

# Tabla de contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
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
<b>Parte I: Aspectos básicos del coaching.....</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 1: Presentación del coaching .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Capítulo 2: Decida qué aspectos del coaching quiere aplicar .....</b>	<b>25</b>
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
<b>Capítulo 5: Elija sus creencias .....</b>	<b>71</b>
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
<b>Capítulo 6: Descubra los valores que lo motivan.....</b>	<b>87</b>
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
<b>Capítulo 12: Dinero, riqueza y abundancia.....</b>	<b>177</b>
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
<b>Capítulo 13: Relaciones interpersonales.....</b>	<b>189</b>
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
<b>Capítulo 14: Bienestar físico, mental y emocional .....</b>	<b>203</b>
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
<b>Capítulo 15: Desarrollo y crecimiento.....</b>	<b>217</b>
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
 <b>Parte IV: Una vida integral y armónica.....</b>	 <b>229</b>
 <b>Capítulo 16: Cómo alcanzar el equilibrio.....</b>	 <b>231</b>
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
 <b>Capítulo 17: Cambios radicales de vida.....</b>	 <b>247</b>
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**