

7 SECRETOS PARA AUMENTAR TU CONFIANZA

MERCEDESCABALLERCOACH.COM



MERCEDES
CABALLER

¡BIENVENIDA!

Que hayas descargado esta guía me dice que eres una persona curiosa e inconformista que quiere mejorar personal y profesionalmente, por lo cual te felicito.

Para aumentar tu confianza es necesario reconocer y conectar con tu valor, dejar atrás juicios y etiquetas, mejorar la comunicación contigo misma y con los demás, y abandonar hábitos que te mantengan en tu zona de confort, conformándote con situaciones que ya no quieres, y, por último, reconocer que lo que piensas y sientes se proyecta en lo que consigues: en tus resultados, tus relaciones y tu vida.

El primer paso ya lo has dado, ¡enhorabuena! Es un proceso, un viaje, que se va consiguiendo con las herramientas adecuadas, el apoyo, y la empatía hacia ti misma.

En esta guía comparto contigo 7 secretos o claves para que tú también comiences tu viaje y te conviertas en una persona con más confianza, para que consigas liderar tu vida con equilibrio.

Yo misma empecé este proceso hace ya años, y las herramientas de coaching, inteligencia emocional y programación neurolingüística me ayudaron tanto que decidí dedicar mi vida a impulsar a otras mujeres:

- para que sufran menos y disfruten más
- para que dejen de juzgarse y comiencen a celebrarse

Te acompaño y te impulso para que consigas dar un salto en tu vida personal y/o profesional con las herramientas que mejor me han funcionado a mí y a las mujeres que he ayudado.

Espero de corazón te ayuden. Cuando inicias esta aventura hacia la confianza no hay vuelta atrás.

*Con cariño,
Mercedes Caballer*

1. ¿CUÁL ES MI NIVEL DE CONFIANZA?

Saber de dónde partes es lo primero.

Del 1 al 10, ¿cómo está tu confianza?

Conócete y elige creencias que te impulsen.

Vivimos con creencias subconscientes que nos acompañan toda la vida sin pararnos a reflexionar si nos impulsan o nos frenan.





2. MIRADA HACIA ATRÁS

- ¿Qué te ha hecho ganar confianza en tu vida personal y profesional?
- ¿Qué oías de pequeña a tu alrededor y qué escuchas hoy?
- ¿Qué o quién te hizo ganar confianza?

3. ¿DÓNDE PONGO EL FOCO?

- Ante un nuevo reto me centro en mis fortalezas y todos mis logros, mi experiencia, mi formación, mi capacidad de conectar con otras personas, otros equipos...
- Entiendo cada reto como una nueva oportunidad y lo afronto con entusiasmo.
- O, a pesar de toda mi formación, no me siento del todo capaz, prefiero evitar nuevas oportunidades y conformarme con mi situación aunque ya no tenga ilusión.

4. ¿Y CUÁL ES MI ESTRATEGIA?



- Cuando alguien reconoce mi trabajo o un logro personal, le quito importancia.
- Antes de hacer una presentación me justifico diciendo que espero que les guste, o que no he tenido tiempo...
- Si algo no me sale perfecto me siento culpable o me fustigo.
- O, por el contrario, me siento orgullosa de haber crecido con ese nuevo logro y lo valido ante otras personas.

5. ¿CONOZCO MIS PATRONES?



Cuando llega el momento de demostrar mi confianza:

- Conecto con mis fortalezas y me atrevo.
- Dudo de mi capacidad y me lo pienso.
- Lo pospongo, no me siento capaz.

¿Qué función ejercen estos patrones?
¿Son conscientes o inconscientes? ¿Te impulsan o te frenan? ¿Sabes cómo cambiarlos?

6. ¿Y CÓMO CONSIGO MÁS CONFANZA?

- Siendo consciente de si me enfoco en lo bueno que ofrezco o en lo que me falta. Y aprendo a reprogramar mi cerebro.
- Me formo para manejar mis emociones y mis miedos a no ser suficiente, a no ser capaz, a no ser perfecta, al rechazo, a hacer el ridículo, al fracaso, al éxito.
- Aprendo a comunicar mi valor siendo consciente de cómo me comunico para no hacerme de menos.



7. MEJORO LA COMUNICACIÓN

Y EMPIEZO CONMIGO MISMA

Consigo manejar a mi autosaboteadora o voz crítica.

- Observo y reconozco lo que me digo.
- Practico la autocompasión.
- Recuerdo creencias que me impulsen.



¡ENHORABUENA!

Te animo a que sigas descubriendo cómo aumentar tu confianza para:

- disfrutar más y sufrir menos
- celebrarte y dejar de juzgarte
- sentirte en equilibrio
- disfrutar de mejores relaciones,
- afrontar decisiones difíciles
- atreverte con nuevos retos,
- comunicarte mejor contigo y con los demás

PARA DESARROLLAR TU
POTENCIAL Y MULTIPLICAR
TU VALOR

mercedescaballercoach.com

¡GRACIAS POR LA CONFIANZA!

Si quieres saber más sobre tu nivel de confianza, y cómo aumentarlo, te animo a seguir formándote, y descubriéndote para conseguir desarrollar tu potencial con equilibrio y confianza, consciente de la vida que quieres.

- **SESIONES EXCLUSIVAS** para avanzar más rápido.
- **PROGRAMA AUMENTA TU CONFIANZA, TU FARO:** a tu ritmo o en grupo.

Más información en:

mercedescaballercoach.com

