

coaching
eXtremo

Video 5
**Ideas Clave para Fijar y
Alcanzar tus Metas**

LeoAlcalá

© 2010 por Leo Alcalá

1

coaching
eXtremo

Distinciones
Auténtico vs. No auténtico

© 2010 por Leo Alcalá

2

coaching
eXtremo

Distinciones
Interno vs. Externo

© 2010 por Leo Alcalá

3

coaching
eXtremo

Distinciones
Inspiración vs. Frustración

© 2010 por Leo Alcalá

4

coaching
eXtremo

Distinciones
Atracción vs. Empuje

© 2010 por Leo Alcalá

5

coaching
eXtremo

Distinciones
Merecedora de ti vs. Merecedor de

© 2010 por Leo Alcalá

6

coaching
eXtremo

Distinciones

Corto plazo vs. Largo plazo

© 2010 por Leo Alcalá

7

coaching
eXtremo

Obstáculos

Demasiadas metas a la vez

© 2010 por Leo Alcalá

10

coaching
eXtremo

Distinciones

Perseverancia vs. Obstinación

© 2010 por Leo Alcalá

8

coaching
eXtremo

Obstáculos

Querer saltar muchos
"niveles" a la vez

© 2010 por Leo Alcalá

11

coaching
eXtremo

Distinciones

Escritas en la arena vs. Escritas en piedra

© 2010 por Leo Alcalá

9

coaching
eXtremo

Obstáculos

Perfeccionismo como excusa

© 2010 por Leo Alcalá

12

coaching
eXtremo

Obstáculos

Metas demasiado **lejanas**

© 2010 por Leo Alcalá

13

coaching
eXtremo

Obstáculos

Enfocarte en **lo que no quieres**
en vez de lo que quieres

© 2010 por Leo Alcalá

16

coaching
eXtremo

Obstáculos

Escoger metas que
están **fuera de tu control**

© 2010 por Leo Alcalá

14

coaching
eXtremo

Obstáculos

No atreverte a declarar
lo que quieres por **no saber**
cómo va a suceder

© 2010 por Leo Alcalá

17

coaching
eXtremo

Obstáculos

Tener metas que
compiten entre sí

© 2010 por Leo Alcalá

15

coaching
eXtremo

Obstáculos

Estar desde **el apego por**
el resultado en vez desde la confianza
en el proceso

© 2010 por Leo Alcalá

18

coaching
eXtremo

Obstáculos

Olvidar el propósito fundamental de una meta: **ser más de quien realmente eres**

© 2010 por Leo Alcalá

19

coaching
eXtremo

Tips

Usa el poder de un **ambiente diferente e inspirador** para fijar tus metas

© 2010 por Leo Alcalá

22

coaching
eXtremo

Tips

¡Por **escrito!**

© 2010 por Leo Alcalá

20

coaching
eXtremo

Tips

Tu **intuición** tiene la última palabra

© 2010 por Leo Alcalá

23

coaching
eXtremo

Tips

Visualízalo claramente

© 2010 por Leo Alcalá

21
