

## **CARTA DE BIENVENIDA**

### **¡Bienvenido (a)!**

Haz dado un gran paso al comprometerte con el Neuro- coaching online.

Al decidir trabajar con un neuro-coach online, haz elegido el hacerte cargo de tu vida. El Neuro-coaching no es como la consultoría o la terapia. Yo no estaré dándote consejo o proporcionándote pericia.

A través de nuestra relación de Neuro-coaching yo asumiré que tú eres el experto en tu vida, que tú tienes las respuestas. Te haré preguntas directas que te relacionarán con lo que esta sucediéndote a ti ahora. Te pediré que tomes acción cuando hayas elegido un objetivo o meta, y te haré responsable de las acciones con las que te comprometas.

Trabajaremos como equipo para crear una alianza de Neuro-coaching online que te ayudará a permanecer enfocado y caminar hacia el logro de las metas que tú hayas elegido.

El Neuro-coaching será desafiante y gratificante. Solo te pido que te veas y escuches cada sesión de Neuro-coaching online con la mente abierta y dispuesto a trabajar por ti. Puedes estar confundido, emocionado, frustrado, orgulloso de ti mismo o de tus acciones, molesto, deleitado, temeroso o cualquier otro de los miles de estados mentales. Es normal durante el proceso.

El Neuro-coaching es todos tus aspectos, y tiene que ver con la manera en que funciona todo tu sistema. Al revisarte honestamente y sin juicios, podemos explorar de qué manera te sirven o limitan todos tus pensamientos y tus acciones. Puedes crear más opciones para enriquecer tu vida.

Nuestra cita inicial está prevista para el día \_\_\_\_\_ (día en que empezaste el programa). En este momento iniciaremos una relación de Neuro-coaching online de la manera en que mejor sirva a tus necesidades.

Utilizaremos evaluaciones para tomar una fotografía de cómo te sientes con relación a las diferentes áreas de tu vida en este momento. Discutiremos cuál será el enfoque primario que quieres tener para los primeros tres meses del Neuro- coaching, y discutiremos los valores que te definen.

Una vez más ¡Bienvenido (a) al Neuro-coaching Online!

Estoy seguro de que podemos diseñar una relación poderosa que te proporcionará la estructura y el apoyo necesario para avanzar.

Admiro tu compromiso contigo mismo y con el futuro que soñaste.

¡Te veré pronto!

**Dr. Edmundo Velasco**  
**Master Coach Internacional con Programación Neurolinguística**

## CARTA COMPROMISO

Yo, \_\_\_\_\_ me comprometo a crear una alianza de Neuro-coaching online con Edmundo Velasco que me apoyará para definir y alcanzar mis metas y vivir la vida que quiero vivir. Edmundo está de acuerdo en mantener la confidencialidad de todas nuestras comunicaciones via Email.

Estoy de acuerdo en tener Neuro-coaching online por un mínimo de siete meses.

SI            NO

Estoy de acuerdo en Ver y Escuchar los videos y demas material, asi como comprometerme a tener la disciplina de realizar las tareas que se me asignen en cada modulo. Asi como estar presente en cada una de las sesiones de preguntas y respuestas como parte importante de mi proceso de Neuro-coaching online

SI            NO

Quiero trabajar con Edmundo para darle forma a la relación de Neuro-coaching de la mejor manera en que me satisfaga mis necesidades a través de:

- Aprender sobre mi propia motivación

SI            NO

- Darme cuenta de mis valores y lo que es importante para mí.

SI            NO

- Co-diseñar estrategias que me apoyen

SI            NO

- Refinar y cambiar una estrategia cuando no me sea adecuada

SI            NO

Le doy autorización a Edmundo para:

- Desafiarme con preguntas poderosas.

SI            NO

- Solicitarme tomar acción.

SI            NO

- Hacerme responsable por las acciones a las que yo me comprometa

SI            NO

Estoy de acuerdo con los siguientes arreglos en referencia a los módulos

- Ver y Escuchar todos y cada uno de los modulos del programa de Neuro-coaching online Edmundo ahora en ti

SI            NO

- El ultimo Modulo al cerrar la alianza de Neuro- coaching online será un Modulo de clausura

SI            NO

---

Cliente

## ¿CUÁLES SON TUS VALORES?

En este ejercicio, no estaremos utilizando la palabra valores para describir un sentido de la moral o una filosofía personal. Esa es una manera válida de definir los valores, sin embargo, estaremos utilizando la palabra valores para nombrar a las cualidades que te definen, las que constituyen la esencia de lo que tú eres. Sin estas, tú no serías tú.

Nuestros valores nos ayudan a elegir en lo que decidimos comprometernos en nuestras vidas. Si comprometes tiempo y energía en algo que viola o desmerece uno de tus valores esenciales, comenzarás a sentirte resentido y frustrado.

Si no estás honrando tus valores en las actividades y relaciones que eliges, tendrás ese sentimiento de disgusto de que algo está haciendo falta o hay algo mal en tu vida.

Mientras resulta enormemente útil conocer nuestros valores esenciales, no siempre resulta fácil identificarnos. Me gustaría que crearas una lista pensando en las ideas que se presentan a continuación. No te preocupes de hacerla “bien” y capturar en ella todos tus valores. Tu lista será un trabajo en progreso. También, tus valores no deben necesariamente ser expresados en una sola palabra, pueden ser una serie de palabras o un enunciado. Encuentra las palabras que sean adecuadas para ti.

### **Piensa en estas cosas:**

¿Qué es importante para ti?

---

---

---

---

---

---

¿Qué te ocupa y preocupa?

---

---

---

---

---

¿Qué quieres en la vida?

---

---

---

---

---

---

- **Experiencias cruciales**

¿Cuándo la vida ha sido rica, plena, fluida? Elige un momento así

Pueden haberse presentado muchos retos, pero estuviste ahí. Puede haber sido solo por unos minutos, u horas, o semanas.

¿Qué era importante en tu experiencia? ¿Qué valores honrabas

---

---

---

---

---

---

**Locuras (Momentos incompetencia personal)**

*¿Qué te hace volver loco o sentirte frustrado o molesto? Piensa en una de estas cosas.*

¿Qué valor está siendo violado? ¿Sobre qué valor se está pasando?

---

---

---

---

---

---

- **Valores Invisibles**

¿Qué puede ser una gran parte de ti mismo que no haz incluido todavía en esta lista?

---

---

---

---

---

---

## PREGUNTAS PARA TI MISMO:

¿Quiero comprometerme a hacer cambios en mi vida?

---

¿Quiero comprometerme de aquí en adelante a pedir lo que quiero a mi mente Inconsciente y a darle forma a una relación de Neuro-coaching que me apoye?

---

¿Qué balance espero entre lo que estoy haciendo en este momento (listas, tareas, cosas que hacer, etc.) a lo que me estoy comprometiendo con el Neurocoaching?

---

## ENFOQUE PRIMARIO

Identifica las áreas que quieres mantener como enfoque primario durante el próximo período de cinco meses. Para cada área de enfoque, elige A, un título simple, y B, la descripción de un resultado medible, esto será la evidencia de que tu meta ha sido alcanzada. Estas áreas de enfoque pueden ser proyectos o tareas específicas u hojas progresivas de calidad de vida.

### **Ejemplos:**

1.- Objetivo “X”

2.-Evidencia progresiva, es decir cómo sabré que lo estoy logrando; He establecido tareas que debo terminar y me apego a una tabla de tiempos que determina el trabajo terminado en mi marco general de tiempo.

3.-Evidencia final; Cómo sabré que ya logré el objetivo “X”. Me siento con mayor control, menos abrumado.

4.- Evidencia progresiva; Una vez que tengo el resultado final, conservarlo. Tengo un sistema que seguir con pasos pequeños que me llevarán al término o logro de mayores metas, y tomo acción en forma consistente paso a paso.

Soy capaz de limitar mis obligaciones, de tal forma que tengo una cantidad manejable de cosas que hacer. Me asigno descansos regulares para poder recargar mis fuerzas. Me siento más relajado.

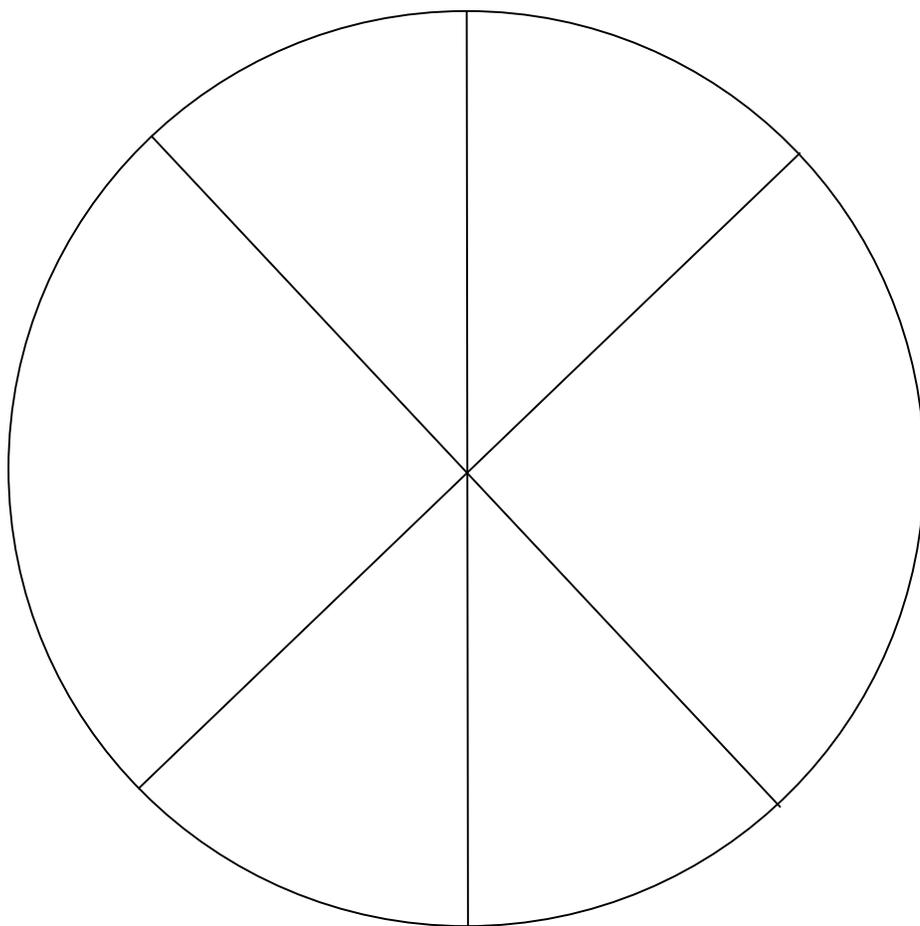
1.

2.

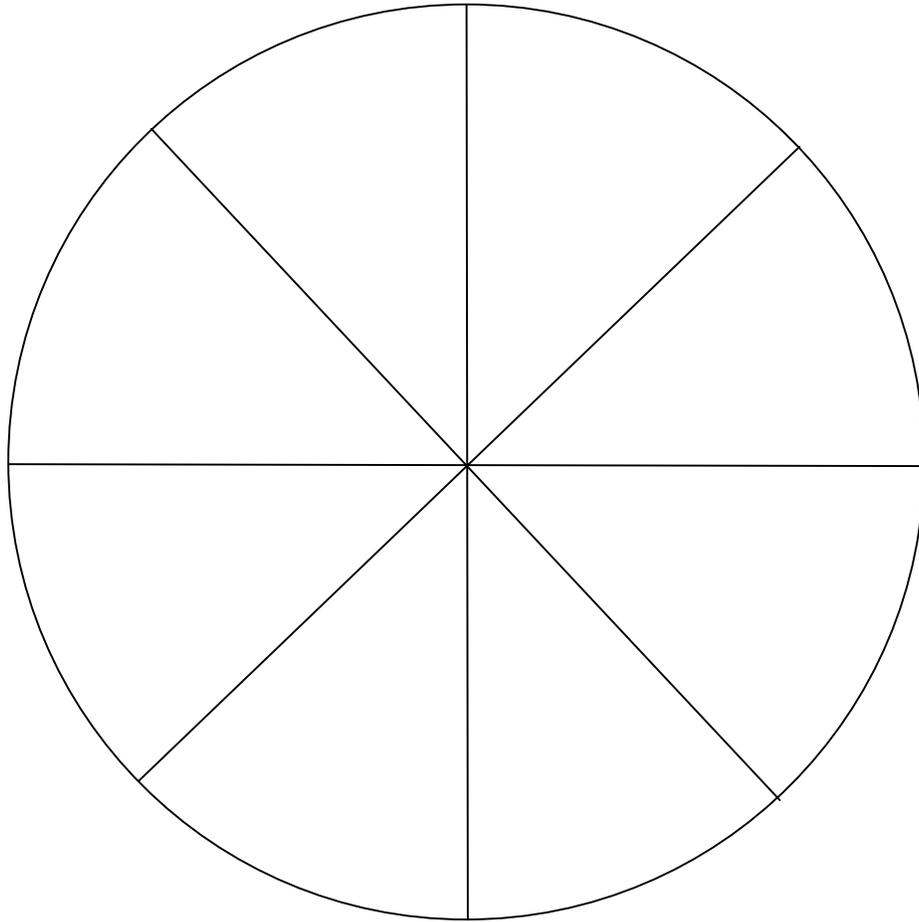
3.

4.

# **RUEDA DE LA VIDA**



# **RUEDA DEL TRABAJO/ESTUDIO**



Edmundo *Ahora en tí* | Coaching Online

*Copyright © 2011 Todos los derechos reservados. Prohibida su copia, distribución parcial o total sin la autorización del titular de la obra.*