



Programa de Coaching de
Transformación Personal: **12x**

A handwritten signature in white, located in the bottom right corner of the page. The signature is stylized and appears to be the initials 'PS' followed by a flourish.



¿Listo para una Transformación Real?

En un mundo lleno de distracciones y metas superficiales, descubrir tu verdadero propósito y vivir en coherencia con él es el mayor acto de libertad. Como **Coach certificado** con experiencia en transformación corporativa y desarrollo humano, te ofrezco más que motivación: un método probado para:

- Descubrir qué te mueve realmente.
- Dominar tus emociones y decisiones.
- Diseñar un plan de acción claro y alcanzable.

Este brochure es tu primer paso hacia una vida alineada, enfocada y plena. Aquí encontrarás **las 12 claves de mi metodología**, diseñadas para guiarte desde el autoconocimiento hasta la acción.



Descubre tu propósito

Introducción:

Tu propósito es la base de todo crecimiento. En esta sección, usarás herramientas prácticas para identificar tu misión personal y alinear tus acciones con lo que realmente te inspira.

Contenido:

- Ejercicios de autoconocimiento (preguntas poderosas, test de valores).
- Cómo diferenciar entre metas sociales y tu verdadero "por qué".
- Estrategias para vivir con propósito en el día a día.



Domínate a ti mismo

Introducción:

El autocontrol es el puente entre tu propósito y tus resultados. Aquí desarrollarás la disciplina emocional y mental para actuar en coherencia con tus objetivos.

Contenido:

- Técnicas de regulación emocional (mindfulness, pausas estratégicas).
- Cómo romper ciclos de procrastinación.
- Hábitos para fortalecer tu voluntad.



Desbloquea tus miedos

Introducción:

El miedo es un guardián mal informado que confunde crecimiento con peligro. Esta clave te brinda herramientas para reprogramar tu respuesta al miedo y usarlo como brújula hacia zonas de expansión personal y profesional.

Contenido:

- El mapa del miedo: identifica si tu miedo es real (amenaza tangible) o imaginario (proyección mental).
- Técnica de exposición gradual: diseña desafíos en escalera para construir confianza.
- Ejercicios de reenmarcación cognitiva: transforma "No estoy listo" en "Estoy en proceso de preparación".



Reinicia y Conduce

Introducción:

Aprende a soltar lo que ya no sirve a tu propósito y toma el control con una mentalidad renovada.

Contenido:

- Señales de que necesitas un "reinicio" (agotamiento, desmotivación).
- Pasos para redefinir tus metas.
- Cómo crear un plan de acción claro.



Abraza el cambio

Introducción:

El cambio es inevitable, pero tu actitud define su impacto. Descubre cómo adaptarte y crecer incluso en la incertidumbre.

Contenido:

- Mentalidad antifrágil: convertir crisis en oportunidades.
- Ejercicios para reducir la resistencia al cambio.
- Casos de reinversión exitosa.



Mejora tus habilidades

Introducción:

Tus habilidades son herramientas para cumplir tu propósito. Poténcialas con aprendizaje estratégico.

Contenido:

- Métodos para aprender rápido (modelado, práctica deliberada).
- Cómo identificar las habilidades más relevantes para tus metas.
- Plataformas y recursos para desarrollarte.



Sé equilibrado

Introducción:

El equilibrio no es tenerlo todo, sino priorizar lo que acerca a tu propósito.

Contenido:

- Técnicas de gestión de energía (no solo tiempo).
- Cómo decir "no" sin culpa.
- Rituales para balancear trabajo, salud y relaciones.



Mira más allá

Introducción:

Amplía tu perspectiva para ver oportunidades invisibles.

Contenido:

- Ejercicios de pensamiento lateral.
- Cómo anticipar tendencias y prepararte.
- La importancia de la curiosidad y el aprendizaje continuo.



Enfocado para crecer

Introducción:

El enfoque multiplica tus resultados. Entrena tu mente para eliminar distracciones.

Contenido:

- Técnicas de concentración (Pomodoro, bloques profundos).
- Cómo diseñar un ambiente libre de interrupciones.
- La regla del 80/20 aplicada a tu productividad.



Amplía tu conocimiento

Introducción:

El conocimiento te empodera para tomar decisiones alineadas con tu propósito.

Contenido:

- Cómo filtrar información relevante (evitar infoxicación).
- Hábitos de lectura y consumo inteligente.
- Aplicar lo aprendido, no solo acumular datos.

A stylized, handwritten signature in black ink, located in the bottom right corner of the page.



Libera tus talentos

Introducción:

Tus talentos únicos son tu contribución al mundo. Atrévete a expresarlos sin miedo.

Contenido:

- Ejercicios para identificar tus dones naturales.
- Cómo superar el síndrome del impostor.
- Estrategias para monetizar o compartir tus talentos.



Inspírate y actúa hoy

Introducción:

Esta clave te enseña a convertir la chispa de la motivación en acciones inmediatas que construyan momentum hacia tus metas.

Contenido:

- Técnicas para crear un "entorno inspirador" (podcasts, lecturas, perfiles en redes).
- El método de los 3 segundos: actúa antes de que tu mente sabotee la oportunidad.
- Rituales matutinos para conectar con tu propósito diario (ej.: visualización + 1 micro-acción).



Tu Transformación Comienza Hoy

No importa en qué punto estés ahora: si tienes la voluntad de crecer, tienes todo lo necesario para comenzar. Este proceso no es solo sobre cambiar hábitos; es sobre **reinventarte** desde tu esencia y crear una vida que refleje quien realmente eres.

"No se trata de ser perfecto, se trata de ser consciente. No se trata de controlar todo, se trata de elegir con propósito."

Con las herramientas adecuadas y el acompañamiento correcto, cada paso que des te acercará a la mejor versión de ti mismo.



¿Quieres Hacer Realidad Tu Transformación?

Agenda una sesión estratégica gratuita para:

- Identificar tus áreas clave de oportunidad.
- Recibir un plan personalizado basado en tus metas.
- Experimentar cómo el coaching puede cambiar tu perspectiva.

Quiero mi Sesión

ó envíame un WhatsApp



Visita: www.coachramonguzman.com



**El momento perfecto para
empezar es ahora.**

¿Estás listo?