

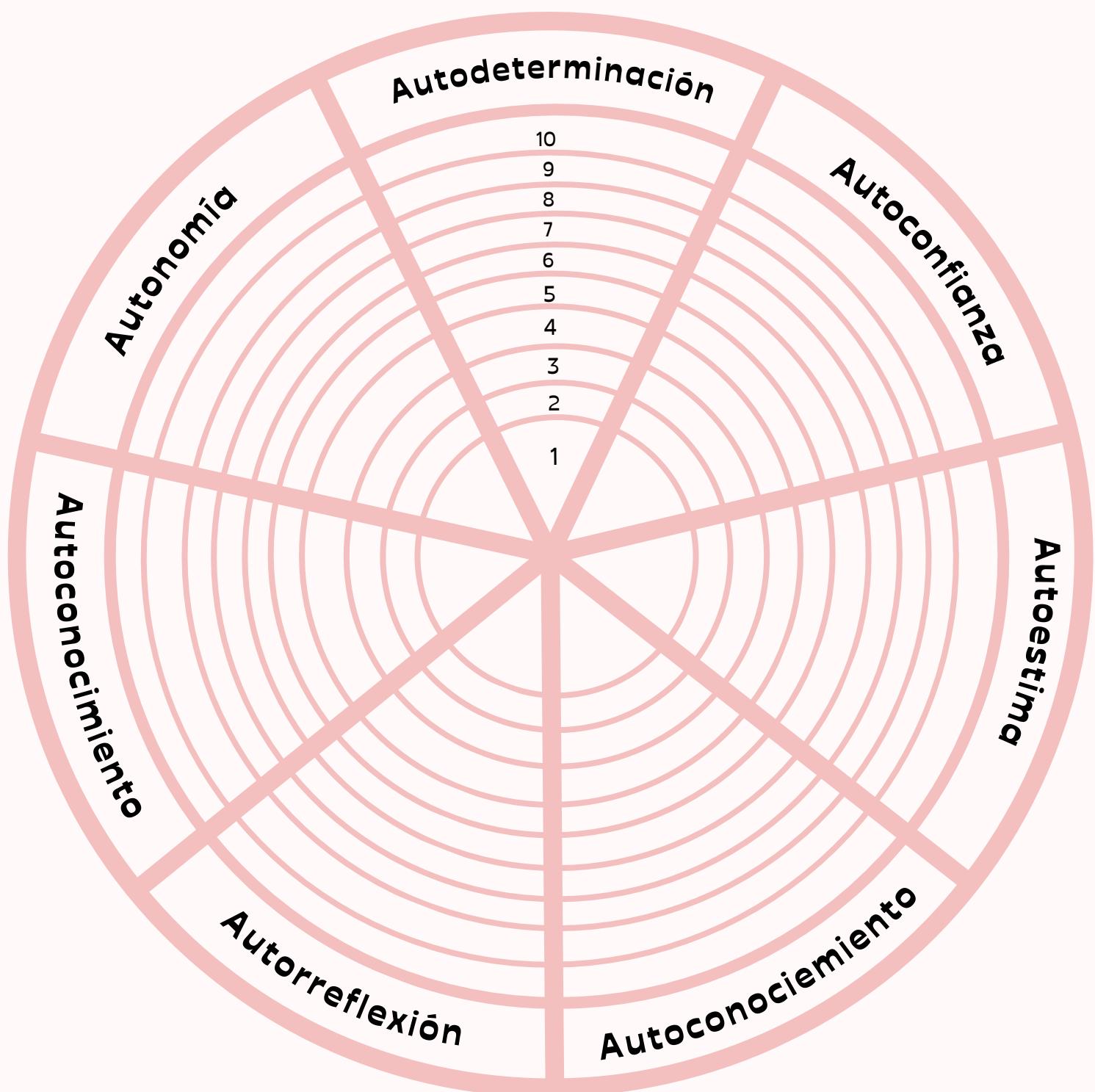


E-Book

Tu Nuevo Ser

En que nivel te encuentras hoy?

Colorea cada aspecto 1 es minimo 10 es maximo.



**Te invito a explorar en tu SER,
verás que encuentras muchas puntas de tu ovillo**

Conversando conmigo

1. Describí tu realidad actual con detalle

2. ¿Qué quieres trabajar en este taller?

3. ¿Para qué quieres trabajar ese o esos temas?

4. ¿Qué digo de mí mism@ hoy?

5. ¿Cuáles son mis prioridades?



Comenzando a conocerme

1. ¿Qué deseas para tu vida ?

2. ¿Cuáles son las 5 características que mejor te definen hoy?

3. ¿Hay algo que quieras transformar en vos?

4. ¿Qué aspecto de tu ser quieres potenciar?

5. ¿Cuáles son las 5 cosas que más te enojan?



6. ¿Cuáles son las 5 cosas que más te duelen?

7. ¿Cuáles son las 5 cosas que más alegría te dan?

8. ¿5 cosas que te da placer hacer?



Comenzando a mirarme

1. ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

2. ¿Si le pudiera dar un lugar en mi cuerpo donde sería?

3. ¿Cuántas veces se repite en mi día?

4. ¿De qué modo me está afectando?

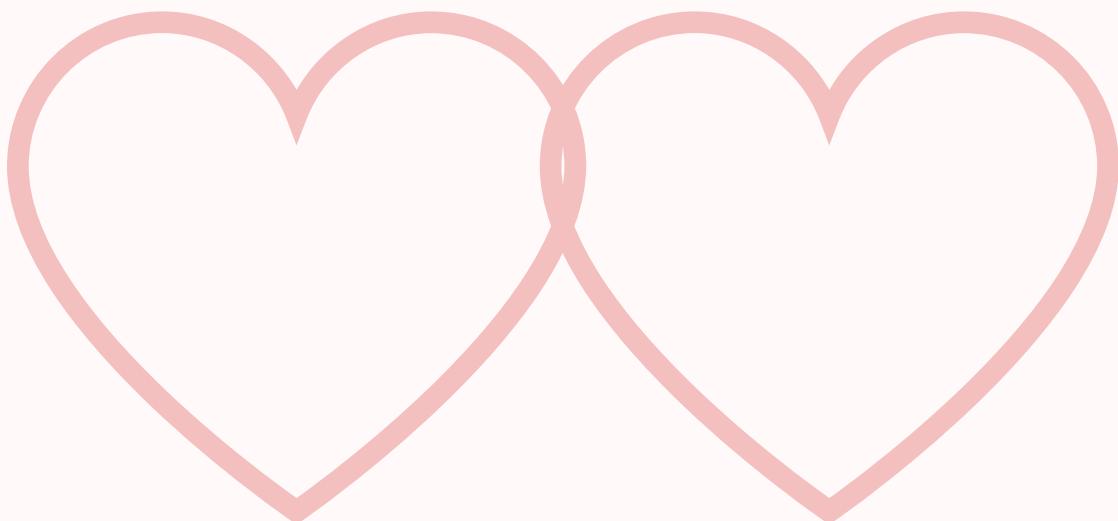
5. ¿Quién creo/siento/pienso que soy cuando lo siento?



Resumen Emocional de un día tuyo
(Registra mañana mediodía y noche tus emociones
hasta esos momentos del día, todos los días)



Mamá conmigo era...



Mamá con papá era...



Papá con mamá era...

Papá con mamá era...

¿Por qué le dirías gracias a tu niñ@?



Comenzando a amarme

1. ¿Cómo soy en mi mejor versión, cuando brillo, en mi maximo esplendor? (describí al detalle)

2. ¿Qué virtudes tiene est@ (tu nombre)

3. ¿Qué sientes que necesitas poner en accion para lograr la transformación que deseas?



4. ¿En que ámbitos quieres ver la transformación?

5. ¿Qué aprendiste hasta aquí?

6. ¿Con que te quieres comprometer para ver esa transformación en tu realidad?

7. ¿Qué acciones vas a generar en esta semana?

8. ¿Qué acciones vas a generar en este mes?

9. ¿En que plazo quieres ver concretado lo que te propones?



CREANDO MI REALIDAD

1. ¿Qué sería lo mejor que me puede pasar si tomo en mis manos crear la vida que imaginé?

2. ¿Qué acciones me comprometo a realizar?

3. ¿Qué obstáculos que me pueden dificultar llegar a mi meta?

4. ¿Qué pasos necesito dar hoy mismo, la semana siguiente y este mes para alcanzar ese sueño? (de toda índole)





**Soy muy feliz de que me permitas
acompañarte y estaré agradecida
de recibir noticias tuyas y de tu proceso
en mis redes sociales.**

***Te invito a hacer un recorrido
en *Constelaciones&Coaching*.***

 **lauradiberto**

 **+ 54 - 3855926861**

 **www.lauradiberto.com.ar**