



#Coaching

Creencias Limitantes



Generalizaciones	Idea que se considera como cierta	Creencia relaciona los valores, comportamientos, pensamientos	Te haces tu vida en relación a esa creencia	Instalada desde niño. No podemos elegir porque es inconsciente
------------------	-----------------------------------	---	---	--

Cuestionar. ¿Por qué? ¿Que te impide?	¿Cuanto te mereces, que habilidades tienes?	¿Como de alcanzable.. Cuanto deseas.. Te merece la pena?	¿Que podría salir mal / bien?	¿Que Impedimentos / Obstáculos?	¿Que es lo que siempre te impedirá triunfar?	¿Que has hecho para no ser merecedor de conseguir lo que deseas?
---	---	--	-------------------------------	---------------------------------	--	--

TIPOS	Desesperanza. Objetivo: No alcanzable	Desesperanza. Gestión: Dar esperanza. Sí es posible	Impotencia. Objetivo: Alcanzable pero no soy capaz	Impitencia. Gestión: Creencias que transmita que el coachee es capaz	Ausencia de Merito. Objetivo Alcanzable pero no me lo merezco	Ausencia de Merito: Incrementar la autoestima
-------	--	--	---	---	---	---

¿De que te sientes orgulloso?	¿Que cosas has hecho bien?	¿Que te dicen los demás que haces bien?	¿Como te sientes tras esta reflexión?
-------------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------

Cambio de creencias	Invitar al cliente a asumir responsabilidad	Cambiar juicios en explicaciones racionales
---------------------	---	---

Cambio de creencias. Como Si. Imaginar	Como si hubiera alcanzado el objetivo	Actuar como si fueras otra persona, que harías	No puedo. ¿Y si pudieras como te comportarías
--	---------------------------------------	--	---

Cambio de creencias. Patrones verbales	Enunciar la creencia de forma diferente para ver como esta nueva visión le potencia, y que recursos puede activar	No puedo. Hasta ahora no has podido	Cambio de creencias solo con la toma de conciencia
--	---	-------------------------------------	--

Etapas Coaching	1 - Insatisfacción	2 - Dudar de la creencia	3 - Deseo de creer en algo distinto	4 - Nueva creencia
-----------------	--------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------

Preguntas interesantes	¿Que hechos demuestran esa creencia?	¿Como de ridícula o absurda es esa creencia?	¿Que precio estás pagando por tener esa creencia?	¿Que posibilidades abre o cierra esa creencia?	¿Quieres continuar sosteniendo esa creencia?
------------------------	--------------------------------------	--	---	--	--

Contra Ejemplos	Encadenado de creencias	Afirmaciones positivas (Yo quiero .., Yo soy..)	Mentores Internos
-----------------	-------------------------	---	-------------------