



Luisa Cordeiro

Coaching & PNL

Cuaderno de Trabajo 2013

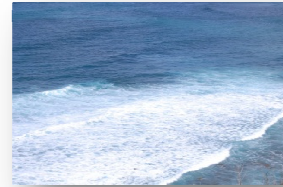


**Despliega tus alas  
y dale la bienvenida  
a tu nuevo año**

---

 **Cuaderno de Trabajo 2013**

**Paso 1.**



**Reconoce tu actual vuelo...**

Un año finaliza. Un año comienza. Tiempo de celebrar...Tiempo de reconocimientos... De reconocer y reconocerte...

Hoy reconozco en mi el haber logrado

.....  
.....

El haberlo logrado me lleva a sentir

.....  
.....

Cuando me reconozco no puedo menos que decirme

.....  
.....

Por eso hoy celebro...

.....  
.....  
.....

 **Cuaderno de Trabajo 2013**

**Paso 2.**

**Disfruta, reflexiona y piensa tus próximos vuelos...**



Todo tu potencial está a punto.... Si lo decides, éste nuevo año puede ser el inicio de un gran despegue... Por eso, hoy te invito a jugar... como cuando eras niño... Como cuando te encontrabas con tus amigos, y a sus propuestas le sumabas las tuyas.

Hoy te invito a soñar... aquello que te gustaría conseguir en tu próximo año... inicio... mediados... desde este momento..

Hoy, te invito que dejes volar tu imaginación y dentro del círculo que encontraras en en la página siguiente, dibujes y nombres tus sueños, aquellos por los que estas dispuesto a hacer, sostener y crear... Dibuja las áreas y las metas asignándoles diversas formas... Usa el espacio como deseas... respeta tus deseos... tus metas...`proponte desafíos... desarrolla tu potencial...Comienza dibujando el centro ¿Qué cantidad de espacio le asignas?

¿Que otros espacios puedes dibujar en su interior? ¿Qué deseas? Comenzar o terminar una carrera? ¿Cambiar el auto? ¿Ampliar tu familia? ¿Ampliar tus ámbitos laborales? ¿Iniciar un viaje? ¿Planificarlo? ¿Encontrar el Amor? ¿Descubrir el Amor que hay en ti? ¿Potenciarlo? ¿Ampliar tu círculo de amigos? ¿Contribuir a generar un mundo mejor? ¿Cómo lo harías? Te invito a escribir ... tus sueños... tus deseos... tus posibilidades... las que te atreves a soñar.. y aquellas a las que todavía no le has puesto palabras....

Mira, observa tu interior... Allí están tus sueños mas íntimos esperando los hagas realidad... Te están esperando... Descúbrelos....

 **Cuaderno de Trabajo 2013**

**Paso 3.**

**Registra tus sueños ...**



Cuando ya tienes determinadas las zonas con aquello que deseas alcanzar, observa la relación que existe entre las mismas y chequea si el espacio que cada área que ocupa es congruente con la intensidad de tu deseo de conseguirla.

¿Qué espacio destinaste a tu área laboral? ¿Cuándo ocupa de tu espacio vital ese área? ¿Este diseño está relacionado con tus deseos? ¿El área de salud tiene el espacio que le deseas dar en tu vida? ¿Y el área de entretenimiento y amigos tiene el espacio que deseas? ¿Cómo observas el área de finanzas y desarrollo de carrera? ¿Observas necesario realizar algún ajuste? Observa la imagen y chequea la sensación que la misma te produce.

¿Qué lugar le diste al disfrute en tus propósitos de vida? ¿Estás satisfecho con tu puzle? ¿Harías algún cambio? Si esto fuera así, ¿Cuál? Este es un tiempo en el que puedes diseñar tu futuro... ¿Te animas...? ¡Manos a la Obra!

## Cuaderno de Trabajo 2013

### Paso 4.

### Estableciendo una dirección...

Toma conciencia de aquello que deseas darle un lugar tu vida y chequea una vez más, observa atentamente tus notas y si las áreas que mayor espacio ocupan en tu diseño coinciden con aquellas metas y objetivos que priorizas para tu vida.

Recuerda:

*“Donde está tu atención, llevas tu energía”*

*“Consigues aquello en lo que te enfocas”*



Todo proyecto o propósito comienza con una idea, o un fin en nuestra mente. Tomar conciencia de ello, es proyectarnos en el futuro. ¿Para qué queremos lograr esa meta? La respuesta nos ayudará a generar una determinada dirección en nuestras acciones.

Estar conscientes de ello es ofrecemos a nosotros mismos, las mayores oportunidades en el camino de la realización personal y profesional.

*Deseo, Acción y Satisfacción* son los pilares del recorrido deseado y esperado, que necesitamos transitar cuando nos planteamos metas, pues una meta sin acción es como un coche sin motor.

Por ello, te proponemos realizar los siguientes pasos:

Para diseñar tus metas

- ♥ Registra lo que quieres lograr
- ♥ Plantéate metas desafiantes a la vez que realistas
- ♥ Establece metas que dependan exclusivamente de ti, y atiende aquello que está a tu alcance.
- ♥ Evalúa cuales son los recursos necesarios para conseguirlos. Si no los tuvieras, ¿Cómo podrías conseguirlos?
- ♥ Elabora un plan de acción
- ♥ Acciona
- ♥ Mide: Establece parámetros para evaluar periódicamente los progresos realizados

 **Cuaderno de Trabajo 2013**

**Paso 5.**

**Mi Meta:** .....

Registra las acciones que te propones realizar y el orden en que las harás

.....

¿Con quién o quienes tendrías que conversar, invitar, sugerir o diseñar las acciones necesarias para alcanzar tu meta?

.....

¿Qué habilidades necesitas para lograrlas? ¿Las tienes? ¿Crees fervientemente en ellas?

.....

¿Qué te dices internamente respecto de la meta? ¿Te atreves a lograr tu meta?

.....

¿Qué podría detenerte o impedirte alcanzarlas? Evalúa distintas posibilidades de acción para los impedimentos que puedan presentarse

.....

¿Qué recursos necesitas? Registra cuales

.....

¿Cuál es el tiempo que has previsto para su logro?

.....

¿Qué indicadores te darán la pauta que estas en el camino de conseguir tu meta? Regístrales.

.....

¿Por qué es valioso que logres esta meta?

.....

Registra las nuevas ideas si hubieran surgido en este proceso

.....

¿Tienes comentarios, preguntas? Te invitamos a escribirnos a [Info@luisacordeiro.com.ar](mailto:Info@luisacordeiro.com.ar) y te contestaremos con sumo placer ya sea vía mail, Skype o telefónicamente.

 **Cuaderno de Trabajo 2013**

**Paso 6**  
**Pasar a la Acción**

Haz llegado a este punto de tu posible viaje. Hay un monto de decisión en cada meta que depende exclusivamente de la persona que desea lograrla

Nadie ni nadie pueden reemplazar el deseo personal, ni tampoco la decisión y ni la perseverancia personal en alcanzar las metas. Hay un punto de inflexión en el que nos damos cuenta que somos responsables de nuestras decisiones.



Por ello y con la intención que te acompañen en tu momento de despegue, comparto contigo las palabras de la famosa bailarina Martha Graham:

“Existe una vitalidad, una fuerza vital, una aceleración (energía) que se traduce en acción a través de ti, y como solo existe un solo tú en este mundo, esta expresión es única. Si la bloqueas, no podrá existir a través de ningún otro medio y se perderá. El mundo la perderá. No depende de ti determinar cuan buena es, ni compararla con otras expresiones. Tu misión es mantener el canal abierto”

¡Que el coraje, el amor y la fuerza te acompañen en tu camino de crecimiento!  
Afectuosamente,

Luisa Cordeiro

[Info@luisacordeiro.com.ar](mailto:Info@luisacordeiro.com.ar)

