

# Potencia tus metas con el Método LEDs

**NEV**  
coaching &  
consulting



[nevcoaching.com](http://nevcoaching.com)



[nev@nevcoaching.com](mailto:nev@nevcoaching.com)



+34 627 271 049

# Lanza la nueva temporada con éxito...



El comienzo de una Nueva Temporada motiva a muchas personas a reflexionar acerca de su situación actual y a buscar maneras de mejorarla. Esto generalmente gira en torno a algo que *queremos ser, hacer, o adquirir*.

Lo que lleva a menudo a establecer objetivos específicos que moldeamos ante determinadas situaciones y con perspectivas que generalmente carecen de un entendimiento profundo de lo que podría pasar realmente para nosotros o de como podemos cambiarlo de una manera realista.

El resultado: una lista de *debería* que pese a nuestro conocimiento sobre su importancia, generan sentimientos de culpabilidad, vergüenza y obligación. Aunque estos objetivos estén inspirados por motivaciones positivas, pueden presentar sólo soluciones superficiales, haciendo que resulten difíciles de lograr o mantener a largo plazo.

Lo que nos gustaría ofrecer aquí es el primer paso requerido para entender mejor tu situación y experiencia actual. El *concepto LEDs* es nuestro sencillo resumen de una recopilación de investigaciones dedicadas a explorar las raíces de la verdadera felicidad, el éxito, la plenitud y la serenidad. Está diseñado para proporcionarte una visión crítica que te permita crear una **estrategia realmente efectiva para fijar tus metas** y establecer una **práctica constante** para alcanzar **resultados sostenibles**.

La verdadera transformación requiere, no solo un cambio de hábitos, sino una reelaboración de las creencias subyacentes. A medida que empezamos a ver los progresos y a cosechar los gozosos beneficios de nuestros esfuerzos, una nueva manera de ser y de experimentar arraigará. Así es como se hace el cambio a largo plazo.

Ten en cuenta que esto toma algún tiempo. Y es raramente – por no decir nunca – una línea directa. No necesariamente tiene que durar mucho pero un cambio significativo es un trabajo en proceso y el mero hecho de que contra-hábitos se hayan mantenido durante tantos años, significa que su disolución y la introducción de nuevos hábitos más saludables, llevará trabajo. Sin embargo, este trabajo puede ser inspirador.

Y, si tus metas están más centradas en el exterior (i.e. conseguir un nuevo empleo), este ejercicio puede mejorar tu enfoque y proporcionarte una guía introspectiva para los siguientes pasos.

Como siempre, si necesitas apoyo en este proceso o en alcanzar resultados duraderos, no dudes en ponerte en contacto conmigo en [nev@nevcoaching.com](mailto:nev@nevcoaching.com) para solicitar una consulta gratuita o opciones de programa.

¡Sigue volando!

*“Nevena es una coach excelente. Crea un ambiente muy relajado que hace que fluyan las ideas para abordar nuevos retos, programar eficientemente el trabajo, manejar situaciones de estrés con técnicas muy sencillas. En definitiva, recomiendo a Nevena como una consejera para explotar tus capacidades y ayudarte a conseguir el éxito en los nuevos retos profesionales.”*

*~ M<sup>a</sup> Carmen V Ejecutiva.  
(Directora I+D, multinacional)*

*Cada persona tiene su GRANDEZA*

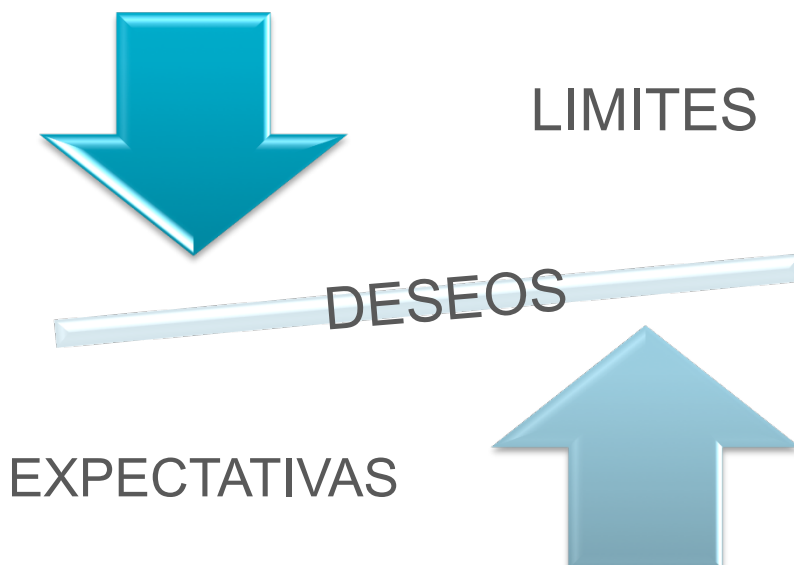


# LEDs abre el camino...

NEV  
coaching &  
consulting

LEDs representa tres componentes claves que ejercen una gran influencia sobre **cómo nos vemos y nos sentimos acerca de nosotros y de los demás**, y la **efectividad con que funcionamos** en nuestras actividades y relaciones:

- **Límites** – son los confines únicos y naturales a cada funcionamiento físico, mental, emocional, interpersonal o a cualquier otro *funcionamiento óptimo* de las personas. Cuando están respetados y atendidos, nos generan una mayor facilidad, tranquilidad, control, paciencia y alegría en nuestras actividades y relaciones. Cuando se sobrepasan, especialmente de forma regular, tendemos a experimentar síntomas de estrés, frustración, ansiedad, agotamiento y autodestrucción.
- **Expectativas** – son las normas que nos imponemos a nosotros mismos sobre quién *deberíamos ser*, cómo *deberíamos actuar* y qué *deberíamos tener*. Como tales, causan un gran impacto en la autoestima, autoconfianza, actitud, comportamiento, y otros aspectos de nosotros mismos y nuestra experiencia vital. Algunas expectativas son explícitas, otras pueden estar internalizadas tan profundamente que son casi subconscientes. Independientemente del tipo, nos imponen una continua comparación con un "ideal" creado por nosotros mismos, o heredado de nuestras familias, comunidades o culturas.
- **Deseos** – son las necesidades únicas y específicas de un individuo, las cuales representan los factores críticos necesarios para un funcionamiento óptimo en nuestras actividades y relaciones. Hay tres claves: *conocerlos*, saber cómo *satisfacerlos*, y saber cómo *expresarlos de forma efectiva*. Si niegas tus deseos más profundos con demasiada frecuencia, estás crónicamente negando una parte de ti mismo.



*Cada persona tiene su GRANDEZA*

# Límites...

NEV  
coaching &  
consulting

## ¿En qué áreas de tu vida te sientes *extenuado*?

Es normal tener periodos difíciles donde tienes que perseverar, soportar y cumplir, a pesar de los muchos desafíos que nos rodean – un proyecto importante, una transición crítica, una situación personal complicada. Pero cuando el **estrés crónico**, el **agotamiento** o sentimientos de **agobio** se convierten en el modo corriente de vivir, quizás estemos ignorando nuestros propios límites. Al hacer esto, arrastramos a otras personas a exigir más de nosotros, resultando en síntomas difíciles (ansiedad, insomnio, dolor) o conductas adictivas (bebida en exceso, sobre-alimentación, etc.).

Cuando reconocemos y aceptamos estos límites – aceptarlos realmente – empezamos a entender el tipo de cambios que podemos hacer para aliviar el problema central y lograr un mejor equilibrio en nuestras vidas.

Apunta todas las áreas que te causan estrés o agotamiento (se lo más preciso posible):

Ej.: **1) Tengo demasiado volumen de trabajo y trabajo demasiadas horas.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

En la lista anterior, anota en cada una de las áreas que exactamente te causa estrés o ansiedad:

Ej.: **1) Demasiados proyectos, correos, y decisiones que tomar, falta de ayuda.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

¿Qué síntomas específicos del estrés experimentas como resultado de estas áreas?

Ej.: **1) Insomnio, tensión, problemas de salud, no tengo tiempo para mi y mis seres queridos, etc.**

---

---

¿Generalmente, de qué manera alivias estos síntomas?

Ej.: **1) Nadando, viendo la tele, tomando una cerveza, comiendo, tiempo con los amigos, etc.**

---

---

¿Cómo te sentirías, vivirías, y actuarías si no tuvieras este estrés?

Ej.: **1) Más relajado, de mejor humor, más productivo, disfrutaría más de mi trabajo.**

---

---



# Límites...



## Empieza por NO...

Cualquiera que sean las circunstancias, nos puede parecer que somos los únicos disponibles y capaces de asumir ciertas responsabilidades, para cumplir con la tarea. Y sin embargo, casi siempre hay algo que puedes reducir, mejorar, delegar, o completamente eliminar. Siempre. El reto reside en que hemos pasado años operando bajo ciertas creencias y hábitos que, por su propia naturaleza, han servido para mantener Estos roles, impidiéndonos tomar una posición más objetiva e incluso creativa para encontrar mejores soluciones. Así que por el bien de este ejercicio, vamos a jugar con ello...

Para cada una de tus áreas, piensa creativamente sobre que podrías mejorar, delegar o eliminar:

Ej.: **1) Formar el personal para asumir la carga de trabajo, fijar límites para los emails y citas, establecer condiciones para aceptar nuevas propuestas de trabajo, solo decir ¡NO!**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Ahora establece un primer paso para aliviar la tensión en cada área:

Ej.: **1) Reunir el personal, hacer una lista de prioridades, reorganizar la carga de trabajo.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

## NOSOTROS somos el reto...

Lo más difícil de esto es reconocer que, lo que a menudo nos impide cambiar, es el temor de que si no seguimos haciendo lo mismo, algo malo ocurrirá. Estas consecuencias imaginadas a menudo nos impiden tomar grandes (o pequeñas) decisiones clave que podrían mejorar en gran medida nuestro estilo de vida o nuestra forma de trabajar. La buena noticia es que se puede cambiar y una vez que empiezas a buscar soluciones, planificar y comunicarlas eficazmente, las cosas encuentran una manera de fluir en una nueva dirección.

Mi miedo para cada área es que si no sigo haciéndolo, pasará esto:

Ej.: **1) Perderé clientes, los proyectos carecerán de calidad, tendré menos control.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Ahora, desafía cada miedo, o propón una solución que no incluya hacer lo mismo que antes:

Ej.: **1) Mi equipo es competente y con la estructura/formación adecuada, puede hacerse responsable de su trabajo y de sus resultados.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

# Expectativas...



## ¿Qué esperas de TI mismo?

Una típica barrera para la identificación y el reconocimiento de nuestros límites son las expectativas que ponemos en nosotros mismos. Muchos de nosotros no somos conscientes de que *seguimos* ciertas normas porque están tan interiorizadas en nuestra forma de ser y de actuar que puede ser difícil reconocerlas.

Pero todos las tenemos. Por un lado, pueden reflejar nuestros valores y nuestras esperanzas para lo que queremos ser y lograr. Pero muchas veces van más allá de eso. Establecen plazos arbitrarios, presiones y comparaciones irrelevantes (aunque parezcan relevantes), que en vez de motivarnos positivamente hacia nuestras metas, nos mantienen atrapados en lo que todavía no hemos hecho, no hemos sido. Nos juzgan, de una forma u otra, a veces creando fantasías de temor de lo que podría pasar si no seguimos "siendo buenos, haciendo lo correcto".

Cada uno de nosotros tiene su propia historia, talentos, definiciones, desafíos, esperanzas y formas de hacer las cosas. Tenemos el derecho – incluso la obligación – de ser nosotros mismos y decidir cómo queremos realmente participar en nuestras vidas. Es la mejor oportunidad que tenemos de llegar a ser y dar lo mejor.

Sin embargo, hacer caso omiso de las presiones externas (la familia, la sociedad, la cultura) puede resultar difícil y complicado. Pero si encuentras la fuerza para persistir en lo que tiene sentido para ti y vivirlo, te sentirás cada vez más cómodo con esas decisiones y finalmente, los demás tendrán que aceptarlo o apartarse. Esto puede ser una consecuencia difícil con la que lidiar, pero la alternativa es el sentimiento de que tú no vales tal y como eres. Y eso tiene consecuencias aún más profundas (depresión, ansiedad, frustración, baja autoestima, sueños incumplidos, etc.).

¿Cuáles son las 5 expectativas más grandes que tienes de ti mismo?

Ej.: **1) Debería ganar más dinero para poder mantenerme a mí y a mi familia.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

¿Qué estás haciendo para cumplir con esas expectativas ?

Ej.: **1) Trabajo mucho, siempre estoy revisando mis cuentas, cuidado con mis gastos.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

# Expectativas...



¿Con que efectividad estás cumpliendo tus expectativas?

Ej.: **1) Gano dinero pero necesito más para comprar una casa, pagar mi deuda, etc.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

¿Qué preocupaciones te generan tus expectativas?

Ej.: **1) Me temo que no ganaré suficiente para conseguir la independencia financiera.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

¿Qué crees que necesitas para cumplir completamente tus expectativas?

Ej.: **1) Debería estar ganando una cantidad X de dinero regularmente.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

¿Qué te impide realizar completamente tus expectativas?

Ej.: **1) No puedo trabajar mucho más porque ya trabajo demasiado, me faltan clientes, tengo otras obligaciones que requieren mi tiempo, me falta organización, estrategia, etc.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

¿Cómo te hacen sentir estas expectativas?

Ej.: **1) Me preocupa mucho a veces, me siento abrumado y cansado, como si nunca pudiera hacer lo suficiente, ansiedad cada vez que miro mis cuentas, tengo miedo de terminar en la calle.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

# Expectativas...



## Cómo nos fallan nuestras Expectativas...

El problema con las expectativas es que, incluso cuando logramos las metas para cumplirlas, rara vez nos dejan en paz. Porque una vez que llegamos a un nuevo nivel, la propia expectativa se ajusta para mantenernos esperando más, logrando más, como un vaso que nunca podrá ser llenado.

La razón de esto es que nuestras expectativas a menudo están basadas en comparaciones externas sobre cómo se deberían cumplir, en lugar de una fe interna y confianza en nosotros mismos. El resultado: a medida que crecemos, ellas también crecen, al igual que la ansiedad de nunca ser lo suficientemente o hacer lo suficiente.

Una forma efectiva para deshacer este ciclo es centrarse hacia el interior, desafiarlas directamente, e identificar las pruebas positivas de que Sí eres, y haces lo suficiente. Sacamos fuera las expectativas y curiosamente, al hacerlo, se hace más fácil identificar cómo podemos mejorar nuestra situación y hacer cambios útiles para lograr nuestros objetivos.

Así que, vamos a quitar las expectativas y los sentimientos asociados a ellas.

¿Cómo serías, actuarías y funcionarías de forma diferente en cada área?

Ej.: **1) Disfrutaría más de mi trabajo, me centraría mejor en lo más importante, me sentiría menos presionado por trabajar tantas horas, me sentiría más capaz de lograr mis metas.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Mira tus expectativas iniciales y revíértelas en afirmaciones positivas (quita el debería).

Ej.: **1) Gano suficiente dinero para mantenerme a mí y a mi familia.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Ahora escribe las evidencias de estas afirmaciones positivas.

Ej.: **1) Tenemos un hogar, buena comida, los niños van al cole, no estamos en la calle.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_



# Expectativas...



Ahora que sabes que ya eres suficiente y que estás haciendo suficiente, considera algunos ajustes que podrían ayudarte a desarrollarte de manera más óptima en cada área.

Ej.: **1) Podría centrarme más en el trabajo que tiene un mayor impacto / resultado, recibir algunos consejos sobre cómo conseguir más clientes, consolidar mis pagos de la deuda, comenzar un plan de ahorros pequeño, etc.**

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora establece un primer paso hacia el cumplimiento de estas soluciones.

Ej.: **1) Re-organizar mi trabajo, crear una estrategia para ganar más dinero / conseguir más clientes, encontrar un asesor financiero de calidad, buscar recursos sobre cómo reducir la ansiedad con el dinero.**

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Deseos...

**NEV**  
coaching &  
consulting

## ¿Qué es lo que necesitas y quieres?

Muchos de nosotros sabemos bastante bien (¡o muy bien!) cómo hacer bien nuestro trabajo y criar bien a nuestros hijos. Pero a menudo carecemos del conocimiento sobre cómo comunicar nuestras *propias* necesidades o cumplirlas en medio de otras obligaciones contradictorias. De hecho, es nuestra dedicación a los demás y nuestras responsabilidades, lo que a menudo nos lleva a ponernos siempre en último lugar y asumir que podemos continuar así sin consecuencias.

Pero la mayor garantía que tienes de dar lo mejor de ti mismo a los demás es asegurándote primero de que lo más importante eres tú. El desafío más grande de este concepto es que es esencialmente egoísta. Otra respuesta típica es "Pero no tengo tiempo / dinero / energía". Sin embargo, lo que esto dice realmente, es que no eres tan importante. E incluso si lo aceptas, todavía estas limitando en gran medida tu potencial para conseguir lo que quieres.

Hay mucha gente por ahí con agendas muy exigentes – incluso peor que la nuestra – que consigue encontrar tiempo para sí mismos, tomar descansos necesarios, hacer algo de ejercicio y disfrutar plenamente del tiempo con sus seres queridos. ¿Cómo? *Porque en algún momento, ellos interiorizaron, SINTIERON, que esto era su prioridad y lo que realmente querían y necesitaban para sentirse bien.* En resumen: **eran tan importantes como cualquier otra persona y todo lo demás.**

Así que vamos a explorar tus deseos.

Piensa en situaciones específicas (relaciones, actividades, etc.) y las necesidades generales que deseas tener o aumentar en tu vida :

Ej.: **1) Quiero pasar más tiempo de calidad con mis hijos sin pensar en el trabajo.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

¿Qué te impide cumplir estas necesidades y deseos?

Ej.: **1) Tengo tanto trabajo que no puedo parar en pensar en todo lo que tengo que hacer.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

# Deseos...



¿Qué creencias subyacentes te impiden satisfacer tus necesidades?

Ej.: **1) No hay nadie capaz / disponible para hacer el trabajo, que no sea yo.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Ahora supongamos que hay opciones – porque siempre las hay – y desafía tus propias creencias:

Ej.: **1) Hay gente capaz en mi equipo, o que conozco, que con la instrucción adecuada, puede hacerse cargo de este trabajo y permitirme hacer las cosas más importantes.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## ¿Quién necesita saberlo?

Parte de lo que nos permite conseguir lo que deseamos es simplemente aprender a comunicarlo de forma efectiva. Muchas veces **no** podemos reprimir nuestras necesidades, calificándolas de pequeñas o sin importancia, hasta que un día nos abruma y se manifiestan de tal forma que no nos permiten conseguir los resultados deseados (estallidos emocionales).

Así que para asegurarnos que eso no suceda, podemos entrenarnos para comunicar estas necesidades, a medida que ocurren, con calma, confianza y de manera específica que permita a los demás entender exactamente cómo nos pueden apoyar a cumplir lo que buscamos.

¿Con quién tienes que hablar para conseguir el apoyo que necesitas para cumplir tus deseos?

Ej.: **1) Mi pareja, mi socio, mi asistente, mi equipo, YO mismo.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

# Deseos...

**NEV**  
coaching &  
consulting

Ahora establece un primer paso hacia la comunicación efectiva y el cumplimiento de tus necesidades.

Ej.: **1) Reunirme con mi pareja / diseñador de pagina Web /secretaria / etc.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

Para asegurarte que tu comunicación sea lo más eficaz posible, establece algunos objetivos que quieras lograr con la conversación:

Ej.: **1) Comunicar mi gratitud por su trabajo, pedir soluciones posibles, fechas límites, objetivos y resultados específicos para cumplir con éxito lo que quiero.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## Hazte creer que te lo mereces...

Si has luchado por mucho o poco tiempo por expresar tus deseos, probablemente los típicos bloqueos surgirán otra vez. ¿Por qué? Porque en el fondo, muchos dudamos que merecemos tener necesidades, que los demás merecen oírlos y que su cumplimiento no es un acto egoísta, sino la máxima expresión de nuestro auto-conocimiento, autoestima y madurez emocional.

También puede ser que estemos rodeados de personas que no pueden o no quieren escuchar, aceptar o estar dispuestas en ayudarnos en este sentido. La única manera de perseverar en ello, es recordando por qué realmente vales la pena.

Mira cada una de tus necesidades / deseos y escribe por qué crees que te mereces cumplirla.

Ej.: **1 ) Mi familia es mi fortaleza y los amo profundamente. Ellos y yo merecemos disfrutar de unos a otros, porque al final, esto es lo que más recordaré.**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

# Lanzando Tu Visión...



Ahora que has hecho tu análisis de LEDs, vuelve atrás y revisa los puntos de acción en cada área (las preguntas que tienen ejemplos en verde).

¿Qué cambios positivos puedes hacer que te ayudarían respetar tus límites, calmar tus expectativas y satisfacer tus deseos?

La clave es establecer metas sostenibles, redactadas como decisiones positivas (no deberías) hacia el cumplimiento de una visión grande (no expectativa). Luego identifica un paso inmediato para cada uno, que te permitirá iniciar tu progreso AHORA y seguir progresando de una forma que te traerá beneficios, triunfos y mucha motivación a lo largo del proceso.

Lo que esto hace es devolverte el poder en tu situación y abrir un mundo expansivo de soluciones creativas y oportunidades, separado de tu propio valor como persona. Cuando esto ocurre, también es más fácil evaluar honestamente y positivamente tus errores y desafíos, y verlos como parte de un camino hacia la creación de la vida y el trabajo que deseas y mereces.

Mis visiones clave y pasos inmediatos son los siguientes:

Ej.: **Visión #1: Quiero ganar suficiente dinero para sentirme seguro en mi trabajo y vida.**

**Paso #1: Tener una cita con un experto en negocios para obtener consejos sobre cómo ganar más clientes y aumentar mis ventas / beneficios.**

**Visión #1:** \_\_\_\_\_

**Paso #1:** \_\_\_\_\_

**Visión #2:** \_\_\_\_\_

**Paso #2:** \_\_\_\_\_

**Visión #3:** \_\_\_\_\_

**Paso #3:** \_\_\_\_\_

**Visión #4:** \_\_\_\_\_

**Paso #4:** \_\_\_\_\_

**Visión #5:** \_\_\_\_\_

**Paso #5:** \_\_\_\_\_



# Lanzando Tu Visión...

**NEV**  
coaching &  
consulting

A medida que creas tus estrategias, planeas tus metas y pones en marcha la ejecución, ten en cuenta estas buenas prácticas que pueden motivarte y asegurar resultados:

- ❖ **El trabajo constante** y dedicación en el cumplimiento de tus metas te darán mejores resultados que un único esfuerzo grande sin continuidad.
- ❖ **Sé específico** en tus objetivos en lugar de generalizar – esto te dará información clave sobre lo que quieres trabajar y cómo seguir adelante.
- ❖ **¡Anota las cosas!** Éste, es un método probado y ampliamente utilizado para organizar, desarrollar y mantener un registro de tus ideas.
- ❖ **Reflexiona** – encuentra tiempo regular para evaluar tu progreso, comprobar tus emociones e impresiones y simplemente crear un espacio para la revisión saludable.
- ❖ **Comparte y conéctate con los demás** – no estés a solas en tu desarrollo. Hay mucha gente que puede ayudarte y apoyarte y que realmente quieren que triunfes. Encuéntralos y elígelos cuidadosamente. Luego disfruta de la inspiración mutua.
- ❖ **Sé paciente** – algunos esfuerzos (como crear una red de contactos) no darán resultados inmediatos, pero si continúas la siembra de las semillas adecuadas, florecerán.
- ❖ **Puedes cambiar de opinión** – un regalo del intelecto humano es que podemos ser creativos, flexibles y adaptables. Y esto significa que a veces vamos a decidir cambiar de dirección. Eso no sólo es bueno, sino que es fundamental para el pensamiento crítico y la participación activa en tu desarrollo. Especialmente cuando te equivocas en algo.
- ❖ **Sé amable contigo mismo** – no te olvides de que ya eres suficiente y cada uno de nosotros tiene sus propias preferencias y límites individuales. Así estira y empuja más allá de tus zonas de confort, pero sin hacerte daño.
- ❖ **Cumple con tu potencial**, simplemente mostrando y ofreciendo lo mejor de ti mismo, en cualquier momento. Tu mejor versión variará con las circunstancias y eso está bien.
- ❖ **Habrán molestias** – desafiar a tus miedos, romper viejos hábitos y gestionar las reacciones de los demás no es un proceso fácil. Cuando sientas el malestar, fluye con él en lugar de luchar. Después, continúa tu camino.
- ❖ **Habrá ALEGRÍA** – no frenes a tu alegría y emoción cuando triunfes o sientas esperanza. Hacerlo no va a impedir las cosas buenas o hacerlo menos doloroso si no las consigues. No existe la falsa alegría y te mereces disfrutar en ella.

*Cada persona tiene su GRANDEZA*

# Lanzando Tu Visión...

**NEV**  
coaching &  
consulting

Y aquí hay algunos libros muy recomendables para disfrutar de ellos:

- ✧ Brene Brown, “Los dones de la imperfección: Guía para vivir de todo corazón. Libérate de quien crees que deberías ser y abraza a quien realmente eres.”
- ✧ Sir Ken Robinson, “El elemento: Descubrir tu pasión lo cambia todo.”
- ✧ Lynn Twist, “The soul of money: Reclaiming the wealth of our inner resources.”
- ✧ Daniel Kahneman, “Pensar rápido, pensar despacio.”
- ✧ Mihaly Csikszentmihalyim, “Fluir: Una psicología de la felicidad.”
- ✧ Robert L. Leahy, “The worry cure: seven steps to stop worry from stopping you.”
- ✧ Robert Maurer, “El camino del Kaizen: Un pequeño paso puede cambiar tu vida.”
- ✧ Steven Covey, “7 hábitos de la gente altamente efectiva.”
- ✧ Stuart Brown, “¡A jugar: La forma más efectiva de desarrollar el cerebro, enriquecer la imaginación y alegrar la alma.”

Ahora ya estás en tu camino.

Cuenta siempre conmigo para cualquier ayuda que pueda ofrecerte. Tienes mis mejores deseos para ti y los tuyos.

**¡Feliz Temporada!**



*Cada persona tiene su GRANDEZA*

# Nuestros Clientes

**NEV**  
coaching &  
consulting

Tenemos el gran placer y privilegio de haber trabajado con una diversidad de clientes, locales e internacionales, entre los cuales se incluyen los siguientes:

**Bankia**



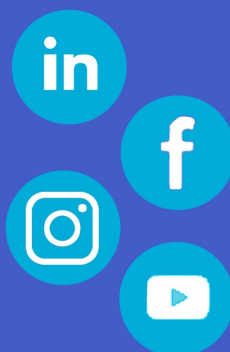
**(epicentre**

*Cada persona tiene su GRANDEZA*

# NEV

coaching & consulting

- Síguenos en nuestras redes sociales @NevCoach
- Apúntate a nuestra Lista de Recursos y se el primero en obtenerlos en [nevcoaching.com/es](http://nevcoaching.com/es)
- Sigue nuestro Blog en [nevcoaching.com/blog/es](http://nevcoaching.com/blog/es)



➤ **Contacta con nosotros para una Consulta Gratuita**



2021 Premiada con el **Premio Europeo de Tecnología e Innovación**



2019 Premiada con el **Premio Europeo a la Calidad Empresarial**



2018 Premiada con la **Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo**



2017 Premiada con la **Estrella de Oro a la Excelencia Profesional**



[nevcoaching.com](http://nevcoaching.com)



[nev@nevcoaching.com](mailto:nev@nevcoaching.com)



+34 627 271 049





Que cada persona tiene su grandeza significa que cada equipo u organización también la tiene, siempre y cuando este dispuesta y sea capaz de trabajarla con integridad, corazón y excelencia.

Nosotros estamos aquí para guiarte, acompañarte y animarte en todos los pasos necesarios.

Cada camino es único y está pavimentado de oportunidad y transformación.

**En definitiva, con GRANDEZA.**



2021 Premiada con el **Premio Europeo** de Tecnología & Innovación



2019 Premiada con el **Premio Europeo** a la Calidad Empresarial



2018 Premiada con la **Medalla de Oro** al Mérito en el Trabajo



2017 Premiada con la **Estrella de Oro** a la Excelencia Profesional



[nevcoaching.com](http://nevcoaching.com)



[nev@nevcoaching.com](mailto:nev@nevcoaching.com)



+34 627 271 049