

Tabla de contenido

Introducción	1
Acerca de este libro	1
Convenciones utilizadas.....	2
Algunos supuestos	2
Cómo está organizado este libro.....	2
Parte I: Aspectos básicos del coaching	3
Parte II: Recorrido personal	3
Parte III: Aspectos centrales de la vida	3
Parte IV: Creación de una vida armónica completa	3
Parte V: La parte de los diez.....	4
Iconos empleados	4
Y ahora, ¿qué?	5
Parte I: Aspectos básicos del coaching.....	7
Capítulo 1: Presentación del coaching	9
Breve definición del coaching	10
Coaching no es.....	10
Vivir la vida ideal.....	12
Prepárese para el cambio.....	13
Presente el pasaporte para el viaje de coaching.....	14
Opte por el coaching para obtener resultados a largo plazo	15
Sintonícese con su coach interior.....	16
Presentación de su doble personalidad	17
El regalo de su propio buen concepto.....	18
Suba el tono de la voz de su coach interior.....	19
Una conversación de coaching.....	20
Identifique sus prioridades actuales para el coaching.....	20
Capítulo 2: Decida qué aspectos del coaching quiere aplicar	25
Evalúe los beneficios y retos del coaching	26
Alcanzar metas	26
Encontrar estabilidad	28
Descubrir su propósito en la vida.....	28
Cambiar la actitud	29
Crecer gracias al conocimiento personal.....	29
Disfrutar del recorrido.....	30

Considerar los retos del coaching.....	31
La selección del método de coaching	31
Encuentre el coach apropiado.....	31
Establezca términos y condiciones	
en la primera sesión	32
Acreditación profesional.....	34
Experiencia	34
Áreas de especialización.....	35
El enfoque del coaching.....	35
El más adecuado	35
Considere la opción de hacer coaching compartido...	36
La decisión de hacerse coaching a sí mismo	37
Un compromiso consigo mismo.....	38
Revisión de las condiciones actuales	38
Preparación del escenario para su compromiso	39

Capítulo 3: Prepárese para el proceso del coaching 41

Prepare su sesión de coaching.....	41
Inicie su recorrido de coaching.....	42
Para tener una visión general	43
Prepare su equipo de supervivencia	44
Busque apoyo en las preguntas poderosas.....	44
Seleccione lo que debe creer	44
Descubra los valores que le sirven	
de motivación	44
Encuentre lo mejor sí mismo.....	45
Las etapas del recorrido.....	45
Considere los aspectos que sí funcionan	45
Explore sus alternativas y posibilidades	46
Empiece a actuar	46
Ubique su lugar en el recorrido	46
Califique sus progresos	48
Utilice las metas intermedias para celebrar	48
Una palmadita en la espalda	50
Busque personas que lo estimulen	50
Anticipe los retrocesos y las reincidencias.....	51
Lleve un diario de su actividad.....	52
Expréselo con imágenes	54

Parte II: Recorrido personal 55

Capítulo 4: Saque el mejor partido de sí mismo..... 57

Tenga en cuenta que usted tiene dones únicos	57
¿Qué hace usted muy bien?.....	59

¿Cómo hace lo que hace? Fortalezca sus competencias	60
Preste atención a sus preferencias	63
¿Observa su interior o mira a su alrededor?	63
Descubra sus estilos de conducta.....	64
Nuevas conductas	69
Capítulo 5: Elija sus creencias	71
Comprenda cómo sus creencias determinan su personalidad	72
¿Cuál es el origen de sus creencias?	72
¿Cuáles son sus creencias?	74
¿Qué le aportan sus creencias?	74
El cambio de creencias	76
Cómo replantear una creencia que limita	77
Llegue hasta el fondo de sus creencias limitantes más persistentes.....	78
Cómo controlar sus temores	80
Cómo vencer el temor que lleva a aplazar las decisiones	81
Identifique los temores que lo impulsan y los que lo frenan.....	82
Cómo reconocer los temores dañinos.....	83
Temor al fracaso	83
Temor a la vergüenza	83
Temor al rechazo	84
Temor al triunfo	84
Cómo disminuir los temores dañinos.....	85
Capítulo 6: Descubra los valores que lo motivan.....	87
Navegue según sus coordenadas	88
Utilice su propio mapa para orientarse	88
Conozca sus necesidades.....	90
Defina sus valores	91
¿Cuáles son sus valores?	93
Primera etapa: Identifique los valores que le sirven de motivación	93
Segunda etapa: Revise la lista para asegurarse de que está completa.....	94
Tercera etapa: Establezca prioridades entre sus verdaderos valores	95
Cuarta etapa: Defina sus valores	97
Reflexione acerca de sus valores.....	98
Controle los conflictos de la motivación.....	99
En busca de los deseos de su corazón	99
Prioridades que se modifican	100

Explore el mercado laboral	171
Recurra a las redes personales de apoyo	171
Obtenga reconocimiento por su trabajo	171
Obtenga retroalimentación	172
Venda su imagen	173
La visión del futuro	174
Capítulo 12: Dinero, riqueza y abundancia.....	177
Defina el papel que tiene el dinero para usted.....	178
Seguridad financiera	179
Establezca algunas reglas financieras básicas.....	179
Desarrolle un plan financiero de supervivencia.....	181
Su estilo de vida y cómo vivirlo	182
El verdadero costo de su estilo de vida.....	183
Permitase ser rico	184
Cultive el sentido de riqueza y abundancia.....	185
Sea generoso	186
Capítulo 13: Relaciones interpersonales.....	189
Disfrute de las relaciones afectivas	189
Establezca una relación consigo mismo.....	190
Encuentre un alma gemela	191
Construya y mantenga una relación estable.....	192
La decisión de terminar con una relación.....	194
Cultive los lazos familiares	195
Establezca reglas básicas con su familia.....	196
La amistad se da y se recibe	197
Cómo mantener amistades duraderas.....	197
Niveles de comunicación	198
Mantenga el contacto	198
Mantenga una actitud abierta ante las nuevas amistades.....	199
Establezca redes de contacto productivas	200
Amplíe su círculo de influencia	200
Cómo entrar en el juego de las redes de contacto.....	202
Asuma una posición frente a su entorno y el mundo ..	202
Capítulo 14: Bienestar físico, mental y emocional	203
Escoja sus metas en materia de salud.....	203
Defina sus metas en materia de salud	204
Adéntrese en lo más profundo de su motivación.....	204
El cuidado del cuerpo	206
Evite la enfermedad y las dolencias.....	207
Llene el cuerpo con el mejor combustible.....	207
Evite el sudor y las lágrimas: encuentre el ejercicio apropiado para usted	209

Energía, vigor y buena condición física.....	210
Bienestar mental y emocional	212
El control de las emociones	212
Evite caer en trance	214
Desarrolle fortaleza mental.....	215
Capítulo 15: Desarrollo y crecimiento.....	217
Crecer gracias al aprendizaje	217
Saque de usted lo mejor	218
Aproveche el poder de su cerebro.....	219
El juego de la vida	222
Beneficiese de un enfoque lúdico.....	223
Saque el mejor partido de su tiempo libre.....	224
Deje que aflore su espiritualidad	225
¿Qué significa la espiritualidad para usted?	225
Acceso a su espiritualidad	226
Explore la espiritualidad por medio del coaching	227
 Parte IV: Una vida integral y armónica.....	 229
Capítulo 16: Cómo alcanzar el equilibrio.....	231
Encuentre el equilibrio	231
Integre a su vida la teoría del equilibrio utilizada por Ricitos de Oro.....	232
Compruebe diariamente el equilibrio en sus niveles de energía.....	234
Céntrese.....	237
Recupere el equilibrio	238
Organícese y administre bien el tiempo.....	238
Aprenda a delegar	240
Escoja qué ha de dejar de lado.....	240
Diga lo que piensa	241
Controle el estrés a largo plazo.....	242
Identifique las señales de alerta	242
Practique el coaching en las situaciones de estrés	244
 Capítulo 17: Cambios radicales de vida.....	 247
Cómo afectan las condiciones de vida a su actitud frente al cambio	248
Reconozca la necesidad de tener un cambio radical	250
Pase del sufrimiento al placer y a la determinación....	252
Observe los indicios en sus emociones	252
La decisión de ser auténtico	254
Tome la mejor decisión	255
Remedie la situación	255

Aléjese de las situaciones negativas	255
Construya sobre sus fortalezas	257
Suelte lo anterior y acoja lo nuevo	258
Trabaje en el cambio.....	258
Evolucione hacia la siguiente etapa.....	259

Capítulo 18: Utilice más ampliamente sus habilidades para el coaching 261

Vaya más allá del coaching	261
¿Es usted un coach natural?.....	262
Desarrolle habilidades clave para ofrecer coaching	264
¿Escuche, escuche! El arte de escuchar	264
Nivel 1	264
Nivel 2	265
Nivel 3	265
El arte de la conexión.....	265
Comunicación no verbal	266
Utilice su voz	266
Utilice el silencio.....	266
Escoja el lenguaje.....	267
Utilice sus habilidades éticamente	268
Comience a aplicar el coaching.....	269
El coaching con familiares y amigos	269
El coaching en el trabajo	270

Parte V: La parte de los diez 273

Capítulo 19: Diez ideas del coaching sobre usted 275

Usted es único	275
Su vida es el lienzo sobre el cual puede pintar su actividad de coaching	276
Lleve su propia agenda.....	277
Sea recursivo	277
Usted es capaz de lograr grandes resultados.....	278
Usted es capaz de lograr las mejores soluciones	278
Siéntase libre de los juicios de los demás.....	279
Tome decisiones firmes.....	279
Asuma la potestad de sus resultados	280
Confíe en sus sentidos	280

Capítulo 20: Diez preguntas para mantener el rumbo 281

¿Qué haría si supiera que no puedo fallar?.....	282
¿En quién me estoy convirtiendo?.....	282
¿Qué estoy haciendo bien con relación a mis valores?	283

¿Para qué hago esto?	283
¿Qué apporto yo?	284
¿Dónde centro mi atención?	284
¿Cómo utilizo mis dones?.....	285
¿A qué me sigo aferrando que ya no necesito?	285
¿Cuánto tiempo paso con las personas que me inspiran?....	286
Si fuera a cambiar un solo aspecto para mejorar, ¿cuál cambiaría?	287

Capítulo 21: Diez acciones diarias que mantienen el equilibrio 289

Tenga una visión clara	289
Tome el tónico de la gratitud.....	290
Tenga un gesto de amabilidad.....	290
Empápese de palabras sabias	291
Alterne acción y reflexión	291
Respire hondo.....	292
Comparta una sonrisa	292
Permitase un capricho.....	292
Estírese	293
Sea natural	293

Capítulo 22: Diez recursos que inspiran 295

La vida es como un viaje	295
Céntrese en vivir	296
Vea las cosas como quiere que sean.....	296
Mate a sus demonios	296
Sea creativo.....	297
Mejore sus habilidades como malabarista	297
La poesía crea movimiento	298
No hay nada como el hogar	298
Su vida es significativa.....	299
Permita a su coach interior salir a jugar	299

Apéndice: Considere su futuro profesional como coach 301

La iniciación	301
Anuncie sus servicios.....	302
Decídase	303

Índice..... 305