

🌟 Sesión de Claridad (Impulso Inicial)

Guía práctica de regalo – Coaching Emocional 1:1

🌟 1. Bienvenida

Hola, soy Gina 🌸

En ocasiones, sabemos que necesitamos un cambio, pero no tenemos claro por dónde empezar. Nos sentimos con miles de pensamientos, emociones encontradas y decisiones pendientes, y esa confusión nos roba energía.

La Sesión de Claridad es ese primer paso donde todo se ordena: un espacio para ver con nuevos ojos tu situación y descubrir el camino que realmente te dará paz y propósito.

🔑 2. ¿Por qué la claridad es tan poderosa?

- Te ayuda a identificar con precisión tu punto de partida.
- Te muestra qué es lo que más te está bloqueando hoy.
- Te permite tomar decisiones con más seguridad y confianza.
- Te abre un mapa de acción hacia tu mejor versión.

☞ La claridad no es un lujo, es la base de cualquier transformación real.

💡 3. Ejercicio exclusivo: Mapa de claridad en 3 pasos

Toma lápiz y papel y responde:

1. ¿Dónde estoy?

Describe cómo te sientes hoy en tu vida personal, emocional y profesional.

☞ Sé honesto/a, no te juzgues.

2. ¿Qué necesito?

Pregúntate qué es lo que tu alma necesita con urgencia: ¿paz, enfoque, confianza, dirección?

3. ¿A dónde voy?

Imagina cómo sería tu vida si tuvieras más claridad. ¿Qué decisiones tomarías de inmediato?

Este simple ejercicio, te regala una fotografía real de tu presente y un destello de tu futuro.





4. Herramienta extra: Preguntas que iluminan

Cada vez que sientas confusión, hazte estas preguntas:

- ¿Qué decisión me acerca más a la persona que quiero ser?
- Si supiera que no puedo fallar, ¿qué elegiría?
- ¿Qué estoy dispuesto/a a dejar atrás para avanzar?



Estas preguntas son brújula: cortan la niebla mental y te devuelven dirección.



5. Checklist de claridad

- ☐ Identifiqué al menos un bloqueo actual que quiero resolver.
- ☐ Tengo mayor conciencia de lo que realmente necesito hoy.
- ☐ Escribí una acción clara que puedo tomar en las próximas 24 horas.



6. Tu siguiente paso

En la Sesión de Claridad (Impulso Inicial) trabajaremos juntos/as durante 60 minutos para:



- Descubrir tu punto de partida real.
- Encontrar lo que tu alma necesita hoy.
- Definir un mapa de acción que te lleve hacia calma, propósito y transformación.

☞ Comienza con claridad, agenda tu sesión de claridad!

♥ 7. Mensaje final

“El inicio de cualquier gran transformación comienza con un momento de claridad. Ese momento puede ser hoy.”

