

coaching
eXtremo

Módulo 3

Vídeo 3
**Aduénate de
tus Significados**

LeoAlcalá

© 2010 por Leo Alcalá

1

coaching
eXtremo

Significados

Cómo **interpretas** lo que pasa,
determina lo que te pasa

© 2010 por Leo Alcalá

4

coaching
eXtremo

Mentalidad

No hay tal cosa como una
emoción aislada del **pensamiento**

© 2010 por Leo Alcalá

2

coaching
eXtremo

Significados

Las circunstancias no vienen
con una “**etiqueta**” de fábrica

© 2010 por Leo Alcalá

5

coaching
eXtremo

Mentalidad

Toda emoción se alimenta de
una **mentalidad particular**

© 2010 por Leo Alcalá

3

coaching
eXtremo

Significados

¿Malo?
¿**Bueno**?

© 2010 por Leo Alcalá

6

coaching
eXtremo

Significados

¿Amenaza?
¿Oportunidad?

© 2010 por Leo Alcalá

7

coaching
eXtremo

Conclusiones

Está atento a **las conclusiones**
que estás sacando acerca de lo
que tus circunstancias significan

© 2010 por Leo Alcalá

10

coaching
eXtremo

Significados

La “**etiqueta**”
se la pones tú

© 2010 por Leo Alcalá

8

coaching
eXtremo

Conclusiones

¿Mala suerte?
¿**Buena suerte**?

© 2010 por Leo Alcalá

11

coaching
eXtremo



© 2010 por Leo Alcalá

9

coaching
eXtremo

Conclusiones

Esto es “permanente”

© 2010 por Leo Alcalá

12

coaching
eXtremo

Conclusiones

Esto es sólo por ahora

© 2010 por Leo Alcalá

13

coaching
eXtremo

Conclusiones

Esto soy “yo”

© 2010 por Leo Alcalá

16

coaching
eXtremo

Conclusiones

Esto lo afecta todo “todo”

© 2010 por Leo Alcalá

14

coaching
eXtremo

Conclusiones

Yo soy más que esto

© 2010 por Leo Alcalá

17

coaching
eXtremo

Conclusiones

Esto sólo afecta una parte

© 2010 por Leo Alcalá

15

coaching
eXtremo

6

6 Pasos para
adueñarte de tus **Significados**
y transformar tus **Emociones**

© 2010 por Leo Alcalá

18

coaching
eXtremo

1

Toma consciencia de
lo que estás sintiendo

© 2010 por Leo Alcalá

19

coaching
eXtremo

3

¡Ponlo en duda!

© 2010 por Leo Alcalá

22

coaching
eXtremo

2

Explora cuál es el significado
que le estás dando a lo que
estás viviendo

© 2010 por Leo Alcalá

20

coaching
eXtremo

3

¿Es eso verdad?
¿Puedo estar 100% seguro
que eso es así?
¿Me funciona?

© 2010 por Leo Alcalá

23

coaching
eXtremo

2

¿Qué tendría que estar
pensando y concluyendo acerca
de lo que ocurre, para sentirme
como me siento?

© 2010 por Leo Alcalá

21

coaching
eXtremo

4

¿Cómo te quieres
sentir realmente?

© 2010 por Leo Alcalá

24

Genera significados
potenciadores

Las circunstancias no son
lo que tú concluyes de ellas

¿Qué otra cosa podría significar?
Genera tantos **significados**
diferentes como te sea posible,
que puedan hacerte sentir mejor

Las circunstancias,
simplemente, **son**

Decide, con intención, con qué
significados te vas a quedar para
recuperar tu bienestar y energía

Tú eres el creador de tus
significados y conclusiones

Crea conscientemente los
significados que te
funcionan para sentirte
bien y avanzar