

coaching **eXtremo**

# Módulo 4

Video 3

## Los 4 Tipos de Actividades y las Acciones para Cambiar

LeoAlcalá

© 2010 por Leo Alcalá

1

coaching **eXtremo**

# 1

Reduce o elimina las actividades tipo 3

© 2010 por Leo Alcalá

4

coaching **eXtremo**

😊 ☹️

+	I	II
-	III	IV

© 2010 por Leo Alcalá

2

coaching **eXtremo**

# 2

¡Aprende a disfrutar las actividades tipo 2!

© 2010 por Leo Alcalá

5

coaching **eXtremo**

2 claves...

© 2010 por Leo Alcalá

3

coaching **eXtremo**

# Cambios

Aumentar	Reducir
Comenzar	Parar

© 2010 por Leo Alcalá

6

coaching  
eXtremo

# Cambios

Aumenta lo que  
te funciona

© 2010 por Leo Alcalá

7

coaching  
eXtremo

¿Qué actividad  
—si la hago de manera excelente y  
consistente—va a tener el mayor  
impacto en mis resultados?

© 2010 por Leo Alcalá

10

coaching  
eXtremo

# Cambios

Reduce lo que  
dispersa tu energía

© 2010 por Leo Alcalá

8

coaching  
eXtremo

# Cambios

Para lo que  
frena tu avance

© 2010 por Leo Alcalá

11

coaching  
eXtremo

# Cambios

Comienza lo que  
es necesario

© 2010 por Leo Alcalá

9

coaching  
eXtremo

# Cambios

Aumentar	Reducir
Comenzar	Parar

© 2010 por Leo Alcalá

12