



coaching **extremo**

# Drenaje Mental

- Visión
- Metas
- Proyectos
- Acciones

© 2010 por Leo Alcalá

7

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **extremo**

# Amas Hacer

¿Qué cosas amas/disfrutas hacer  
que **requieren dinero** para poder hacerlas?

© 2010 por Leo Alcalá

10

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **extremo**

# Drenaje Mental

Usa lo que acabas de hacer  
para elegir **qué sueltas** y **qué decides**  
**mantener** en el juego de tu vida

© 2010 por Leo Alcalá

8

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **extremo**

# Amas Hacer

¿Qué cosas amas/disfrutas hacer  
que **NO requieren dinero** para hacerlas?

© 2010 por Leo Alcalá

11

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **extremo**

# Proceso 2

Cosas que Amas Hacer

© 2010 por Leo Alcalá

9

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **extremo**

# Amas Hacer

¿Qué otras cosas **te entusiasmaría hacer**  
(que requieran y que no requieran dinero)?

© 2010 por Leo Alcalá

12

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
extremo

# Proceso

## Tu Día Ideal

© 2010 por Leo Alcalá

13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
extremo

# Día Ideal

## ¿Qué haces al levantarte?

© 2010 por Leo Alcalá

16

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
extremo

# Día Ideal

## ¿Cómo sería mi día normal ideal si no hubieran limitaciones acerca de lo que puede ser?

© 2010 por Leo Alcalá

14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
extremo

# Día Ideal

## ¿Dónde vives?

© 2010 por Leo Alcalá

17

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
extremo

# Día Ideal

## ¿A qué hora te levantas?

© 2010 por Leo Alcalá

15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
extremo

# Día Ideal

## ¿Cómo vives?

© 2010 por Leo Alcalá

18

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Quiénes son tus amistades?

© 2010 por Leo Alcalá

19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Qué haces para tu plenitud personal?

© 2010 por Leo Alcalá

22

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Qué hobbies tienes?

© 2010 por Leo Alcalá

20

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Cómo es tu relación de pareja?

© 2010 por Leo Alcalá

23

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Qué haces para disfrutar?

© 2010 por Leo Alcalá

21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Cuántas horas al día trabajas?

© 2010 por Leo Alcalá

24

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Cuáles son tus responsabilidades?

© 2010 por Leo Alcalá

25

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Cómo es tu ambiente de trabajo?

© 2010 por Leo Alcalá

28

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Cuáles son tus responsabilidades?

© 2010 por Leo Alcalá

26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Con quién trabajas?  
¿Cómo es tu equipo?

© 2010 por Leo Alcalá

29

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Quiénes y cómo son tus clientes?

© 2010 por Leo Alcalá

27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Día Ideal

¿Qué de lo que haces  
te hace sentirte orgulloso?

© 2010 por Leo Alcalá

30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **eXtremo**

# Día Ideal

¿A qué hora te acuestas....  
y con quién?

© 2010 por Leo Alcalá

31

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **eXtremo**

# Ser Ideal

En la visión que  
tengas para ti...

© 2010 por Leo Alcalá

34

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **eXtremo**

# Día Ideal

**Sé específico** y escribe una descripción  
lo más completa posible de tu día  
normal ideal

© 2010 por Leo Alcalá

32

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **eXtremo**

# Ser Ideal

¿Cómo me **siento**?

© 2010 por Leo Alcalá

35

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **eXtremo**

# Proceso

Tu Ser Ideal

© 2010 por Leo Alcalá

33

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching **eXtremo**

# Ser Ideal

¿Qué **pienso**?

© 2010 por Leo Alcalá

36

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Ser Ideal

¿Qué cosas **digo**?

© 2010 por Leo Alcalá

37

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Proceso

Elige tus Metas a 90 Días

© 2010 por Leo Alcalá

40

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Ser Ideal

¿Qué **hago**?

© 2010 por Leo Alcalá

38

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Tus Metas

¿Qué quieres en **90 Días**?

© 2010 por Leo Alcalá

41

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

# Ser Ideal

Tu objetivo:  
**Piensa, habla, actúa** como  
piensa, habla y actúa quien quieres ser

© 2010 por Leo Alcalá

39

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

coaching  
**eXtremo**

Nos vemos en el video 4

  
LeoAlcalá

© 2010 por Leo Alcalá

42

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---