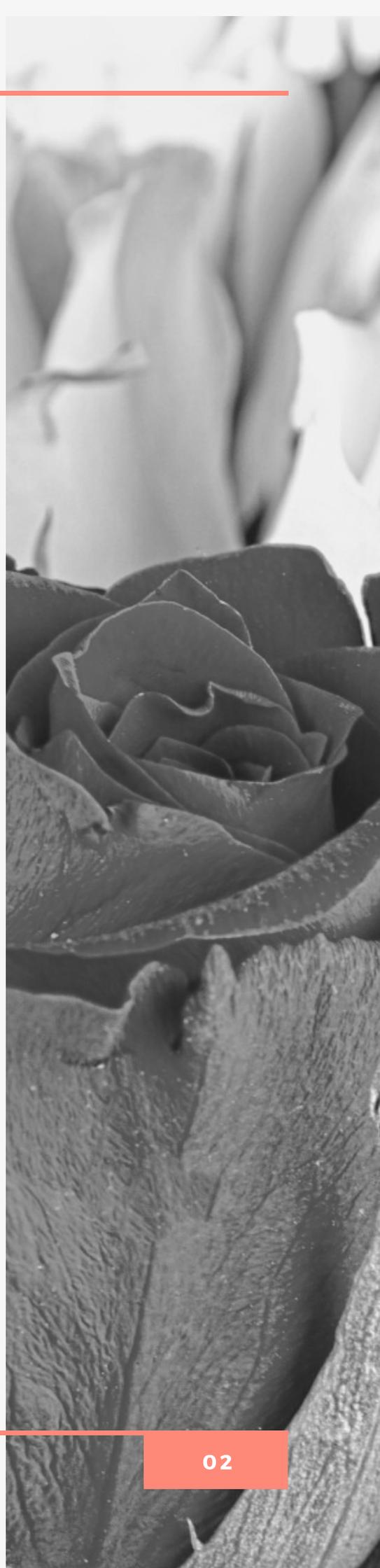
Gestionar tu enfoque es fundamental para trabajar con tu poder.

Desarrollar tu capacidad de dirigir tu atención de manera intencional te da poder.

Porque te permite enfocarte en las posibilidades de tu presente. Y empiezas a captar todo lo valioso de tu alrededor.

Si te centras en lo que puedes controlar, te será más fácil usar lo que tienes disponible y organizarte de forma eficiente.

Cuando enfocas en algo, el camino empieza a aparecer, como dice Paulo Coelho: «Cuando una persona realmente desea algo, todo el universo conspira para ayudar a esa persona a realizar su sueño».



COMENCEMOS...

- ¿Te dispersas fácilmente sin darte cuenta y no acabas las tareas empezadas?
- ¿Te falta la claridad suficiente para establecer objetivos realistas y al mismo tiempo desafiantes que te hagan crecer tanto personal como profesionalmente?
- ¿Necesitas ser más constante y perseverante para alcanzar tus metas?
- ¿Te bloqueas a menudo o te sientes inseguro por no saber cómo avanzar?
- ¿Te cuesta tener la disciplina de incorporar nuevos hábitos en tu día a día?
- ¿No sabes cómo organizarte mejor para sacarle más partido al tiempo?
- ¿Te distraes fácilmente navegando por internet o buscándote excusas para no seguir lo que habías planeado?

Tu verdadero problema es que empiezas con muchas ganas y energía con nuevos propósitos y objetivos tanto personales como profesionales más desafiantes porque quieres mejorar tu vida y luego al cabo de poco la rutina diaria hace que vuelvas a lo de siempre. ¿Te suena esta situación?

Al final acabas haciendo lo mismo de siempre y tienes la sensación de que no avanzas al ritmo que podrías. Te frustras, te enfadas contigo mismo, te machacas y te autoexiges mucho pero no sirve para nada.

¿Sabes de qué te hablo?



CLARIFICA TU VISIÓN

Está demostrado que las personas que ponen sus objetivos por escrito acaban consiguiendo mucho más. También se sabe que alrededor de un 97% de la población mundial ni se plantea qué quiere en la vida sino que viven a merced de las circunstancias. Es increíble, ¿verdad?

Una persona sin una visión clara es como un barco a la deriva. Si no tienes tu propia visión, vas a vivir la visión de otros o de la sociedad y es muy probable que tengas una vida insatisfactoria.

Así que ponte manos a la obra y pregúntate:

- ¿Qué es lo que quiero realmente?
- ¿Hacia dónde voy?
- ¿Cuál es el siguiente paso en mi vida que me hará crecer?

En el fondo todos sabemos lo que queremos. Lo que sucede es que es mucho más fácil autoengañarse y creer que nos falta la claridad. Date cuenta que esto es gran sabotador que te impide pasar a la acción.

Cuando uno dice que no tiene clara su visión, está renunciando a tomar las riendas de su vida. Sigue preguntándote:

- ¿Cómo me veo y/o me gustaría verme en 1, 3 y 5 años?
- ¿Cuál es mi estilo de vida ideal?
- Si tuviera el éxito garantizado, ¿qué haría?
- Si fuera valiente, ¿qué cambiaría?

Te recomiendo que contestes a todas estas preguntas por escrito (sino serán como el viento que en pocos días te habrás olvidado). Hazme caso y verás los resultados extraordinarios.

¿DÓNDE ESTÁS?

TÓMATE UN DÍA PARA HACER LO SIGUIENTE:

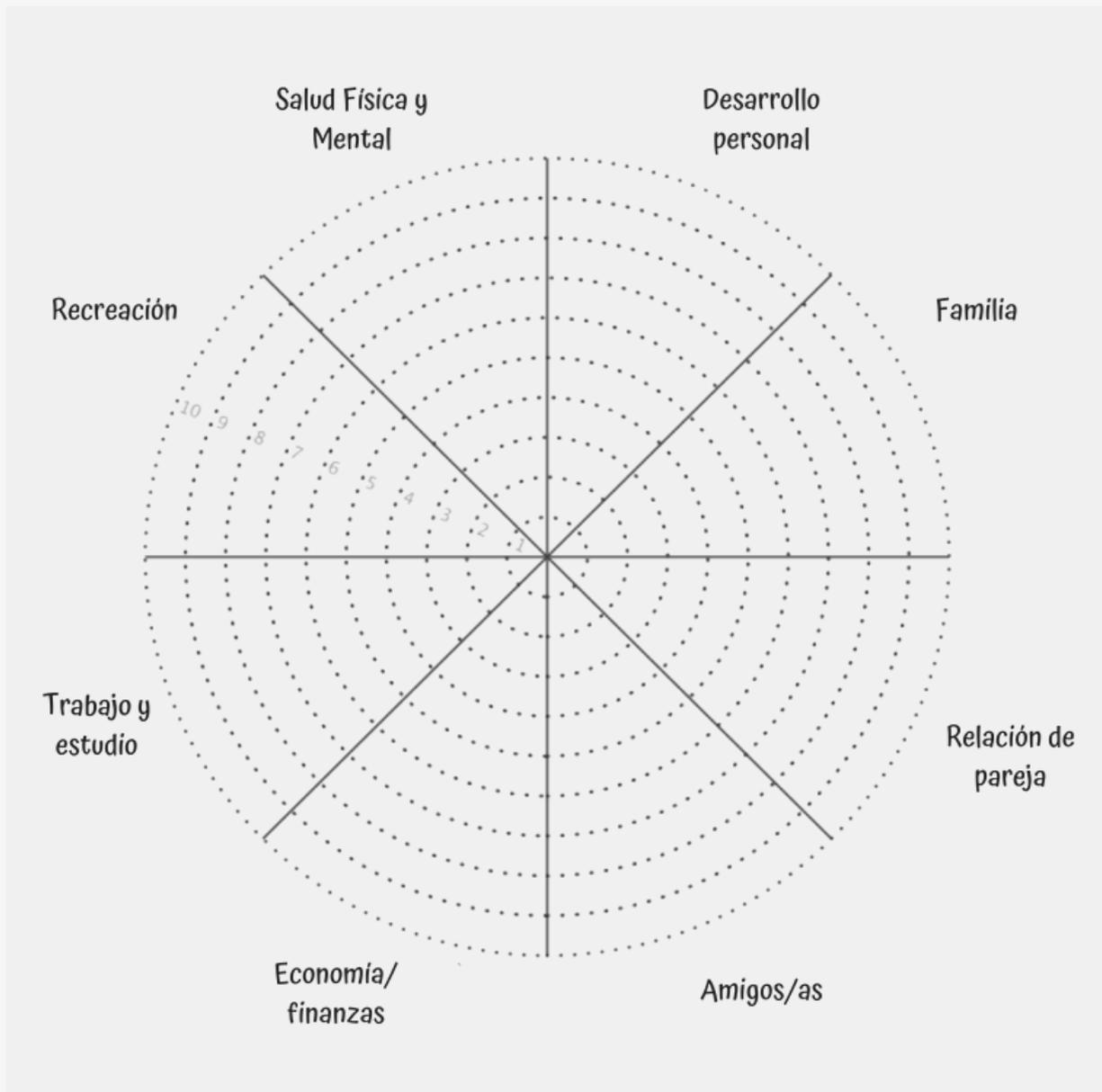
1.- Haz un balance del año anterior. ¿Qué ha funcionado? ¿Y

qué no? ¿cuáles fueron los éxitos más significativos? ¿Qué cambié de mí

En ocasiones es posible que no nos sintamos satisfechos del todo con nuestro estilo de vida, pero a la vez somos incapaces de ver qué aspectos están fallando y nos están bloqueando. Un primer paso para la transformación es el autoanálisis e identificación de aquellas áreas sobre las que es necesario trabajar para mejorar. Para ello, desde el coaching existe una técnica llamada la rueda de la vida, que facilita esta tarea

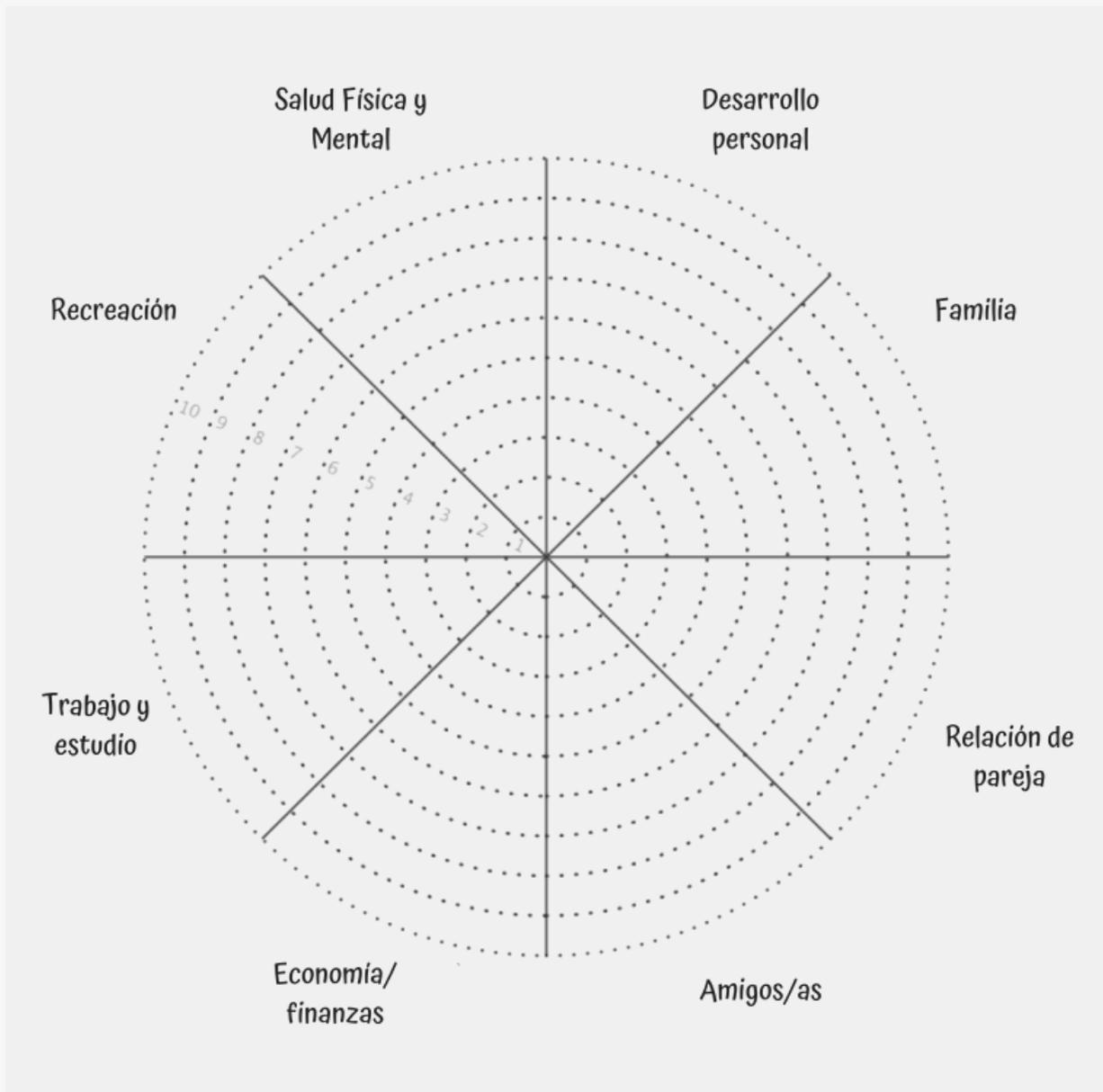
De esta manera, al verlo representado en un dibujo (un círculo o rueda), tendrás mucha más conciencia de los desequilibrios. Cuando más armónico sea tu desarrollo, la forma de la rueda será más regular. Cuanto mayor sea el círculo, mayor será tu desarrollo. Esta toma de conciencia te permitirá saber de una forma clara qué es lo que debes mejorar y tomar las medidas para poder tener una vida más plena.

LA RUEDA DE LA VIDA



Observa las distintas áreas de la rueda de tu vida y puntúa tu nivel de bienestar del 1 al 10 tu nivel de satisfacción con esa área (Siendo 1 muy insatisfecho y 10 muy satisfecho) *Aclaración: si necesitas renombrar alguna área para adaptarla más a tu proceso, hazlo reescribiendo sobre ella! Una vez tengas puntuadas todas las áreas, une los puntos para ver cuanto abarca esa zona.

LA RUEDA DE LA VIDA



Ahora piensa ¿Qué objetivos te gustaría trabajar según tus áreas más bajas? Qué áreas de tu vida te gustaría revisar, reestructurar ó mejorar?.

Observa la rueda en blanco,.

Escribe ahora cuáles son esas metas ó temas elegidos para trabajar.

Recuerda que tus objetivos deben ser medibles y alcanzables de manera tal que puedas cuantificar cuando los has alcanzado.

LA RUEDA DE LA VIDA

Vuelve a observar la rueda donde has colocado tus objetivos específicos y ahora puntúa del 1 al 10 cómo te encuentras con respecto a esos objetivos. (Entiendo que pienses: "Si aún no los he iniciado, es normal que este en 1" Pero esto no es del todo cierto, es probable que antes ya hayas conseguido un avance en lo que ahora quieres retomar. Así que esfuerzate, ponle un número del 1 al 10.. Ahora que ya tienes tus objetivos trabajados en la rueda, te harás 2 preguntas con cada uno de ellos.

Recuerda que estas dos preguntas tendrás que responderla cada uno de tus objetivos
Pregunta

#1: ¿Qué te ha alejado de conseguir ese objetivo, indaga en pensamientos, emociones y acciones que han contribuido a que hoy no tengas esa meta alcanzada?

(

#2: ¿Qué pensamientos, emociones, acciones y opciones tienes hoy a tu favor para acercarte a tu objetivo?

Para alcanzar nuestras metas, es necesario contar con un Plan de Acción. De otro modo, no son más que deseos. Si queremos conseguir algo, debemos definir nuestros objetivos correctamente y elegir el camino que vamos a seguir para lograrlos. Una vez tenemos clara la estrategia que vamos a seguir, es momento de plasmarla sobre el papel, indicando las acciones concretas que vamos a realizar y las fechas en las que queremos llevarlas a cabo. Ésta es la mejor forma de que nuestros objetivos se cumplan.



COMPROMÉTETE CONTIGO

Comprométete a pagar el precio

En la vida, todo tiene un precio. No es ningún secreto que nada cae del cielo. Por lo tanto, si quieres mejorar tu vida no te queda otro remedio que comprometerte con tu visión. Sin tu compromiso firme, es imposible

que la lleves a cabo.

Nada sucede sin acción. Y la acción requiere aprender, transformarte,

reinventarte, formarte, esforzarte, etc. En definitiva, cambiarte a ti misma.

Pregúntate:

- ¿Qué estoy dispuesto a cambiar de mí para enfocarme y conseguir mi visión?

- ¿Cuál es el coste para mí y para mi familia/amistades de hacer estos cambios?

- ¿Qué o quién me va a ayudar a perseverar cuando me falten fuerzas?

Pon por escrito tu compromiso:

A fecha de hoy, día....

ME COMPROMETO A....

Reflexiona sobre lo siguiente: Cuanto más te comprometas contigo mismo, significa que más te amas. Tener disciplina y ser constante es

lo mismo que tener una autoestima sana.

¿Qué hay más importante que el compromiso contigo mismo?

PRIORIZA LO IMPORTANTE

La mayoría tenemos mil frentes abiertos y por eso nos cuesta mantener nuestro foco y concentración. ¿Cuál es la solución? Tan fácil como priorizar por orden de importancia. A veces nos pasamos el día apagando fuegos creyendo que todo es urgente y nos olvidamos de nuestra intención.

Es esencial que tengas claras tus prioridades en estos momentos de tu vida. Seamos realistas: no se puede tener todo, hay que elegir y tomar decisiones coherentes con tu esencia.

Todos disponemos de 24 horas cada día y la forma cómo gestionas este tiempo depende 100% de ti. Toma el control de tu agenda y pregúntate:

- ¿Qué es lo más importante para mí en esta etapa de mi vida?
- ¿Cuáles son mis valores (no los de mi pareja, familia, sociedad, amigos, etc.) sino los míos propios?
- ¿En qué pongo más energía y tiempo?
- ¿Qué es lo que realmente me hace feliz?
- ¿Para qué quiero alcanzar mi visión? ¿Cuáles serán los beneficios de enfocarme en ella?

Escribe una lista con tus 5 Valores prioritarios, defínelos con tus propias palabras y a continuación especifica qué más puedes hacer en tu vida para honrarlos. Te recomiendo que esta lista la tengas visible, la incorpores a tu día a día y la revises cada 6 meses.

HAZ LIMPIEZA RADICAL

Dicen los expertos en feng shui que es importante cambiar cosas y tirar las que no se usan para renovar la energía del lugar. Bien, pues en tu interior hay que hacer lo mismo. Tenemos una programación mental obsoleta

llena de hábitos dañinos que nos desgastan, nos quitan toda la energía, nos

conducen a la apatía y negatividad y a menudo olvidamos que podemos

cambiarlos.

¿Cómo? Con la práctica diaria!! No existe otra forma. Todos

jugamos al mismo juego y las personas que ya disfrutaban de una vida plena y

feliz es porque se han entrenado a diario para cambiar esa mentalidad que nos

viene de fábrica.

Ya sabes que la fórmula con la que funcionamos es la siguiente:

Pensamientos >>> Sentimientos >>> Comportamientos >>>Resultados

Por lo tanto, CAMBIA TÚ (TU MENTE) PARA MEJORAR TU VIDA!!

A continuación te describo hábitos mentales que te sugiero que tires a la basura hoy mismo. Elige dejar de ser prisionero de los siguientes hábitos mentales destructivos:

- Culpa (a ti y a los demás).
- Crítica, juicios, comparaciones.
- Control (es aparente porque no controlamos nada).
- Autoexigencia y perfeccionismo.
- Dramatismo, exageración, desesperación.
- Miedos irracionales, inseguridades, dudas.
- Indecisión, conformismo, dispersión.
- Envidias, vergüenzas, mentiras.
- Impaciencia, ansiedad, procrastinación. - Etc.

SINTONIZA TU FRECUENCIA

Lo que emitimos es lo que recibimos, ni más ni menos. Por lo tanto, si juzgas o criticas, automáticamente te vas a sentir juzgado y criticado. Deja de hacer a los demás lo que no quieres que te hagan a ti. Tan simple como esto.

¿Cómo? Con los siguientes hábitos mentales de éxito:

- Agradecer (a ti y a los demás).
- Aceptar/amar incondicionalmente (a ti y a los demás).
- Creer en ti y en la vida. Confiar.
- Permitirte pedir lo que quieres. Merecer.
- Pregúntate continuamente: ¿Esto me lleva a mi "yo ideal"?
- Enfocarte en tus cualidades, fortalezas y talentos.
- Celebrar los éxitos diarios (tuyos y de los demás).
- Dar sin esperar nada a cambio.
- Pedir ayuda cuando lo necesites.
- Elegir ser feliz.
- Meditar, disfrutar del silencio, cuidar tu cuerpo, descansar. - Etc.

El secreto para cambiar un hábito es sustituirlo por otro. ¿Con cuáles vas a empezar? Te sugiero que elijas sólo uno o dos y los trabajes hasta que los tengas incorporados. Recuerda: Menos es Más. No quieras hacerlo todo o demasiado porque te vas a sabotear. Poco a poco, sin prisas pero sin pausa.

UN POCO SOBRE MI:



Durante toda mi vida busqué en lo externo lo que solo se podía llenar desde el interior. Sentía que no me conocía, y vivía en una profunda desconexión conmigo misma.

Decidí hacer un cambio.

Tras vivir en Londres 9 años trabajando como asesora de Imagen, me reinventé y me formé como coach Integral, experta en Inteligencia Emocional, facilitadora de procesos de cambio y desarrollo personal.

Experta en Coaching Integral por la escuela

ECOI, Escuela de Coaching Integral acreditada por ICF (Federación Internacional de Coaching). Asociadas a A.D.E. Coaching.

Diversas formaciones en Inteligencia Emocional en la Escuela Talento e Inteligencia Emocional y en ECOI,

Autoestima por Olga Castanyer,

Innter Bonding con María Rosa Casanovas,

Mindfulness con Alejandro Moreno Durán, Talleres

de teatro como herramienta para el crecimiento personal Yoga para

Niñ@s con Susana Rojas en el Instituto Europeo de Yoga

Seminario "Cree en ti" de Rut Nieves.

"Revela tu poder interior" con Toni Robbins.

"Conocerse a uno mismo a través del Eneagrama" con

Borja Villaseca.

"The Inner Game" de Tim Gallwey.

TE ACOMPAÑO A IMPULSAR TU CAMINO

Me apasiona trabajar las Relaciones personales, la dependencia emocional y la Autoestima. Ahora acompaño a mis clientes a que sean conscientes de quiénes son, qué desean, de que conecten con su potencial e integren sus pensamientos, sentimientos y acciones para liderar su vida y así poder alcanzar sus metas. Creo con firmeza que las personas pueden cambiar para mejor. Y ahí es hacia donde las acompaño, hacia la utilización de todos esos recursos que ya tienen dentro y que muchas veces por miedo, por vergüenza o por simple desconocimiento no sacan.

Con herramientas sencillas, te ayudo a conocerte mejor, disfrutar de ti mismo, y sentirte capaz de conseguir todo lo que te propongas. Estás interesado en conseguir tus mayores retos? Contáctame y cuéntame qué quieres conseguir.

Crea la vida que mereces.



 [monicamorenocoach.com](https://www.monicamorenocoach.com)
  [@monica_moreno__coach](https://www.instagram.com/monica_moreno__coach)
 [tlf. 639768874](https://wa.me/639768874)