



¡Experimenta por tí mismo!

# *Empodérate entrenando*

Trabaja de lo que deseas y sueñas

Lic. Natalia Acosta  
Professional Certificated Coach





## *Conversaciones contigo que valen las ganas crear*

¡Hola!

Esta guía, pretende acompañarte en tu diseño de futuro PONIENDO EN VALOR tus Dones y Talentos para que te Empoderes Entrenándote desde la auto-observación para *trabajar de lo que deseas y sueñas*.

Te invito a que cuando realices esta guía seas lo más honesto/a posible contigo, porque este espacio es para vos, con vos. Y como lo que te pido es honestidad... la invitación es que dejes la cabeza de lado y pongas todo tu corazón en este proyecto que estás creando, que ¡eres tú!

¿Comenzamos? ¿Preparado? ¡¡Manos a la obra!!

**EL FUTURO NO PERTENECE A AQUELLOS QUE SE CONTENTAN CON EL HOY...**

**SINO QUE TAL VEZ PERTENEZCA A AQUELLOS QUE PUEDAN GENERAR UNA VISIÓN, UNA RAZON Y EL CORAJE CON UN COMPROMISO PERSONAL.**

**ROBERT KENNEDY**

### **A) CREENCIAS**

Cuando pases la cinta de la película de tu vida para atrás tené en cuenta que te has ido construyendo en base a mandatos, creencias familiares, culturales, sociales y hasta de tus propias experiencias. Todo esto ha ido formando tu manera de ver, sentir, hacer y de contarte cosas sobre diferentes aspectos de tu vida y de la vida. Así es que te invito a que indagemos sobre eso.





¿Qué te contás respecto al (lo primero que se te venga en mente)?:

DINERO:.....  
.....  
.....

TRABAJO:.....  
.....  
.....

ÉXITO:.....  
.....  
.....

EMPLEO.....  
.....  
.....

LIDERAZGO.....  
.....  
.....

MARCA  
PERSONAL.....  
.....  
.....

VALOR.....  
.....  
.....

RIQUEZA.....  
.....  
.....

PASIÓN.....  
.....  
.....



### **B) TU NIÑO INTERIOR**

1) ¿Te acordás cuando eras niño/a? Cuando tenías entre 6 y 9 años, ¿a qué jugabas? ¿Con quién jugabas? ¿Cómo te sentías jugando? ¿Cómo te sentís recordando eso? ¿Qué era lo que más te gustaba jugar? ¿Qué no te gustaba? Detallá lo más que puedas.

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

2) ¿Qué le dirías como adulto/a a ese/a niño/a?

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



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

3) Volviendo a nuestra adultez y dejando al niño/a que ya fue, te propongo que reflexiones sobre ¿En qué te considerarás que sos bueno/a:?

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





## C) TALENTOS

4) ¿Qué valoran los otros de vos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5) ¿Para qué te buscan las personas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6) ¿Qué es lo mejor que hacés y sos feliz haciéndolo?

.....

.....

.....

.....

.....





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

7) ¿A qué te dedicarías?

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

**D) VISIÓN**

Una vez que hicimos el repaso de nuestra historia y teniendo todos esto datos en este proyecto, ¡AHORA SÍ! Hablemos de vos en el futuro

¿Qué hacés, entonces cuando visualizás el futuro? Cuando visualizás la imagen de futuro que querés crear, en lo que respecta a Ponerte en Valor en el Mercado Laboral, al hacerlo, lo que haces es inventar tu futuro como una conversación. La visión en sí misma es una conversación. Esta conversación responde a preguntas tales como:







**ES DIFÍCIL CORRER CON LOS OJOS VENDADOS. HAY QUE VER A DONDE SE VA PARA PODER LLEGAR DEPRISA. CUANTO MÁS CLARA SEA LA VISIÓN, MÁS RÁPIDO SE PODRÁ IR.**  
**(BOB NELSON)**

La visión es un futuro inventado “del cual venir” al presente; una imagen ideal y única del futuro. Nos da entusiasmo, alegría, nos seduce y nos invita a enrolar a otros en ella. Es imposible realizarlo todo solo. Para ello, es necesario crear el sueño en otros.

9) Ahora bien... ¿Cuál es tu visión? ¿Cómo te imaginas?

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

Léela. ¿Cómo te sonó? ¿Te inspira? ¿Te estimula? ¿Te entusiasma a accionar, a comprometerte totalmente en concretarla?

Situarte en la visión – no contar con una imagen clara y detallada, sino “estar” con los dos pies parado/a en la visión – te empuja en esa dirección, a partir del poder que surge de ese futuro imaginado.



Emplear palabras en presente como “estoy”, “contribuyo”, “soy”, hará que pongas tu visión en acción, y aparte, al estar parado/a en la visión, has tomado una posición desde la cual realizarás acciones en coherencia con ese lugar y podrás ver claramente qué es lo que te falta: el futuro se abrirá en coherencia con su posición.

**SI LO PUEDES SOÑAR, LO PUEDES HACER.**

**(WALT DISNEY)**

E) MISIÓN

Sigamos soñando y accionemos para lograrlo. Esta construcción que has hecho sobre tu futuro,

11) ¿Para quién es? ¿Quiénes son tus clientes? ¿Qué te piden? ¿Con quiénes te gusta trabajar/vender) ¿En que le estás ayudando? ¿Por qué te elige a vos y no a otro? ¿Qué tenés de especial?

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


12) Que ofrecés? ¿Para qué? A quiénes?

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





LIC. NATALIA ACOSTA  
COACH ONTOLÓGICO

 @coachnataiacosta

 Natalia Acosta, Coach

Deseo que esta guía te haya hecho reflexionar sobre ti.

**PERSEVERA Y TRIUNFARAS**

**(PROVERBIO)**



coachnataiacosta@gmail.com



www.nataliaacosta.com.ar