RAÚL PÉREZ BIJ COACH

Coaching Transpersonal & Ejecutivo

Bienvenida/o a tu proceso de coaching

Para mí es muy importante que aproveches al máximo este proceso. Estas notas te ayudarán a sacar lo mejor de cada sesión:

- Sé honesta/o y abierta/o.
- Sé ambiciosa/o, pero no intentes hacer más de lo que puedas lograr de un modo realista.
- Prepárate antes de cada sesión con el documento de preparación **PRE**.
- Asienta lo que descubras en cada sesión con el documento de reflexión **POST**.
- Vigila las expectativas de la mente. Algunas sesiones serán más intensas que otras, pero todas forman parte del mismo camino.
- Dame tu opinión en cualquier momento, para que podamos trabajar mejor juntos.
- Acepta desafíos y retos: salir de tu zona de confort y atreverte a «tirarte a la piscina».
- No te muestres de acuerdo con aquello que no te haga sentir bien o que vaya contra tus valores. Sé muy sincera/o contigo misma/o.
- Acepta solo las tareas que te hagan sentir bien, y no te castigues si al final no las haces.
- Aprovecha el proceso para experimentar y descubrir. Sé curiosa/o y disfruta la aventura de tu vida.
- Acepta que a veces te interrumpa mientras hablas. Te pido disculpas de antemano: en coaching, interrumpir sirve para que la sesión sea más útil, nunca es una falta de educación.
- Sigue trabajando fuera de las sesiones. El tiempo entre una sesión y otra es clave para tu evolución.
- Si vives avances y logros durante el proceso, te animo a compartirlos con las personas que conoces. Atreverte a trabajar en ti es una decisión muy inteligente, y tu ejemplo puede ayudar a muchas otras personas.

> **Cómo vamos a trabajar: el Método BIJ**
>
> **B · Be Aware (date cuenta):** qué te pasa de verdad y qué te frena. **I · Integrate (integra):** tus emociones, tu historia y lo que quieres ahora. **J · Jump (salta):** pasos concretos, fuera de tu zona de confort.

Gracias por tu apertura y tu confianza. Empieza tu viaje hacia ti.

Raúl Pérez Correal
Coach Transpersonal & Ejecutivo