

Herramienta #1

Cuestionario Exploratorio

Con este cuestionario, quiero invitarte a que te tomes un tiempo valioso para ti mismo y reflexiones sobre temas que te ayuden a conocerte y comprenderte mejor.

Nombre:

1. ¿En este momento, hay algo que quieras cambiar?
2. ¿Para qué?
3. ¿Cómo te describirías en tu casa y en tu trabajo?
4. ¿Cuál es tu sueño?
5. ¿Qué actividades, deportes, e intereses disfrutas más?
6. ¿Recuerdas un logro, hito, en el que sintieras plena felicidad?, ¿qué lo caracterizó?
7. ¿Qué límites sientes que te impiden avanzar en tu vida?
9. ¿Cómo ves tu vida hoy con relación a lo que hacías y eras hace 5 años?
10. ¿Qué dejarías de hacer si pudieras elegir?
12. ¿Cómo te imaginas dentro de 5 años?
11. ¿Qué valores podrías nombrar que rigen tu vida?

Nota: Los valores en el coaching no están relacionados con los principios morales, aunque pueden incluirse. En coaching, los valores son las cualidades que definen quién eres. Nuestra esencia única que da sentido a nuestras vidas. Los valores en coaching son como



GISELLE DÁVILA

COACH DE VIDA Y LIDERAZGO

una brújula o un GPS que nos guía para ser fieles a nosotros mismos. En los momentos más difíciles, son ellos los que impulsan la toma de decisiones correctas. No se trata de determinar cuáles son aceptables moral y socialmente, sino de definirse a uno mismo a través de ellos. Así, alguien puede identificar la 'vanidad' como un valor porque reconoce que siempre lo ha definido.

Giselle Dávila

¡Felicidades por llegar hasta aquí!

Ya diste un paso importante.

Ahora te invito a dar el siguiente y comenzar un proceso que puede transformar la forma en que piensas, actúas y construyes tu vida.

Atrévete a Crecer es un programa diseñado para ayudarte a fortalecer tu confianza, vencer tus pensamientos limitantes y pasar de la reflexión a la acción.

A lo largo de 12 lecciones y herramientas prácticas, aprenderás a comprender cómo funcionan tus pensamientos, reconocer las creencias que hoy limitan tu crecimiento y desarrollar hábitos que te acerquen a la vida que realmente deseas.

No se trata de cambiar tu vida de un día para otro.

Se trata de dar un paso a la vez... con mayor claridad, confianza y propósito.

Si estás listo para dar el siguiente paso, será un gusto acompañarte en este proceso.

Haz clic en el botón para conocer más sobre **Atrévete a Crecer**, un programa que prepararé para ayudarte a fortalecer tu confianza, comprender tus pensamientos limitantes y seguir avanzando en tu camino de autoconocimiento y crecimiento personal.



Conoce Atrévete a Crecer

<https://giselledavilalifecoach.com/atrevete-a-crecer/>

