



Meta de gran impacto para tu vida a 2-3 años

- ¿Qué ha pasado desde nuestra última sesión? Hitos importantes.
- Ver el collage. **Si no lo tiene trabajarlo en otra ocasión y decirle algo así como... Tienes por delante la creación de tu futuro y no has comenzado a diseñarlo ¿Qué te dice eso?**
- Vamos a diseñar una meta que pueda enfocar tu vida y energía para que decidas quién quieres ser Maribel. Una meta que sea de gran impacto que influya en tu vida. Hemos quitado la parte egoica que no te dejaba crear en tu vida y ahora vamos a diseñar una meta de gran impacto para tu vida. ¿Estás preparada?
- Tengo esta Bolita mágica del coaching donde podrás pedirle lo que quieres tener, conseguir o lograr en tu vida de cara a 2 o 3 años vista.
 - Una parte personal
 - Una parte profesional
- ¿Hasta ahora qué has encontrado en ti para crear esto?
- ¿En qué tipo de mujer te quieres convertir tú para crear eso?
- ¿Cómo de importante es esto para ti?
- Definir 6 variables de estas metas (qué pequeños logros, variables o indicadores, pequeñas actitudes o comportamientos quieres experimentar durante el viaje hacia tu meta)
- ¿Por dónde te gustaría empezar para convertirte en eso que quieres ser?
- Escribir la meta: Yo quiero... convertir a YO SOY – No más de 10 palabras.
- ¿Cuánto te mereces esto?
- ¿Qué habrás logrado de ti haciendo esto – con esta meta?



- ¿En quién te convierte esta meta?
- ¿Qué cambia en ti saber todo lo que tienes por delante?
- ¿Qué ejemplo estarás dando a tus seres queridos?
- ¿Cómo te hace sentir todo esto?
- Ahora lo que te propongo es que Escribas en colores y en varios tamaños la meta, para que lo coloques en los espacios donde tú lo puedas ver: frigorífico, bolsillos de chaquetas, coche, armario, etc...

Normalmente tiene 9 palabras.

- ¿Cómo te sientes con este trabajo?
- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?