SALUD
PODEROSA

NO SON LAS DIETAS, ES TU MENTALIDAD.

8 ejercicios para transformarte



COACHING
Nutricional

SALUD
PODEROSA

Gracias

Por darte la oportunidad de hacer un cambio verdadero, no solo con lo externo que son los alimentos sino con tu mentalidad, que es donde verdaderamente está el cambio definitivo.

Deseo que este cuaderno te ayude a iniciar un camino de exploración de ti mism@ para que averigües de qué manera estás saboteando tu éxito.

Te invito a imprimir este cuaderno de reflexión,
a que busques un lugar tranquilo y armonioso
para realizar esta exploración
desde el respeto y amor
por ti mism@

¡Disfruta de la experiencia!

Susana Pacheco



Tu cuerpo te pide
SENCILLEZ
a la hora de comer

Es tu **MENTE**
la que lo complica todo

INTRODUCCIÓN

Este documento te va a ayudar a tomar conciencia del punto donde estás, en torno al cambio de hábitos con la alimentación, y te servirá como palanca para tomar acción y arrancar con este cambio.

Está claro que los alimentos influyen, y que para dar solidez a tu cambio necesitas conocimientos de alimentación, pero la mentalidad es fundamental para que cada paso que des te ayude a avanzar en tu proceso.

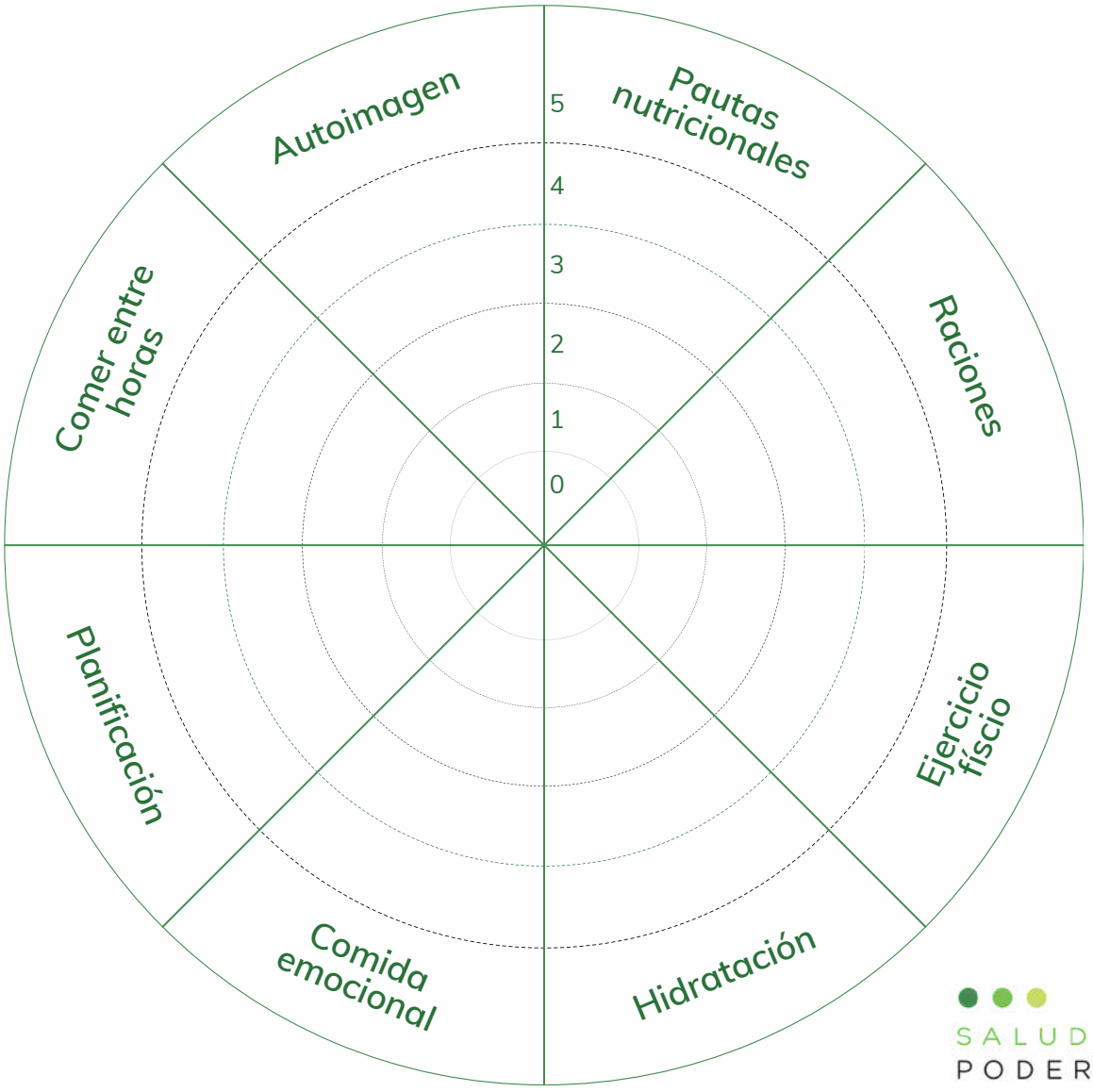
Es el **momento ideal para que explores, decidas y te comprometas** con tu cambio, de manera respetuosa y compasiva.

Imprime este documento para escribirlo a mano, reflexiona cada pregunta que aquí te hago, tómate tu tiempo y escribe las respuestas sin juicio. No hay respuestas buenas ni malas, simplemente son respuestas cargadas de significado para ti. **Necesitarás otra libreta** para responder a las preguntas.

LA RUEDA *de la alimentación*

Reflexiona sobre las diferentes áreas y luego puntúate del 0 al 5 en cada una. Tienes una explicación de cada área en la siguiente página.

0 significa que no lo tienes nada controlado o que no estás satisfech@ con cómo llevas esa área y 5 que lo tienes totalmente controlado o que estás totalmente satisfech@ con tu comportamiento en esa área.



SALUD PODEROSA

ME HE DADO CUENTA DE...

SALUD PODEROSA

Aprendiendo de TU PROPIA EXPERIENCIA

Área	Descripción	Puntuación
Pautas nutricionales	*Tienes claro lo que tienes que comer, tu pauta es equilibrada y te gusta*	
Raciones	*La cantidad es la adecuada, tienes el poder de decidir cuándo es demasiado*	
Ejercicio físico	*Te mueves o entrenas cada día*	
Hidratación	*Te mantienes hidratad@, principalmente con agua*	
Comida emocional	*Tienes recursos y no utilizas la comida como recurso para tapar emociones, cuando te sientes mal, estresad@, nervios@, deprimid@ o content@*	
Planificación	*Planificas tus menús semanales, listas de la compra y tienes en cuenta todos los eventos*	
Comer entre horas	*No picas entre horas*	
Autoimagen	*Te sientes a gusto con tu imagen, te sientes bien al mirarte en el espejo y cuidas tu aspecto físico*	

- ¿Qué área/áreas te han salido con menor puntuación? Subráyalas
- ¿Por cuál te gustaría comenzar a trabajar?
- ¿Qué ha hecho que le dieras esa puntuación?
- ¿Qué puedes cambiar, que te haría mejorar esa puntuación?
- ¿Te sientes motivad@ y comprometid@ a hacerlo?
- ¿Qué necesitarías para conseguirlo?



REFLEXIÓN

Revisa tus hábitos
POCO SALUDABLES

Todos sabemos qué hábitos suman en nuestra vida y cuáles restan. Para poder cambiar un hábito, primero es importante identificarlo, para luego buscar una mejor alternativa y poder así realizar el cambio.
Por ejemplo, tomar mucha cafeína > por tomar más infusiones, picar dulces > por tomar un puñado de fresas.

NO SALUDABLE	SALUDABLE	LO RECORDARÉ...

Anota en la tercera columna estrategias que puedas realizar para acordarte de implementar ese nuevo hábito. Por ejemplo, si quieres tomar menos café, puedes colocar delante del café la cajita de infusiones.

SALUD
PODEROSA

Caminando HACIA TUS METAS

Fecha: / /

Para poder alcanzar una meta, sobre todo si ya lo has intentado antes sin éxito, es importante que hagas una buena revisión de qué actitudes o comportamientos actúan como un lastre o tiran de ti en dirección opuesta, como pueden ser: ***creencias limitantes, emociones negativas, saboteadores internos o hábitos poco saludables.***

Para alcanzarlo con éxito tienes que tener claro cuáles son tus recursos y fortalezas.

Objetivo 1	**Mis lastres** (lo que quiero dejar de hacer)
	Mis fortalezas (lo que necesito para alcanzarlo)

Objetivo 2	**Mis lastres** (lo que quiero dejar de hacer)
	Mis fortalezas (lo que necesito para alcanzarlo)

SALUD PODEROSA



No son las DIETAS
son tus HÁBITOS
los que te acercan
o te alejan
de conseguir
tus OBJETIVOS

SALUD
PODEROSA

Reflexiona y aprende



Fecha: / /

Las metas que quiero conseguir son..

Es importante para mi por..

Confío en que voy a conseguirlo por..

Lo que necesito soltar para alcanzarlo es..

SALUD
PODEROSA

Amplia tu zona de confort



Fecha: / /

Mis mayores temores son..

¿Cómo puedo replantear la situación para vencer mis miedos?

¿Qué cosas nuevas puedo hacer para alcanzarlo?

¿Cómo me sentiré si dentro de 1 año sigo igual que ahora?

¿Cómo será mi vida con esta meta alcanzada?

SALUD
PODEROSA

Planifica



Fecha: / /

S	*¿Qué quiero lograr?*
M	*¿Cómo sabré que he logrado mi meta o que estoy en el camino correcto?*
A	*¿Qué pasos tengo que dar para lograr mi meta?*
R	*¿Qué importancia tiene esta meta para mí? ¿Cómo afecta esto a los demás?*
T	*¿Cuándo lograré mi meta? ¿En cuánto tiempo?*

SALUD
PODEROSA

Regálate PRESENCIA.

Cuando camines,

camina.

Cuando comas,

come.

TU SALUD MENTAL

..y para terminar, después de toda esta exploración, escribe en esta papelera las palabras de todo aquello de lo que te quieres deshacer porque ya no te sirve. Despídete de ello cerrando los ojos y realiza en tu mente el acto de soltar y tirar.



¡DESHAZTE DE LO QUE YA NO NECESITAS!

SALUD
PODEROSA

Reduce tu estrés
EN EL TRABAJO

Cuando tienes decenas de tareas por hacer, llega un momento que tu mente se colapsa, eso te genera ansiedad, un mayor estrés diario, algo que en tu cuerpo se traduce en una elevación del cortisol y por lo tanto más inflamación..

Aquí te enseño cómo priorizar tus tareas, profesionales y personales.

Puedes utilizarlo de manera semanal. Es una gran herramienta que yo utilizo para vivir de una manera más armoniosa y tranquila.

Espero que te sea de utilidad, tanto como a mi!



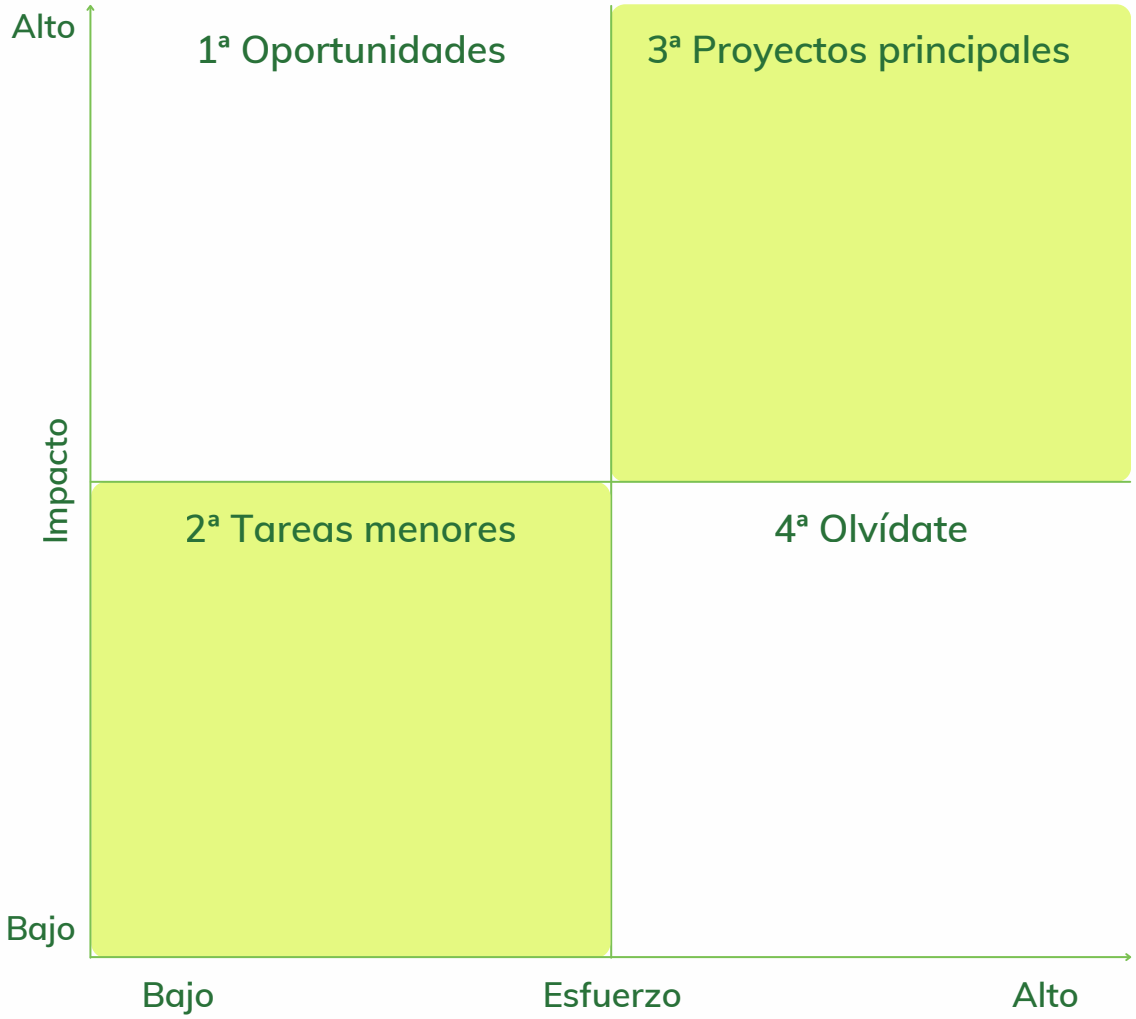
PRIORIZA

Aprovecha al máximo tus oportunidades

Puntúa las tareas en función en primer lugar, de su impacto y, en segundo lugar, del esfuerzo necesario para completarlas.
(0 para ningún esfuerzo real o impacto a 10 para un mayor esfuerzo o impacto).

Actividad	Impacto (0-10)	Esfuerzo (0-10)

Usa tus puntuaciones para priorizar las actividades en uno de estos cuadrantes.



1º Esto es por lo que tienes que empezar sí o sí, siempre . Ya que con poco trabajo alcanzas grandes resultados. Son tareas que te vas a quitar rápido de medio y que van a mover mucho la aguja del acelerador, por tanto comienza con estas.

2º Tareas pequeñas que aunque tengan un impacto bajo, puedes hacerlas rápidamente para quitarlas de en medio. Suelen ser tareas más operativas.

3º Aquí hay tema y mucho curro, aquí están los proyectos grandes a desarrollar, nuevas ideas... Estas tareas tienes que tomarlas como proyectos a parte, desglosarlas y volver a priorizarlas.

4º Es mejor no hacerlas en este momento porque seguramente tendrás cosas más prioritarias que hacer antes. "Olvídalas" por el momento y retómalas cuando sea necesario.

CONCLUSIONES FINALES
Me he dado cuenta de..

SALUD
PODEROSA



*Si quieres una **Asesoría Gratuita** para que conozcamos tu caso y te guiemos para conseguir tus objetivos, haz clic en el botón.*

ESCRÍBENOS Y TE CONTAMOS

SALUD
PODEROSA



© Bienestar Coaching, S.L.
La autoría de la herramienta la Rueda de la Alimentación en la que se basa este documento pertenece a Nutritional Coaching.