

¿QUIERES COGER EL TREN DE TU VIDA?

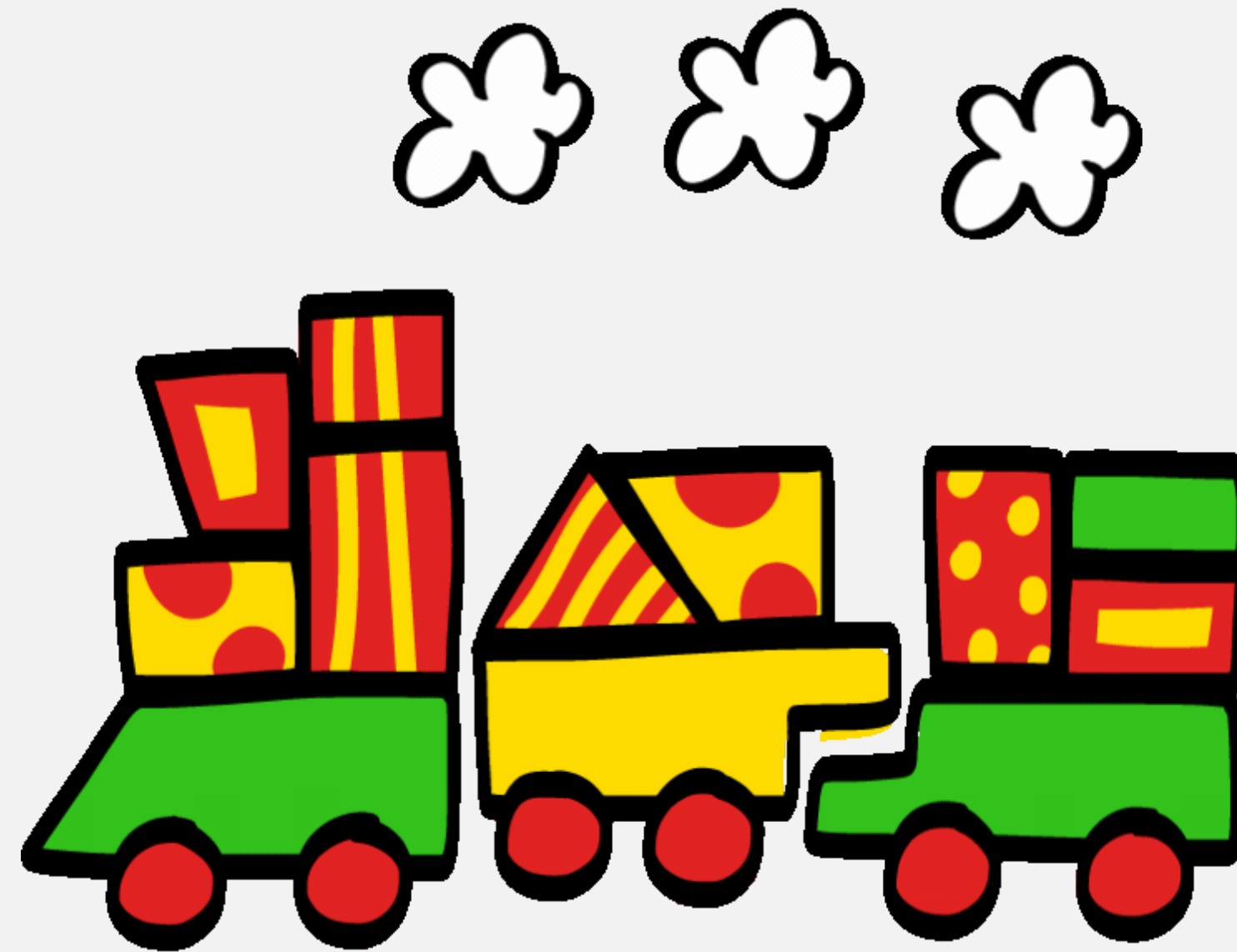
NO DEJES PASAR ESE TREN, SUBETE HASTA TU DESTINO

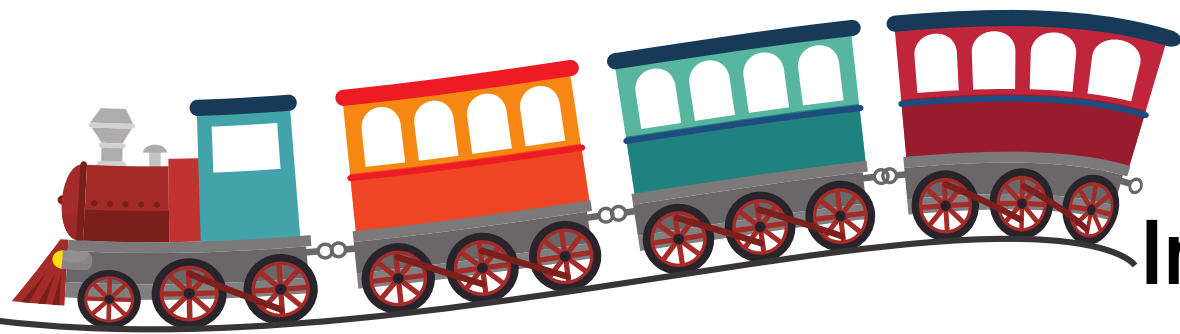


HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR TU OBJETIVO



¿Quieres conducir el tren de tu vida para conseguir los objetivos que deseas?





Imagínate que vas en un tren, donde:

- 1º El primer vagón, la maquina, es la **MOTIVACIÓN**, lo que te empuja a conseguir el **OBJETIVO**.
2. El carbón son **TUS RECURSOS**, aquello que te ayuda a llegar a la estación.
3. Las vías son las distintas **OPCIONES** para llegar a tu destino, los diferentes caminos que puedas escoger.
4. los vagones son las **ACCIONES** que te permitirán llegar a la estación final.
5. Los pasos a nivel, los **RETRASOS**, las piedras son los **OBSTÁCULOS** que te encontrarás en el trayecto.
6. La estación de destino es tu **OBJETIVO, TU META FINAL**

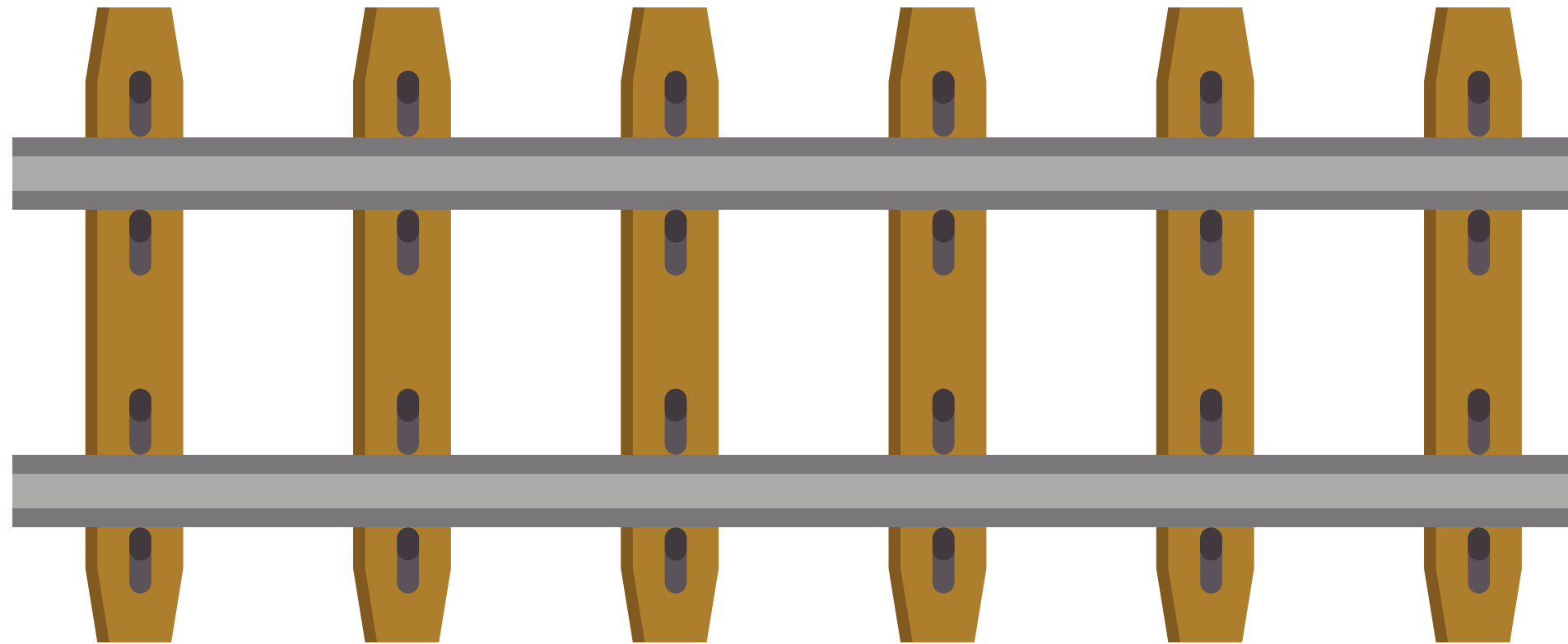
DEBAJO DE CADA DIBUJO, ANOTA A QUÉ CORRESPONDE EN RELACIÓN CON TU CAMBIO DE ALIMENTACIÓN Y ...; **ATRAVETE A SUBIR AL TREN!**



Ejemplo: Para demostrarme que puedo ganar salud...



Ejemplo: Soy perseverante



OPCIONES

Ejemplo: Entrenar yo solo, apuntarme a un gym, caminar....



Ejemplo: entrenaré 2 días a la semana, caminaré 3 días a la semana.....



Ejemplo: No tengo tiempo para ir a entrenar, estoy cansada para ir a caminar cuando llego de trabajar



TU META FINAL

Ejemplo: Quiero adelgazar 3k, 10k, quiero entrar en el vestido...., quiero adelgazar antes del evento....quiero correr una maratón de 2 horas.... Quiero tener un buen trabajo como jefa en..., quiero emprender un negocio... quiero mejorar la relación de pareja...

AHORA QUE CONOCES TODOS LOS ELEMENTOS PARA CONducir TU TREN ¿QUÉ HARÁS CONCRETAMENTE PARA LLEGAR A LA ESTACIÓN?

ESTOS SON EJEMPLOS , TU ANOTA LOS TUYOS, SE CONCRETA, DEFINE PEQUEÑAS METAS, QUE TU PUEDAS CUMPLIR



Entrenaré en ...



Caminaré 1 hora cada...



Iré en bici..



<https://formacionaunclic.com>



joanainacoach@coachingunclic.com



623069524



JOANAINA BARCELÓ
COACH