

WORKBOOK GRATIS

Construir tu destino con la ayuda del Coaching



Este libro de trabajo tiene como objetivo darte a conocer las diferencias en los enfoques del Coaching de Chica Cuántica a través de ejercicios que te permitan identificar y fortalecer tus propios recursos, habilidades, tener un mayor conocimiento de ti, dando una mirada profunda a tu vida, pasos hacia la realización y liderar tu propio destino, ya sea con los astros, con el coaching, o con los dos.

POR
CHICA CUÁNTICA
2022



PARA TODO LO ANTERIOR,
PORQUE ME DEMOSTRÓ DE
QUE ESTOY HECHA,



¡Hello Hola!

El coaching llegó a mi vida mientras estaba en Sura, tenía 27 años y había dicho sí al que sería el mayor reto de mi vida profesional y que luego, también mi vida en general daría un giro de 180°. Me fui a vivir a Urabá, no conocía a nadie, un equipo nuevo, una cultura desconocida, en fin... todos los miedos juntos. Finales de 2014, un equipo de 25 personas, una meta de \$4.000 millones, todos los premios juntos y un clima laboral por el piso. Mi orientación al resultado le ganaba por mucho a mi orientación por las personas y ojo, no era que fuera un ogro (cualquiera diría que era un dulce) pero es cierto que me encargué de guardar distancia en el relacionamiento con mi equipo y ¿por qué? Era físico y literal miedo. Me daba pánico conectar y salir herida, me daría cuenta en el ejercicio de juicios y creencias... y Boom!, fue como encontrar las llaves; primero es aceptar que las perdimos, las dejamos en algún punto y tanto ha pasado que no sabemos ni por donde empezar a buscar; luego decidir encontrarlas y por último tomar acción, un tris de valentía y empezar a usarlas. A mi equipo de Urabá, mi mayor gratitud, fueron mis mayores maestros y al Coaching: mi dedicación; por ello quiero regalarte un poco de lo mucho que puedes encontrar, si deseas que te acompañe.



Con amor,

Juliana Baggio



COACHING WORKBOOK

Life Coaching

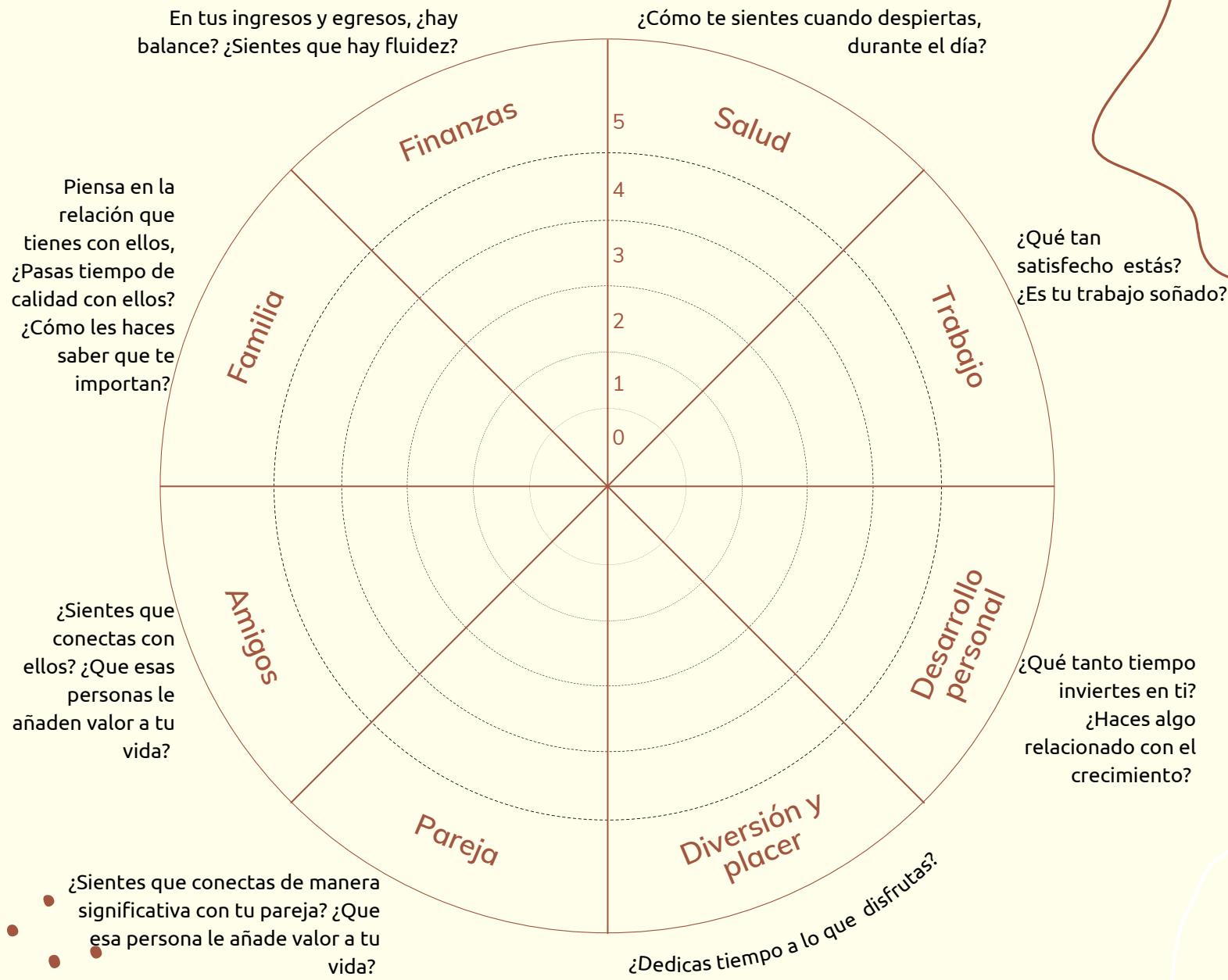
¿QUÉ ES? Y ¿PARA QUE LO NECESITAS? Es un proceso en el que descubres, reconoces y creas tu **misión de vida** al mismo tiempo que obtienes el método para planear tus metas alineadas a tu misión 🙏 y no a costa de tu ser, descubres tus talentos, creas tu marca personal con la que impactas en el mundo y tomarás conciencia de TODO tu potencial porque una vez lo logras, sabes como mantener el equilibrio emocional y como generar hábitos para estar full conectada@ contigo en el día a día.



LA RUEDA DE LA VIDA



Aquí los aspectos mas relevantes de nuestras vidas (puedes omitir o cambiar el que quieras). Comienza cerrando tus ojos, respira profundo y preguntándole a tu maestr@ interior, ¿cómo me siento con esta área de mi vida?



INSTRUCCIONES:

- En una escala de 1 a 5, siendo 1 el nivel mas bajo y 5 la satisfacción total, ubica en cada una de las áreas de tu vida, un puntaje.
- Ya que tienes todos los puntajes marcados, dibuja una línea de un punto al otro, hasta que una figura aparezca.
- Pregúntate: ¿En que condiciones está mi rueda? Frente a lo que quiero, ¿cómo mi rueda me acompaña en el proceso? ¿En cual aspecto quiero empezar a concentrar más mi tiempo y energía?

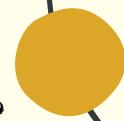
CHICA



GUÁNTICA

"Lo miedoso son las cosas que dejamos de hacer, los silencios que cultivamos como plantas de jardín interior, los atajos que comenzamos a transitar para no enfrentarnos a nada, a nadie, ni a nosotros mismos"

Amalia Andrade



Reto de autocuidado

Este ejercicio te ayudará a hacerte una idea de por donde empezar cuando decidas esa área de tu vida a la que quieras darle más tu tiempo y energía, aquí por ejemplo, trabajarás la de desarrollo personal

<input type="checkbox"/> Dar un paseo por el parque	<input type="checkbox"/> Beber más agua	<input type="checkbox"/> Ir a dar un paseo por la naturaleza	<input type="checkbox"/> Toma un descanso	<input type="checkbox"/> Ir a la cama mas temprano
<input type="checkbox"/> Escucha una relajación guiada	<input type="checkbox"/> comer comidas vegetarianas	<input type="checkbox"/> Toma un buen baño de agua caliente	<input type="checkbox"/> Aprende una nueva habilidad	<input type="checkbox"/> Practica Yoga
<input type="checkbox"/> ir a una cita en solitario	<input type="checkbox"/> Crea tu futuro ideal	<input type="checkbox"/> Date un facial	<input type="checkbox"/> Practica la gratitud	<input type="checkbox"/> Pruebe un proyecto de bricolaje
<input type="checkbox"/> Mira el amanecer	<input type="checkbox"/> Lee un libro	<input type="checkbox"/> Explora una nueva ciudad	<input type="checkbox"/> Mira tu película favorita	<input type="checkbox"/> Hazte una manicura
<input type="checkbox"/> Toma un poco de luz solar	<input type="checkbox"/> Empieza un nuevo hobby	<input type="checkbox"/> Escribe tus metas	<input type="checkbox"/> Organiza tu closet	<input type="checkbox"/> Mira el atardecer

CHICA



CUÁNTICA

COACHING WORKBOOK

Coaching de Liderazgo

¿QUÉ ES? Y ¿PARA QUE LO NECESITAS? Es donde conectas con tu potencial y descubres el **cómo lograr un objetivo específico que tengas como desafío en tu desarrollo profesional** 

interviniendo cuerpo, lenguaje y emoción, desbloquearás los juicios y creencias que no te permiten avanzar, logrando desplegar tu poder personal, ya sea que tengas o no, un equipo al cual liderar. Lo haremos mediante un acompañamiento personalizado de 7 sesiones de 90 minutos cada una 😊



Descubre tus fortalezas

Tus Fortalezas

- 1.** ¿Cuáles son las fortalezas sin las que no puedes vivir, que creas hasta ahora? ¿Por qué?
- 2.** En tu vida actual, ¿cómo estás utilizando tus fortalezas?
- 3.** ¿Cuáles son algunas de las fortalezas que más te enorgullecen? ¿Por qué?
- 4.** ¿Qué fortalezas has combinado para lograr algo? (piensa en tu último logro)

Fortalezas inexploradas

- 1.** ¿Qué fortalezas inexploradas te gustaría desarrollar?
- 2.** ¿Qué necesitarías cambiar para que eso suceda?
- 3.** ¿Qué meta podrías establecer que te alentaría a usarlas más?

"La visión sin la ejecución, solo es una alucinación".
Henry Ford

Logrando tus Metas

Identificaras cómo tus fortalezas pueden ayudarte a alcanzar tus metas y cómo superar las dificultades y desafíos próximos en el camino hacia tu meta. (Piensa en algo que quieras lograr en el próximo mes)

Meta:

Fortaleciendo tu objetivo

¿Qué fortalezas respaldarían tu objetivo?

¿Cómo apoyarían tu objetivo?

¿Qué acciones si o sí, te llevarán hacia tu meta?

Desafiando tu objetivo

¿Qué debilidades pueden afectar tu objetivo?

¿Cómo lo afectaría?

¿Qué fortalezas te apoyarán?

Superar un desafío

Usa tus fortalezas para superar las dificultades y tomar una acción positiva para avanzar

Tu Desafío

1. ¿Cuál de tus fortalezas conocidas o inexploradas te apoyará mejor en esta situación?
2. ¿Qué combinaciones de fortalezas puedes usar para apoyarte?
3. ¿Qué pasos tomarás ahora para seguir adelante?

1. ¿Cuál de tus debilidades y comportamientos afecta tu desafío?
2. ¿Cuál/es necesitas usar menos para ayudarte?
3. ¿Qué pasos tomarás ahora para seguir adelante?

Astro - Coaching

¿QUÉ ES? Y ¿PARA QUE LO NECESITAS? Que mejor manera que partiendo de la radiografía de tu alma, de tu esencia **contenida en la Carta Natal** para determinar el **cómo modificar ciertas tendencias en tu vida o erradicar ciertos patrones** que te acompañan desde siempre, entender es el primer paso y todos hablan de hacer consciente 😊 pero es haciendo 🚀 que logramos cambios y muchas veces no sabemos cómo: He ahí la magia de la Astrología haciendo match con el Coaching para trabajar en tus planes de acción hechos a la medida, a la tuya, con toda la energy alineada y así ir confiad@ con tu potencial hacia eso que deseas manifestar. Lo haremos en un proceso de acompañamiento personalizado de 6 sesiones de 90 minutos cada una.



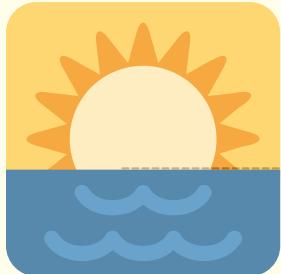
MI PERFIL ASTROLÓGICO

Ahora hay muchas apps y páginas en internet donde podrás encontrar esta información, pero si no tienes idea, descarga mi e-book gratuito "Mi Yo Astrológico" y ahí encontrarás el paso a paso 🌐

SIGNO SOLAR (el que corresponde
a tu fecha de nacimiento)

SIGNO LUNAR

SIGNO ASCENDENTE



"Todo lo que eres, viene de tus decisiones"
Jeff Bezos



◆ **Tendencias sombra:** lados b, defectos o cualidades no tan luminosas de tu signo (solar, lunar y ascendente)



CAPRICORNIO

Tendencias sombra

- Sol: Egoísmo, Terquedad, ambición, soledad, introversión, materialismo, exigencia
- Luna: Tradicionalismo, independencia, excesiva reflexión, pesimismo
- Asc: Exceso de responsabilidades, temperamental, duros al expresarse



LEO

Tendencias sombra

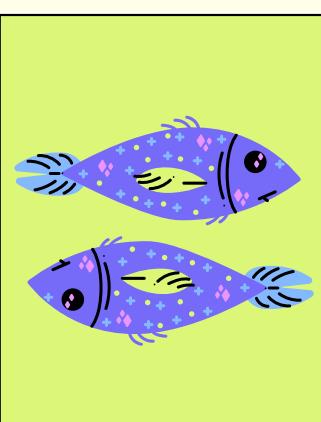
- Sol: Orgullo, Imposición, dificultad para aceptar errores, multitasking, dominante
- Luna: Dramaqueen, dominante, infantil, arrogante, autoritario
- Asc: Autoritario, pretension, necesidad de reconocimiento, carencia afectiva, egolatría y vanidad



ACUARIO

Tendencias sombra

- Sol: Individualista, impredecible, temperamental, presumido, sabelotodo
- Luna: Indiferencia emocional hacia los demás, preferencia por la libertad, libertinaje.
- Asc: Sabelotodo, libertinaje, explosividad, no echar raíces



PISCIS

Tendencias sombra

- Sol: Le cuesta recibir, idealismo, exceso de confianza en el otro, vulnerabilidad
- Luna: evasores, susceptibilidad, conflictos internos
- Asc: Vulnerabilidad, hipersensibilidad, descuidado, escapista, conflictivo



GÉMINIS

Tendencias sombra

- Sol: Falta de foco, volubilidad, frialdad emocional, exageración
- Luna: Volubilidad, falta de definición, dispersión, superficialidad
- Asc: dualidades, dispersión, divagación, inestabilidad, hablar de más



SAGITARIO

Tendencias sombra

- Sol: Le cuesta decir no, inconstante, inquietud, inestabilidad, excesos
- Luna: dispersión, inestabilidad sentimental
- Asc: Dificultad para concretar, priorizar el trabajo sobre la pareja, cambiantes

CHICA





LIBRA

Tendencias sombra

- Sol: Caos interno, indecisión, le cuesta confrontar, inconformidad con la pareja
- Luna: exceso en diplomacia, deben aprender a ser ellos
- Asc: negligencia ante las situaciones complejas, enamoradizo, inestabilidad sentimental



VIRGO

Tendencias sombra

- Sol: Escrupuloso, timidez, perfeccionista, incrédulidad, le cuesta abrirse
- Luna: criticones, perfeccionismo, temores y complejos amorosos, workaholic
- Asc: Incredulidad, criticones, perfeccionismo, vacío afectivo



TAURO

Tendencias sombra

- Sol: Acumuladores, les cuesta el cambio, testarudez, inflexibilidad, negligencia
- Luna: sobreprotectores, perezosos
- Asc: Terquedad, celos, posesividad, obstinación, negligencia, materialista



ESCORPIO

Tendencias sombra

- Sol: Su lengua es el aguijón, buscan las crisis, casi siempre a la defensiva, herméticos
- Luna: Todo se lo tragan, celos, posesividad, temor a perder el control
- Asc: autodestrucción, conflictos pasionales, posesividad, pasionales



ARIES

Tendencias sombra

- Sol: Ansiedad, impulsividad, inconstancia, combativos, tensión
- Luna: Se lo toma personal, impaciencia, necesidad de afecto
- Asc: impaciencia, irritabilidad, impulsividad, agresividad, poca reflexión



CANCER

Tendencias sombra

- Sol: Frágilidad emocional, deben trabajar el merecimiento, alejamiento del conflicto, autocompasivo
- Luna: pereza, vulnerabilidad emocional
- Asc: dificultad para adaptarse, altibajos emocionales

CHICA



CUÁNTICA

Explorando

El explorar, reconocer, aceptar y tomar acción sobre nuestras sombras, lados b, defectos o como lo queramos llamar es un componente de gran importancia en una **transición exitosa hacia la transformación de una tendencia o patrón** para alcanzar nuestras metas o propósitos personales y profesionales.

En las páginas anteriores, te dejé algunas tendencias sombra (cualidades no tan luminosas) de tu perfil astrológico que te ayudarán en este ejercicio. Lista aquí aquellas con las que te identifiques:

¿En qué área/s de tu vida sientes que supone/n un desafío y de qué manera?

CHICA



CUÁNTICA

Reconociendo..., por ejemplo:

Lista 3 cosas que te encantaría hacer MÁS **UP!**

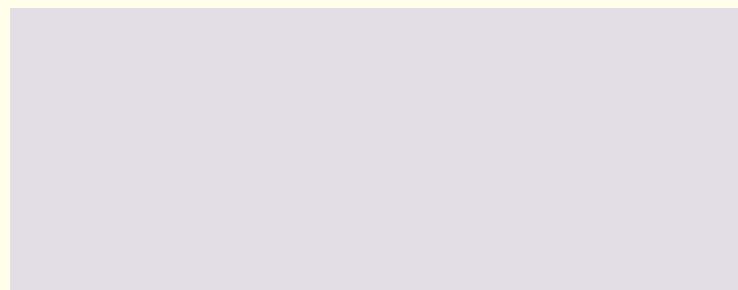


Lista 3 cosas que te gustaría hacer MENOS **⬇️**



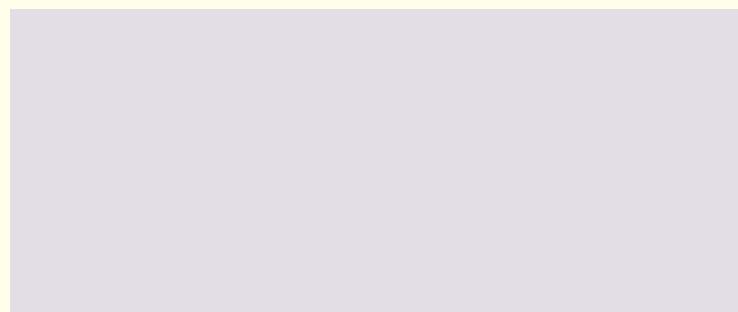
1

¿Cuál de tus tendencias te apoya para hacer lo que amas? (porque a veces eso que no es tan chévere, nos es útil)



2

¿Alguna tendencia te limita para hacer más de lo que amas? Reflexiona un poco 🤔



Persigue las cosas que amas hacer. Solo puedes llegar a ser verdaderamente feliz en algo que amas.

Aceptando y tomando acción

NOTA: Las preguntas a continuación son deliberadamente vagas, así que escribe lo que se te ocurra. Para este ejercicio tendrás en mente la tendencia del punto 2 del ejercicio anterior.

1. Tolerancias (¿Qué estás aguantando en este momento?)

2. Deberías (¿Qué crees que deberías estar haciendo ahora mismo?)

3. Frustraciones (¿Qué cosas te están frustrando?)

4. Deseos (¿Qué es lo que realmente quieres en este momento?)

5. Emociones (¿Cómo te sientes y quieres sentirte actualmente?)

Revisa tus respuestas anteriores, luego imagina y escribe lo que harás para abordar esta tendencia dentro de la próxima semana:

1.^a observación clave

Acción 1

2da observación clave

Acción 2

3ra observación clave

Acción 3



¡Terminaste!



¿Te diste cuenta de algo, te sumó y te gustó?

- mandarle un mensajito a @chica.cuantica
- Agendar cita a +57 3218134010
- hola@chicacuantica.com
- www.chicacuantica.com
- Súper idea: Sube una historia y etiquetame, ya sabes que lo bueno se comparte

No te quedes con las ganas de vivir la experiencia de tener un proceso de coaching, imagina todo lo que podrías lograr, sanar, conciliar, cambiar, transformar y alcanzar.

