

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE COACHING



CLARA FUERTES

CAT000866

ÍNDICE DE EJERCICIOS



DEFINE TU OBJETIVO Y TUS
PARAQUÉS

DEFINE TU COMPROMISO DE
ACTIVIDAD FÍSICA

“LO ESTOY HACIENDO BIEN”

“LA BALANZA”

RAZONES SABOTEADORAS

“EL MONSTRUO DE LA GULA

PENSAMIENTOS SABOTEADORES



ÍNDICE DE EJERCICIOS



“LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN”

CAMBIOS DE CONDUCTA

DEFINE TUS VALORES

CAMINO AL ÉXITO





DEFINE TU OBJETIVO

FORMULADO EN POSITIVO



DEBE MENCIONAR LO QUE QUIERES ALCANZAR, NO LO QUE NO QUIERES ALCANZAR

MEDIBLE



QUE SE PUEDA MEDIR
¿CÓMO SABRÁS QUE VAS POR EL BUEN CAMINO?

REALISTA

SI UNA META NO ES REALISTA, NO EXISTE NINGUNA ESPERANZA, PERO SI NO ES DESAFIANTE, NO HAY MOTIVACIÓN



ESPECÍFICO Y DETALLADO

EL MODO MÁS EFICAZ DE CONSEGUIR GRANDES METAS CONSISTE EN DESCOMPONERLAS EN PASOS SENCILLOS Y MANEJABLES



MI OBJETIVO PRINCIPAL ES:

MIS OBJETIVOS SECUNDARIOS SON:



DEFINE TUS PARAQUÉS

ANOTA PARA QUÉ QUIERES CONSEGUIR TUS OBJETIVOS
NO POR QUÉ, SI NO, PARA QUÉ, ESCRITO EN POSITIVO
SIEMPRE

QUIERO ALCANZAR MI OBJETIVO PARA:



PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA



¿QUÉ ESTAS HACIENDO AHORA?

AHORA DE ACTIVIDAD FÍSICA ESTOY HACIENDO:
AHORA DE PASOS MEDIOS ESTOY HACIENDO:



¿QUÉ TE PROPONES HACER?

A PARTIR DE AHORA DE ACTIVIDAD FÍSICA ME COMPROMETO A:

A PARTIR DE AHORA ME COMPROMETO A HACER: PASOS
DIARIOS

Te aconsejo un mínimo de 2 días de actividad física proframada, deseable 3 días
Te aconsejo un mínimo de 8mil pasos diarios y recomendable unos 10mil

CLARA FUERTES
CAT000866



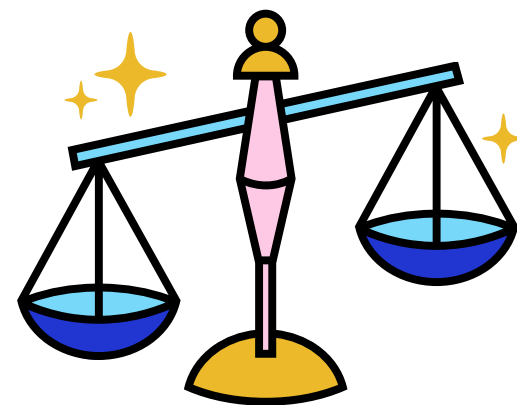
LA BALANZA

Hacer un cambio en tu alimentación implica hacer concesiones, dejar de comer o hacer cosas que te agradan o a las que estás acostumbrada, y esto te puede hacer dudas acerca de si cambiar o no cambiar, y ni siquiera intentarlo.

Explorar estas ventajas te puede ayudar a tener mayor claridad en tu decisión.

Rellena el siguiente el siguiente cuadro reflexionando:

	NO CAMBIAR NADA	HACER CAMBIOS
QUÉ TIENE DE BUENO		
QUÉ TIENE DE MALO		



PENSAMIENTOS SABOTEADORES

Anota la lista de razones saboteadoras que te has dicho últimamente y que te han alejado de tu objetivo:
Normalmente empiezan con un "esque..."



Recuerda qué para vencer las excusas tienes que tener el control de la situación.

Tienes que tener claro que eres la única responsable de tus acciones y tus decisiones. Recupera la visión protagonista de ti misma. Cuando lo haces, aunque no estés cambiando la conducta que te gustaría, te estás convirtiendo en una persona más fuerte. Y cada vez estas más cerca.

- No tengo tiempo
- Yo no me encargo de cocinar
- Tengo mucha vida social
- Como en el trabajo
- Tengo que cocinar para toda la familia
- Tengo mucha ansiedad
- Como muy rápido
- Voy a comer a casa de un familiar y no quiero que me cocine distinto
- No tengo fuerza de voluntad
- Tengo mucho trabajo
- Tengo niños pequeños a los que debo atender
- Nadie me ayuda
- Llego muy tarde a casa
- Me tengo que llevar el túper
- No tengo tiempo
- Tengo que comprar bollería para el resto de la familia
- Otros:



EL MONSTRUO DE LA GULA

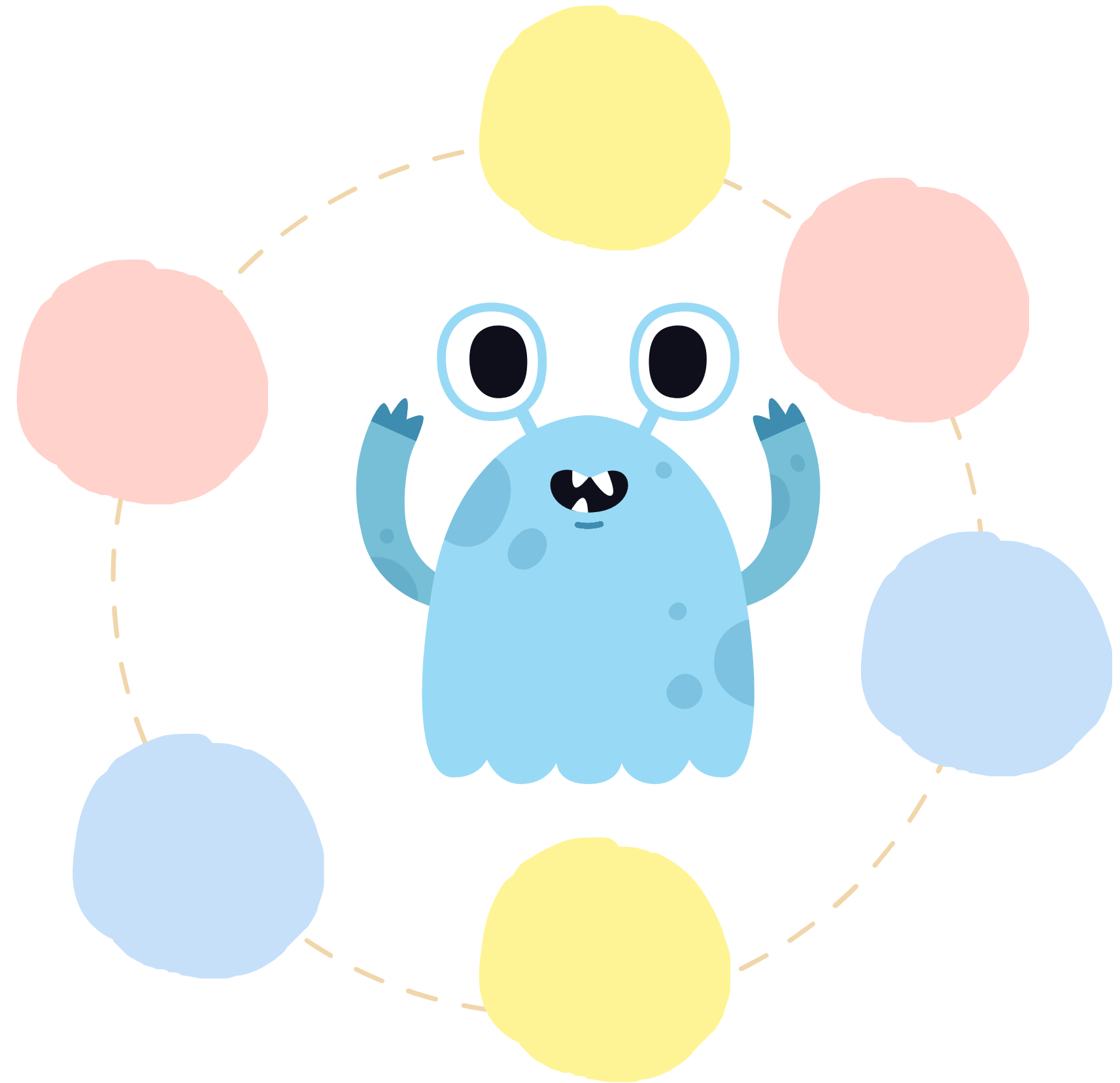


Este Monstruo representa la compulsión por comer cosas que no “deberías”.

¿Qué cosas hacen que el Monstruo se haga GRANDE?

Escribelas a su alrededor

¿Cuándo aparece? ¿Qué lo alimenta?



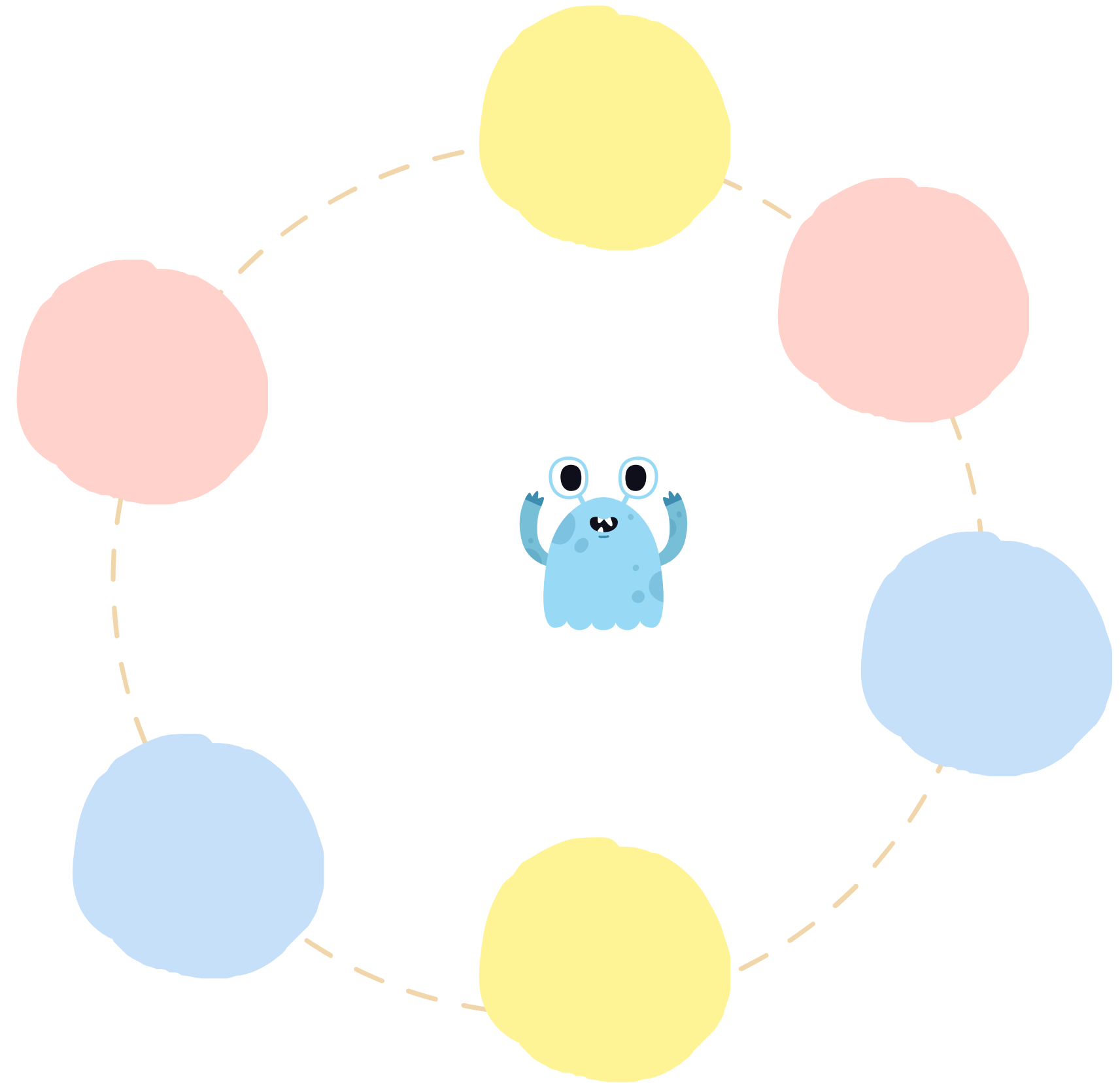
EL MONSTRUO DE LA GULA



¿Qué cosas hacen que el Monstruo se haga pequeño?

Escribelas a su alrededor

¿Cuándo NO aparece? ¿Cómo consigues combatirlo?



CREENCIAS LIMITANTES

Identifica los pensamientos sabotadores que te dan permiso para comer aquello que no “deberías” y que te alejan de tu objetivo



¿Cuándo aparece?

¿Qué pasa a continuación?

¿Cómo puedes cuestionar el pensamiento para que no tenga tanta fuerza?

¿Qué haré cuando aparezca este pensamiento?

- Seguir la dieta es demasiado duro
- Me da igual todo
- No pasa nada si como esto
- No es justo que no pueda comer eso
- No voy a dejar que nadie me diga lo que puedo comer
- Yo me lo merezco
- Solo un poco
- No me puedo resistir
- Tengo hambre de verdad
- No tengo fuerza de voluntad
- No creo que engorde tanto
- Después lo compenso y listo
- Si no lo como se tirará y es una pena
- Todos los demás se lo están comiendo
- Es un día especial
- Es mi capricho
- Mañana empiezo a comer bien otra vez
- Como ya me he saltado el plan, que más da ya
- Otros:



LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



Puntúa estos aspectos del 1 al 10 (0 si no tienes nada controlado este aspecto, 10 si lo tienes totalmente controlado).

Área	Puntuación del 0 al 10
Planificación	
Entorno	
Confianza en ti	
Imagen personal	
Comer entre horas	

LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



Puntúa estos aspectos del 1 al 10 (0 si no tienes nada controlado este aspecto, 10 si lo tienes totalmente controlado).

Área	Puntuación del 0 al 10
<i>Comer entre horas</i>	
<i>Motivación por el objetivo</i>	
<i>Comida emocional</i>	
<i>Raciones</i>	
<i>Ejercicio físico</i>	
<i>Pauta nutricional</i>	

LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



Reflexiona acerca de estas preguntas

De las áreas en las que te has puntuado más bajo, por cuál crees que es más importante empezar a trabajar para conseguir tu objetivo?

¿Qué es lo que te ha hecho puntuarte con un X ?

¿Qué sería un 0 para ti? ¿Y un 10 ?

¿Qué harías para subir 1 punto respecto a la puntuación actual?

RECONOZCO MIS LOGROS

Reconocer los logros refuerza la confianza con uno mismo.

Felicítate por cada cosa que consigues, por cada paso que avanzas

¿Qué cosas positivas has hecho esta semana por tu alimentación?

Escribe los comportamientos por lo que mereces felicitarte

The worksheet features five numbered steps, each with a green circular icon containing a number and a dashed line pointing to a large, empty, rounded rectangular box for writing. The steps are arranged in a zig-zag pattern: 1 (bottom left), 2 (top left), 3 (center), 4 (top right), and 5 (bottom right). At the bottom center, a colorful confetti explosion with stars, triangles, and circles in yellow, orange, and teal bursts from a small party hat. The background is decorated with abstract orange and yellow shapes.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



TUS VALORES: TU FARO Y TU GUÍA



Los valores son las normas o principios que **guían tu forma de actuar, ser y pensar.**

Son aquellas cuestiones que son realmente importantes para ti, **eso que te motiva** o lo que hay detrás de muchas de tus acciones a lo largo de tu vida.

Conocerlos te hace más poderoso, porque te conecta con tu motivación intrínseca, ya que **conocerte significa saber qué es importante para ti.**

La vida presenta una serie interminable de decisiones, y a pesar de que hay muchos factores involucrados en la decisión final, el factor crítico para decidir pueden ser tus valores principales.

Todas las decisiones que tomas son un reflejo de los valores que tienes.

¿Por qué algunas cosas son inaceptables para ti y otras en cambio son un pilar que guía tu vida?

Además, **si conoces tus valores y los respetas**, si los vives en tu día a día, conseguirás tener una vida más coherente, con más sentido y **podrás**, por tanto **ser más feliz.**



LISTA DE VALORES

ABUNDANCIA
ACEPTACIÓN
AGRADECIMIENTO
ALEGRÍA
AMABILIDAD
AMBICIÓN
AMISTAD
AMOR
APRENDIZAJE
ARMONÍA
ARRIESGAR
AUTOCONTROL
AUTOESTIMA
AUTORRESPECTO
AUTOCONOCIMIENTO
AVENTURA
AYUDA
BELLEZA

BIENESTAR
CALMA
COMODIDAD
COMPARTIR
COMPROMISO
CONEXIÓN
CONFIANZA
CONFORMIDAD
CONGRUENCIA
CONOCIMIENTO
CONTROL
CONSTANCIA
COOPERACIÓN
CORAJE
CRECIMIENTO
CURIOSIDAD
DESAFÍO
DESARROLLO PERSONAL

DESCANSO
DETERMINACIÓN
DISCIPLINA
DISCRECIÓN
DIVERSIÓN
EDUCACIÓN
ELEGANCIA
EMPATÍA
EQUILIBRIO
ESPERANZA
ESPIRITUALIDAD
ESPONTANEIDAD
ESTABILIDAD
EVOLUCIÓN
EXCELENCIA
ÉXITO
FAMA
FAMILIA

FE
FELICIDAD
FIDELIDAD
FLEXIBILIDAD
FUERZA
GENEROSIDAD
GRATITUD
HONESTIDAD
HONOR
HUMILDAD
HUMOR
INDEPENDENCIA
INFLUENCIA
INTELIGENCIA
INTEGRIDAD
INTUICIÓN
JUSTICIA
LEALTAD



LISTA DE VALORES

LIBERTAD
LIDERAZGO
MADUREZ
MOTIVACIÓN
MODESTIA
NATURALEZA
OPTIMISMO
OPORTUNIDAD
ORGULLO
ORDEN
ORGANIZACIÓN
ORIGINALIDAD
PACIENCIA
PASIÓN
PAZ
PAZ INTERIOR
PERDÓN
PERFECCIÓN

PERSEVERANCIA
PERTENENCIA
PLACER
PLANIFICACIÓN
PODER
POPULARIDAD
PRESTIGIO
PRIVACIDAD
PRUDENCIA
PUREZA
RACIONALIDAD
RAZÓN
RECONOCIMIENTO
RESPECTO
RIQUEZA
RESPONSABILIDAD
SABIDURÍA
SACRIFICIO

SALUD
SEGURIDAD
SENCILLEZ
SERENIDAD
SILENCIO
SOCIABILIDAD
SOLIDARIDAD
SUPERACIÓN
TERNURA
TOLERANCIA
TRABAJO
TRADICIÓN
TRANQUILIDAD
VALENTÍA
VERDAD
VITALIDAD

¿CÓMO DESCUBRO MIS VALORES?



Preguntas que puedes hacerte:

- ¿Cuando me he sentido bien conmigo misma, que estaba haciendo o que estaba pasando, con quien estaba, donde?
- ¿Qué me mueve a tener un círculo de amigos? Que valores deben tener?
- ¿Qué me lleva a dedicarme a mi trabajo?
- ¿Queéme impulsa a estar con mi pareja?
- ¿Cómo es X persona/s a la que admiro? ¿Qué admiro de ella? ¿Qué valores encarna esta persona/s?
- ¿Qué es aquello que puedo estar haciendo horas (tus hobbies)?

DESCÚBRELOS



1. **Escoge 10 valores**

2. De estos elige los **5 más importantes**, y ordénalos por orden de importancia

3. Cuando hayas identificado los 5 valores, **pregúntate de que forma están presentes en tu vida**. En qué momentos de tu día están presentes? Describe 2 o 3 comportamientos para cada valor que demuestren que están realmente rigiendo tu vida

4. Luego **pregúntate si estos valores quieres que sigan presentes en tu vida** o decides cambiarlos. Si decides cambiarlos escoge 5 valores que quieres que rijan tu vida a partir de ahora y anótalos

5. Si has incluido algún valor que quieres que rija a partir de ahora tu vida, ¿Cómo vas a concretar estos valores en tus comportamientos? ¿Qué acciones concretas deberían suceder para que pudieras sentir ese valor en tu vida diaria?

Ejemplo, si eliges autorrealización: leer 3 páginas de un libro cada día, elaborar un curso...

ALIMENTACIÓN Y VALORES



Debemos cambiar para que nuestra alimentación sea coherente con nuestros valores.

- Reflexiona acerca de cómo estos valores te pueden orientar para hacer cambios duraderos en tu alimentación
- ¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?
- ¿Qué cambios puedes hacer para que tus valores sean coherentes con tu forma de alimentarte?



CHECK LIST - CAMINO AL ÉXITO

NO HAY NADA MÁS IMPORTANTE PARA EL ÉXITO QUE LA IMAGEN QUE TIENES
DE TI MISMA

- ☐ Quiero cambiar
- ☐ Entiendo por qué hago lo que hago y los beneficios que me aporta
- ☐ Quiero salir de mi zona de confort
- ☐ Tomo responsabilidad de lo que hago y lo que dejo de hacer
- ☐ Dejo el modo víctima. Tomo las riendas de mi vida y de mis elecciones
- ☐ Hago lo posible por conocerme. Sé cuales son mis valores e intento actuar en base a ellos
- ☐ Mi diálogo interno está lleno de mensajes positivos hacia mí misma