

DÍA 24

Domingo, 16 de noviembre 2014

## LAS 6 NECESIDADES HUMANAS (I)

**Seguridad... el ser humano necesita para su felicidad, sentir seguridad, confort.**

...

La consecución de tu objetivo... ¿En qué medida está contribuyendo a tu seguridad?

- Firmeza con mi propósito
- 
- 

Haz un listado de 3 maneras en tu vida que te llevan a sentir, seguridad y confort.

- Cordialidad familiar
- Leer un buen libro
- hacer el trabajo bien hecho
- 
- 
- 

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

- 
- 
- 

---

DÍA 25

Lunes, 17 de Noviembre 2014

## LAS 6 NECESIDADES HUMANAS (II)

**Aquí viene la paradoja, cuando alcanzamos un nivel de seguridad y confort grande, cuando todo es predecible... nos aburrimos... así que una vez hemos saciado la seguridad... empezamos a sentir la necesidad de variedad, cambio... aunque también con excesiva variedad nos entra mucho miedo...**

•••

¿En qué medida, trabajar sobre este reto te está dando variedad, cambio, incertidumbre positiva?

- Me está proporcionando cambio de hábitos, de actitudes
- 
- 

Haz un listado, de qué manera traes diversión, variedad, creatividad, cambio y retos a tu vida.

- Diversión: saliendo con amigos, con mi pareja
- Variedad: contactando con gente de diversos círculos y con maneras de ser y de pensar muy diferentes a las mías.
- creatividad: buscando inspiración para mi blog
- cambios. intentando no hacer las cosas SIEMPRE de la misma manera
- buscando cosas que hacer que me motiven y motiven a mis hijas
- 
- 

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

---

# d'arte

Coaching y Formación Artesanal

•  
•



DÍA 26

Martes, 18 de Noviembre 2014

# LAS 6 NECESIDADES HUMANAS (III)

**Importancia, todos necesitamos sentirnos valiosos, que somos únicos y que nuestra vida tiene un sentido**

...

¿De qué forma el camino hacia tu objetivo te llena de esta sensación de ser valioso e importante?

- El hecho de sentirme valioso hace que quiera cuidarme más tanto física como mentalmente y el ir al gimnasio implementa y nutre esa sensación de valía

- 
- 

Haz un listado, qué haces para sentir que eres único, especial, importante, valioso.

- Creo que influye sobre todo tener pensamientos positivos, el pensar que lo que hago es para algo y tiene un fin. También el observar a mi alrededor y ser consciente de la inmensa suerte que tengo al estar rodeada de gente a la que quiero y me quiere, donde no hay miserias ni graves problemas. Ello contribuye a fomentar mi sensación de valía y de sentirme especial y agradecida.

- 
- 

---

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

- Mi día del miércoles será un día ajetreado pero no por ello voy a desconectar de lo que realmente es importante para mí. De hecho será ajetreado porque está lleno de citas que quiero hacer para sentirme bien conmigo misma
- 
- 

DÍA 27

Miércoles, 18 de Noviembre 2014

## LAS 6 NECESIDADES HUMANAS (IV)

**Todos los seres humanos necesitamos sentir la conexión con otras personas y querer y sentirnos queridos.**

¿De qué forma el camino hacia tu objetivo te llena de esta sensación de amor y conexión con otros?

- Refuerza sobre todo mi conexión conmigo misma, con la sensación de sentirme valiosa y cuidarme. Si me quiero, me valoro y hago lo posible para sentirme bien y no autosabotearme
  -
-

Haz un listado, qué haces para sentir esa conexión contigo mismo, con otras personas y con tu espiritualidad.

- Tener motivación, pensamientos positivos, ideas que refuerzan mis objetivos, hablarme a mi misma desde la ternura y no desde la auto exigencia.. Todo ello me conecta conmigo misma. También el tener un momento de paz, de relajación y de escucha interior me acerca a mi espiritualidad
- Mi conexión con otras personas la practico mediante la escucha activa, la empatía y el rapport y sobre todo evitando juzgarlas

•  
•

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

- El jueves quiero que sea un día lleno de amor y de paz, en el que no me plantee grandes retos y consiga que todo fluya de manera suave y armoniosa

•  
•



---

DÍA 28

Jueves, 19 de Noviembre 2014

## LAS 6 NECESIDADES HUMANAS (V)

**Crecimiento = vida. En este planeta todo lo que está vivo está creciendo o muriendo. Da igual cuánto dinero y poder tengas. Si sientes que estás estancado, y no creces, te vas a sentir morir poco a poco.**

...

¿De qué forma el camino hacia tu objetivo te llena de esta sensación de crecimiento y desarrollo personal?

- El tener presente mi objetivo y honrarlo hace que me sienta con fuerzas y potencia la sensación de que tengo de mi los recursos que necesito para conseguir mis metas

- 
- 

¿Cuáles son los obstáculos que identificas para seguir sintiendo esta sensación de crecimiento?

- La sensación de crecimiento personal, en este caso, no está únicamente ligada a a consecución de mi objetivo(que es ir al gym). Siento que estoy en una etapa de crecimiento y enriquecimiento personal y sé que los pequeños pasos que estoy dando complementan dicha sensación-

- 
- 

---

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

- El viernes será un día completo de clases por la mañana y por la tarde. Voy a ser consciente de lo que me aportan y voy a intentar incorporar estos conocimientos a mi que hacer diario

- 
- 





DÍA 29

Viernes, 20 de Noviembre 2014

## LAS 6 NECESIDADES HUMANAS (VI)

**Contribución... todos tenemos esa necesidad de contribuir, hacer algo que vaya más allá de nuestra propia existencia, y desde ahí las sensaciones van a ser muy intensas...**

¿De qué forma estoy contribuyendo a mi propio desarrollo en esta meta?

- Con mi esfuerzo, mi decisión y el convencimiento de que la meta es beneficiosa para mí
- 
- 

¿De qué forma contribuyo a que otros alcancen su propio bienestar?

- Contribuyo desde el amor incondicional, el no juzgar y disfrutar de la relación. Anteponiendo el “nosotros” de la relación al “yo” y siendo consciente de las necesidades del otro
- 
- 

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

- El sábado estoy convencida de que va a ser un día mágico. Voy a participar en una constelación y me gustaría llenarme de paz
- 
-

# d'arte

Coaching y Formación Artesanal



DÍA 30

Sábado, 21 de Noviembre 2014

## Penúltimo día... donde están ahora los obstáculos

**Durante todo este proceso te encontraste obstáculos.  
La intención positiva es ayudarte a construir la mejor versión de ti.**

...

¿Qué obstáculos aparecieron, como los superaste?

- Uff, sobre todo la pereza y el diálogo interior que todos tenemos y se mueve entre dos extremos. La estoy superando visualizando mi éxito. El hecho de ir al gym hace que me sienta mejor conmigo mismo, tanto por dentro como por fuera

- 
- 

¿Cuales aparecen ahora? ¿Que vas a hacer para vencerlos?

- Creo que el obstáculo principal sigue ligado a la pereza y a relegar mi objetivo a un segundo plano.

- 

- Para vencerlo estos obstáculos, lo más importante es para mí centrarme en el “aquí y el ahora”, y ser consciente de lo que necesito en el presente. Si pienso en el futuro o en todo lo que “tengo que” hacer, me “machaco”, me genero ansiedad y ello lleva a que me bloquee y no vaya al gym.

- 
- 

---

---

¿Qué has aprendido hasta ahora de ti mismo y de esta experiencia?

- Me llevo de esta experiencia que “Querer es poder” y que con la ayuda de alguien, en este caso mi coach, el camino se hace más fácil.
- 
- He aprendido lo importante que es verbalizar y como esos pensamientos , a la hora de ponerlos en palabras cobran o no sentido y te hacen reflexionar sobre tu verdadera intención
- 

Crea tu día de mañana. Descríbelo como te gustaría que fuera.

- Domingo, último día del Experience. Contrariamente a lo que pueda parecer no iré al gym. No me importa. Quiero disfrutar de mi familia y sentirme llena de amor
- 
- 



DÍA 31

Domingo, 22 de Noviembre 2014

## FEEDBACK

**El éxito está en cada paso que das para conseguir tu meta.  
La felicidad consiste en disfrutar de estos éxitos.  
¡Tú, has llegado al final!, ¡Enhorabuena por tus éxitos!**

---

¿En qué medida has alcanzado tu meta?

- Al inicio de este viaje me sentía bastante desmotivada. Había intentado anteriormente ser constante e ir al gym con regularidad pero siempre fallaba. Gracias a este proceso de coaching he conseguido crearme un hábito y sobre todo darme cuenta de que hay tiempo para todo y no me puedo escudar en que tengo otras cosas que hacer. Como dije antes, "si quieres, puedes". Y yo, QUIERO

- 
- 

Descríbenos tu viaje... Como Coach y como Coachee

- El Experience 31 me ha parecido un trabajo muy interesante. Confieso que al principio tenía mis dudas sobre el éxito de este proceso de coaching.
- 
- Como coachee me ha ayudado, como decía antes, a verbalizar mis pensamientos y a detectar que era aquello que me paralizaba y me bloqueaba a la hora de acercarme a mi objetivo.
- 
- Como coach, algunas de las preguntas me han parecido repetitivas (imagino que será para reforzar el plan de acción, la autoconciencia y responsabilidad), y otras muchas, creo que son muy potentes.

- 

---

- Lo más bonito ha sido hacer este trabajo desde la escucha activa y el no juzgar y sobre todo me ha gustado mucho el ser consciente de que al plantear algunas de las preguntas que estaban el Experience, me surgían nuevas que creo que podían ayudar a mi coachee y de ahí que se las planteara. Creo que se ha creado entre mi compañero y yo un clima de respeto y confianza muy bueno. Ello ha hecho que los 30 minutos diarios fluyeran de una manera muy natural. Tanto, que en muchas ocasiones se han convertido en una sesión de coaching mucho más larga y profunda.
- Este ejercicio del Experience me ha llevado también a ponerme en vuestro lugar, en el de “Arantxa” y “Sandra” y ser consciente del gran trabajo que habéis realizado al plantear las preguntas, al buscar un camino diario hacia la consecución del objetivo que tenía un diseño claro, un porqué y un para qué. Como coach, me habéis enriquecido mucho y por ello os doy las GRACIAS.

