



GISELLE DÁVILA

COACH DE VIDA Y LIDERAZGO

Herramienta de Coaching Entrena tu Confianza con Acción

La confianza no aparece antes de actuar. Se construye cuando haces cosas que antes evitabas.

Este ejercicio te ayudará a dar un primer paso hoy.

Paso 1. Elige un reto

¿Qué acción has estado evitando?

Paso 2. Cuestiona el miedo

¿Qué pensamiento te está frenando?

¿Qué es lo peor que imaginas que puede pasar?

¿Qué evidencia tienes de que eso realmente ocurrirá?

¿Cuál es la acción más pequeña que puedes hacer hoy?

Paso 3. Plan de acción

Hoy voy a: _____

Lo haré a las: _____

Mi primer paso será: _____

Paso 4. Al terminar

¿Qué aprendiste?





GISELLE DÁVILA

COACH DE VIDA Y LIDERAZGO

Recuerda: Cada paso que das le demuestra a tu cerebro que sí eres capaz.

¿Y ahora qué sigue?

Si llegaste hasta aquí, quiero felicitarte.

Acabas de dar un paso importante: detenerte a mirar hacia dentro.

Pero el verdadero cambio comienza cuando conviertes ese conocimiento en acción.

Si quieres fortalecer tu confianza, vencer tus pensamientos limitantes y empezar a construir una vida con más propósito, prepararé un programa para acompañarte, paso a paso, en ese proceso.

Atrévete a Crecer

- 12 lecciones prácticas.
- Herramientas de coaching.
- Ejercicios para fortalecer tu confianza.
- Un plan para pasar de la reflexión a la acción.

Conoce el programa aquí

Comienza ahora

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

Giselle Dávila

