

PROYECTO COACHING DE COLECCIÓN

Alas para tu Transformación

PATRICIA SANTINI - CLAUDIA ENGLERT



HERMANAMIENTOS
LITERARIOS | editora

Autor: Patricia Santini – Claudia Englert

Producción editorial: Hermanamientos Literarios Editora

www.hermanamientosliterarioseditora.com

<https://www.facebook.com/hermanamientosliterarios>

+005493513765972

Lagrange 5954

Córdoba, Argentina

Dirección editorial: Casas Nóblega, María de la Paz

Diseño de tapas y Diagramación: Mg. Emilse Meroi

Santini, Patricia

Alas para tu transformación / Patricia Santini ; Claudia Englert. - 1a edición para el alumno - Córdoba : María de la Paz Casas Nóblega, 2019.

Memoria USB, PDF

ISBN 978-987-86-2544-7

1. Coaching. I. Englert, Claudia. II. Título.

CDD 111

Prohibida su reproducción, almacenamiento y distribución por cualquier medio, total o parcial sin el permiso previo y por escrito de los autores y/o editor.



© 2019 Patricia Santini – Claudia Englert

Libro de edición Argentina

Prólogo

4

Introducción

5

Conócete

Tu autoconocimiento
Obsérvate
Tus sentimientos
Tu inteligencia
Expresa tus sentimientos
Educación afectiva

8

Tus pensamientos

Tu actitud
Tu mente
Alimenta tu mente
El filtro del intelecto
Dialoga contigo

14

Coherencia trascendental

Coherencia entre lo que
pienso, digo y hago
Pensar - Sentir - Actuar
Sentir - Pensar - Actuar
Actuar - Sentir - Pensar

20

¿Quién eres?

Tu historia
Tu personalidad
¿Qué atributos tienes?
Tu análisis interno
Tu círculo de influencia
¿Quiénes están a tu
alrededor?
¿Qué efecto están
ejerciendo?

24

¿Quieres cambiar?

¿Qué es lo que a ti te motiva?
Fuentes básicas de la
motivación
¿Qué es lo que te desmotiva?
Línea de la vida
Línea del futuro
Rueda de la vida
Instrucción de uso

34

Proyecto de vida

Punto de partida
Piensa con optimismo
Comprende el proceso
Planeación estratégica

46

Alas para tu transformación

52



Prólogo

Proyecto Coaching de Colección, es un trabajo que nace de la sinergia y el compromiso de dos amigas y colegas que co-crearon un mensaje con ideas, ejes conceptuales, herramientas y preguntas disparadoras, para direccionar tus esfuerzos para que logres la transformación de lo que deseas ser.

A través de un recorrido desde el conocimiento, desde el quién eres, cómo son tus pensamientos, tu coherencia trascendental entre lo que piensas, dices y haces, hasta el qué quieres cambiar y cuál es el proyecto de vida que quieres diseñar.

Este libro se convierte en un espacio donde puedas reconocer tu verdadero yo y desde ese lugar, gestionar tus emociones, tus deseos, volcándolos en palabras a través de ejercicios, para tener claridad y poder alcanzar el propósito de tu vida.

Alas para tu transformación es la primera edición del Proyecto Coaching de Colección, que tendrá otras entregas con diferentes aportes que confluyen en una invitación a danzar con la vida, a desplegar tus alas para lograr lo que quieres ser y a donde quieras estar, siendo consciente que tu propia transformación está en tus manos.

Introducción

Sólo si reconocemos nuestro poder, y fluimos en consecuencia, podremos alcanzar nuestros objetivos y metas en un propósito mayor que nos permita trascender y dejar huellas.

Cuando tenemos definido el propósito en nuestra vida, logramos alcanzar abundancia y prosperidad, porque toda nuestra energía se desarrolla en la coherencia entre el pensar, decir y hacer, para así danzar con la vida.

La realidad que vivimos hacia afuera es el espejo de nuestro interior, entonces te pregunto:

*¿Cómo te sientes?
¿Cómo te ves?
¿Estás donde quieres estar?*

Estas son preguntas claves y fundamentales para ingresar en el proceso más amoroso e iluminado, que es el de nuestro propio ser. Allí la vida nos regala una nueva oportunidad, la de reiniciarnos y todo toma una nueva forma, un punto de partida para iniciar la transformación. Esta instancia nos invita a desenmascarar momentos, creencias, suposiciones y acuerdos que nos llevarán a escribir una nueva historia en nuestra vida.

La mayor parte de las veces contamos con las herramientas y la capacidad para conseguir lo que deseamos, pero no encontramos la forma de llevarlo a cabo y quedamos atrapados por nuestras propias limitaciones.

Alas para tu transformación, te permitirá tener una mirada hacia el interior de tu ser, a través de preguntas reflexivas que te ayudarán a mirar desde otro punto de vista tu realidad y tus maneras de estar siendo en tu vida. Esto te acompañará a rediseñar nuevas maneras para vivir en tu presente, tu futuro y encontrar así, caminos diferentes que te lleven a tu meta.

Este libro contiene herramientas valiosas, que te ayudará a ver los objetivos desde una perspectiva más amplia y encontrar la forma de abordarlos, teniendo una nueva mirada de la realidad en que vives y la forma de alcanzarlos.

Las técnicas que te brindaremos te serán de utilidad para guiarte a ti, a los que te rodean, ya sea familiares, amigos, como así también empleados o equipos de trabajo, alcanzando objetivos cada vez más desafiantes.

En nuestras manos está el poder de conquistar lo que deseamos. Sólo necesitamos saber cómo lograrlo. Te acercamos a continuación algunas técnicas y estrategias desde el **proyecto Coaching de Colección** para comenzar a avanzar en este camino hacia tu transformación personal.