

**5 PASOS ESENCIALES EN
TU AUTOCONOCIMIENTO
Y AUTOESTIMA**

coach  contigo

Bienvenida a *CoachContigo*,

En primer lugar, quiero agradecerte y felicitarte por haber tomado acción dando un paso para descargar esta guía que te llevará a conectar contigo misma y tu bienestar.

Mi nombre es Raquel Benítez, me dedico a acompañar y guiar a mujeres profesionales y emprendedoras que se sienten perdidas o abrumadas entre sus tareas diarias y se han dejado de lado a sí mismas.

Como Coach Personal me centro en tu autoconocimiento y autoestima, ayudándote a lograr mayor armonía en tu día a día.

Mi aprendizaje de vida me ha llevado por un camino en el que he tomado consciencia de la importancia de conocernos, aceptarnos y amarnos. Ese es el mensaje principal que me gustaría compartir contigo.

Siempre me ha interesado el desarrollo personal y el bienestar de las personas. Y en el Coaching de Vida no solo he descubierto un entendimiento que me ha ayudado a mí, sino que he encontrado la forma de poder transmitir lo aprendido y ponerlo al servicio de mujeres como tú, dispuestas a hacerse cargo de su propio bienestar.

Como podrás comprobar, relaciono el autoconocimiento y la autoestima con el bienestar, y la razón es, porque entiendo que **cuando nos amamos, buscamos lo mejor para nosotros** mismos y eso significa procurar estar o sentirnos bien.

Sin embargo, unas veces nos perdemos entre nuestras tareas diarias, haciendo y haciendo, sin darnos permiso de hacer pausas para disfrutar de esas cosas que tanto nos

gustan, ignorando incluso las necesidades básicas de nuestro cuerpo como el comer, el beber agua, el ir al baño o el descansar, esperando al momento oportuno. Y otras veces nos perdemos entreteniéndonos con tareas que nos distraen, posponiendo lo que llevamos tiempo queriendo hacer. ¿Te ha pasado?

A mí me ha pasado y hay veces en que me despisto y me vuelve a pasar, pero entrenando mi atención puedo decirte que cada vez ocurre menos y la razón fundamental de ese cambio ha sido el conocerme y respetarme-quererme, valorando la armonía entre lo personal y lo profesional.

Darme cuenta de que al ignorar la “voz” o necesidades de mi cuerpo y de mi corazón, lo que conseguía era rendir menos, sentir insatisfacción y tener síntomas físicos de cansancio y ansiedad fue el primer paso para el cambio. El segundo paso fue **decidir** que eso no iba a seguir repitiéndose, ya que no resultaba agradable y, como nombré antes, si nos amamos, buscamos lo mejor para nosotros.

Por eso, he tomado y sigo **tomando acción** aprendiendo y manteniendo en mi agenda lo que conecta con mi bienestar. Y cuando me vuelvo a perder en la rutina o me dejo abrumar por las tareas, procuro no reprocharme, sino aceptarme y entender que es parte de nuestra naturaleza humana, perdernos entre nuestros pensamientos, y lo que importa es que cada día puedo elegir amarme y avanzar.

Doy gracias a todas las personas que con su sabiduría me han guiado y hecho más fácil el reconectar con mi corazón. Para mí, la vida es un camino de aprendizaje constante y, en este camino, yo elijo disfrutar.

Ahora te abro paso para que disfrutes de tu regalo, si has llegado hasta aquí es que ya has elegido, toca seguir avanzando.

¡Disfruta de tu camino!

5 PASOS ESENCIALES EN TU AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

Definiendo *Bienestar*

Antes de empezar me gustaría aclarar el significado que le doy a la palabra *bienestar* para que conozcas el fin con el que la utilizo.

Cuando leas esta palabra, estaré refiriéndome a su sentido literal: *estar bien*. Para mí, *estar bien* es estar conectada con nuestra esencia y eso significa *amor, calma, paz, sabiduría, libertad...* Todas las cualidades que ya están en nuestro Ser.

Como humanos experimentamos la vida a través de nuestro cuerpo y de nuestra mente, y crecemos en ambientes que no siempre nos facilitan el estar conectados con las cualidades del Ser. Pero mi idea es transmitirte que somos seres libres de poder elegir y si nos aceptamos, nos amamos y nos hacemos conscientes de nuestra libertad de elección, podremos dirigir nuestra atención hacia aquello que nos haga sentir bien, conectando con el bienestar que ya está en nuestro interior.

Existen circunstancias que no podemos controlar y que no dependen de nosotras, como por ejemplo la reacción de otras personas, el estado del tiempo, etc., pero siempre podemos elegir nuestra actitud ante la vida, podemos elegir cómo queremos sentirnos y actuar ahora, aceptando lo que no podemos o no queremos cambiar y cambiando lo que sí podemos y queremos.

Este bienestar podemos buscarlo fuera y dentro de nosotras. La clave está en **partir de nuestro interior**. Si buscamos sentirnos bien y felices esperando que algo externo lo satisfaga, ya sea en otras personas o en cosas, como por ejemplo:

“podré sentirme bien cuando mi jefe me de los días libres que quiero”,

“no estaré satisfecha hasta que me compren más productos”,

“seré feliz realmente cuando logre tener una casa”,

“solo me tomaré un descanso cuando el proyecto se acabe”,

...estaremos poniendo fuera o en manos de otros el control de sentirnos o no bien y posponiendo una felicidad que podríamos estar sintiendo ahora.

En cambio, si nos centramos en conectar con nuestro interior, con nuestra esencia y en dedicar tiempo cada día a conocernos, escucharnos y disfrutar de cada momento, al tiempo que avanzamos en nuestros proyectos personales y laborales, podremos sentirnos bien con nosotras mismas, al margen de las circunstancias externas.

¿Cómo? Haciéndonos conscientes de lo que pensamos, lo que sentimos, nuestros hábitos y comprometiéndonos con nuestro propio bienestar.

Y esto es lo que realmente creo: ***estamos aquí, en este mundo, para ser Felices***. Disponemos de recursos para ello. Y hemos de **disfrutar la vida desde el amor, el respeto y la libertad**, 3 valores esenciales en *CoachContigo*. Amor y respeto **hacia nosotras mismas y hacia lo que nos rodea**.

Por eso, en esta guía comparto contigo 5 pasos básicos que me han orientado hacia mi propio conocimiento y autoestima, conectándome con esa sabiduría interna que todos tenemos. En este camino, mi **curiosidad y perseverancia** han sido claves. El resultado ha sido ganar en el bienestar que te definía antes. Y cada día sigo avanzando y creciendo.

Bueno, ahora que ya conoces mi definición de la palabra *bienestar* y el fin con el que la uso, te toca determinar qué significa esta palabra para ti. Y para ello te invito a que lo escribas en este momento:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5 PASOS ESENCIALES EN TU AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

TUS 5 PASOS

PASO 1: Viviendo con atención plena.

Entrena diariamente tu capacidad de **observación** para poder **disfrutar cada momento**. Del pasado puedes aprender y en el futuro puedes proyectar tus metas, pero **estás aquí y ahora, el momento presente es tu regalo, vívelo**.

Si es algo nuevo para ti, te comparto dos ejercicios que pueden ayudarte a centrar tu atención en el presente. Regálate al menos 5 minutos diarios:

❖ **Tu respiración y tu cuerpo.**

Observa tu respiración...

¿Es superficial o profunda? _____

¿Es rápida o lenta? _____

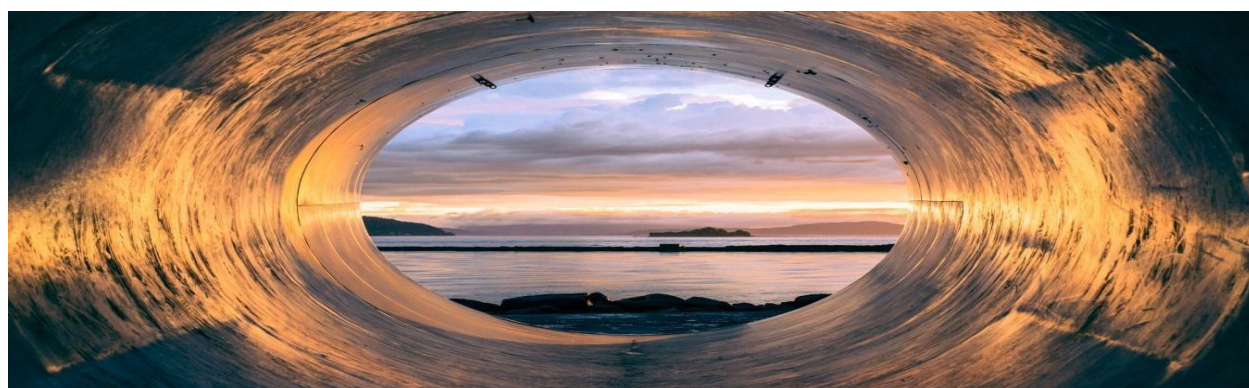
Continúa observando tu cuerpo...

¿Cuál es tu postura? _____

¿Hay alguna parte de tu cuerpo que estés tensando?

¿Qué partes de tu cuerpo están relajadas o puedes relajar ahora?

❖ **Agradece cada detalle** que te rodea centrándote en cada sentido: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Ya sea que te encuentres fuera de casa o dentro, en medio de la ciudad o en el campo, estés acompañada o sola, dedica al menos 1 minuto a cada sentido. Si puedes hacer este ejercicio al aire libre y en contacto con la naturaleza, te invito a que aproveches esa gran oportunidad. También puedes agradecer el poder gozar de los sentidos.



¿Qué ves a tu alrededor ahora? Pueden ser los colores de tu oficina, a tus compañeros trabajando, árboles, niños riendo...

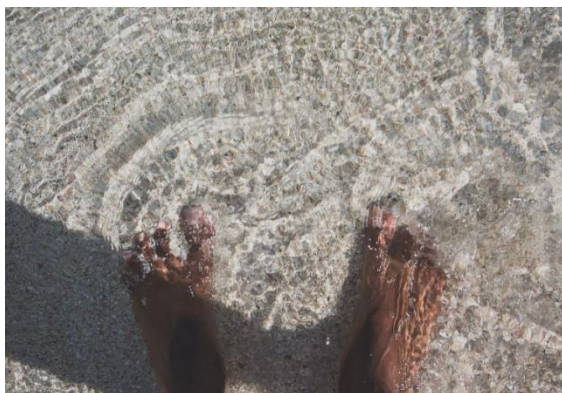


¿Qué oyes? Puede ser el canto de los pájaros, voces de personas, ruidos de fondo, los latidos de tu corazón...



¿Qué hueles?, ¿qué olores percibes?

¿Qué saboreas?



¿Qué sientes? Puede ser el tacto de tu ropa, la caricia del viento, el contacto de tus pies con el suelo...

PASO 2: Aprendiendo de ti y de otros.

Dirige la mirada hacia **tu interior** y hacia **tu relación con otros**. **Escúchate y escucha** a quienes te rodean. La escucha va unida a la **observación** y al **silencio**.

¿Cómo es el diálogo que sueles mantener contigo?, ¿amoroso, con reproches, nace del miedo...?

¿Te sorprendes diciéndole a otros frases o palabras que podrías dirigir a ti misma?,
¿qué tipo de palabras o frases?

¿Te ves reflejada a veces en las reacciones de otras personas?

¿Te enfadas a menudo porque otros no cumplen tus expectativas?

¿Tienes en cuenta tus necesidades personales, o antepones el trabajo a ellas?
Fisiológicas, afectivas, de ocio...

PASO 3: Confiando en tu intuición.

Confía en tu sabiduría interna que está siempre ahí, dentro de ti.

¿Qué te dice tu intuición que necesitas ahora para sentir, vivir o acercarte a tu
propio bienestar?

¿Qué es esencial en tu vida y qué te conecta con lo mejor de ti?

¿En qué parte del cuerpo sientes tu intuición?

PASO 4: Tomando acción hacia tu bienestar.

Puedes empezar por tu curiosidad, haciéndote preguntas empoderantes, que te guíen, que te impulsen. **Avanza cada día hacia ti misma.**

¿Qué paso puedes dar hoy que te acerque a donde quieres estar?

¿Cómo puedes mejorar el diálogo contigo misma?

¿Qué puedes aprender de quienes te rodean?

¿Qué nuevos hábitos vas a incorporar que te ayuden a conectar con lo esencial para ti?

¿Qué te vas a decir cada vez que te pierdas en tus tareas para impulsarte y motivarte?

Del 1 al 10, ¿en cuánto está tu nivel de compromiso con tu propio bienestar?

PASO 5: Comprobando el rumbo.

Revisa si lo que estás haciendo **te acerca a lo que quieres lograr, haz los ajustes** que sean necesarios y **continúa avanzando**. De poco sirve que empecemos algo con entusiasmo, si no nos lleva a donde queremos o si no somos constantes. Conviértete en tu mejor compañera.

¿Lo que haces hoy te acerca a donde quieres estar mañana?

Si no es así, ¿qué puedes cambiar o mejorar?

¿Ha cambiado tu nivel de compromiso?, ¿ha subido, ha bajado, lo mantienes?

Si has llegado hasta aquí habiendo respondido a todas las preguntas, ¡te felicito!, es un gran paso. Aprender a conocernos, cuidarnos, respetarnos y valorarnos tiene su efecto en lo que nos rodea. Recuerda que *CoachContigo* defiende el amor propio incluyendo el respeto y amor hacia los demás.

Ahora, te animo a que lo conviertas en una práctica diaria, porque la primera relación que debemos cuidar es la que mantenemos con nosotras mismas.

Si necesitas apoyo en este camino de autodescubrimiento y te comprometes a recorrerlo, puedo acompañarte como tu Coach.

En tu proceso de Coaching Personal, te guiaré con preguntas y dinámicas para que encuentres tus propias respuestas, ganando organización, claridad y enfoque en lo que conecta con tu corazón, con tu esencia, con tus valores, para que empieces a incluirlo en tu propia agenda.

El objetivo en *CoachContigo* es que estés...

En tu agenda Siempre TÚ®

Si sientes que éste es tu momento, puedes contactarme a través del formulario de la web: <https://www.coachcontigo.com/contacta/> y veremos cómo podemos avanzar juntas. Haciéndome saber que has leído y completado esta guía, obtendrás un descuento especial en el paquete de Coaching que elijas. Esta oferta estará por tiempo limitado.

¡Disfruta de tu día a día!

Un abrazo y hasta pronto,

Raquel Benitez - CoachContigo.com