

Aquí te dejo un cuestionario que te ayudarán a saber si el proceso es adecuado para ti.

1. ¿Estás dispuesto/a a invertir tiempo en ti mismo?
2. ¿Estás preparado para sumir compromiso con las promesas que te hagas a ti mismo?
3. ¿Reconoces un espacio entre lo que eres hoy y lo que quieres ser?
4. ¿Tienes la firme decisión de dejar tus dogmas limitantes?
5. ¿Estas alineado/a con la idea de ofrecer nuevas respuestas a tus desafíos?
6. ¿Entiendes que el coaching NO es terapia, ni consultoría?
7. ¿Eres completamente responsable de tus decisiones?
8. ¿Comprendes que el coach es facilitador, pero el proceso es competencia del coachee?

Si respondiste a la mayoría de estas preguntas que SI. EL COACHING ES PARA TI.

Si respondiste a dos o más preguntas que NO. El proceso de coaching no es para ti al menos en este momento. Te recomiendo que trabajes o te replantees estas preguntas y vuelvas a intentarlo más adelante; cuando intuyas que estás lista/o para salir de la zona de confort, cuando estés dispuesta/o a ser guiado para producir los cambios en tu vida que te lleven al bienestar. No es fácil, pero no es imposible. SÓLO TU puedes hacerlo IM POSIBLE.