



MI GUÍA
para llevar un estilo de vida
SALUDABLE

¡YO TAMBIÉN PUEDO!



*Este documento será tu compromiso propio para lograr lo que quieras
en salud y en la vida.*

*Fírmalo y ponlo en acción **desde hoy.***



Utiliza las hojas en blanco del final
si necesitas ampliar tus respuestas

1. Nombre

2. ¿Qué es para ti, llevar un estilo de vida saludable?

3. En este momento, ¿cuál es tu principal razón para buscarlo?

4. ¿Cuáles son las razones, excusas u obstáculos del por qué no lo has logrado hasta ahora?

5. Meditando en cada una de ellas, ¿son realmente ciertas y válidas?

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

6. ¿Conoces a alguien con los mismos obstáculos que tú, que sí lo esté logrando?

7. ¿Cuál es la diferencia entre tú y esa persona?

8. ¿Qué tienes tú de menos que esta otra persona?

9. Entonces ¿Son realmente válidas las razones de la pregunta 4?

10. Si en este momento te dijera que necesitas un plan ¿por dónde empezarías?

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

6. ¿Conoces a alguien con los mismos obstáculos que tú, que sí lo esté logrando?

7. ¿Cuál es la diferencia entre tú y esa persona?

8. ¿Qué tienes tú de menos que esta otra persona?

9. Entonces ¿Son realmente válidas las razones de la pregunta 4?

10. Si en este momento te dijera que necesitas un plan ¿por dónde empezarías?

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

11. Ahora, ya pensando en todo esto,
A ¿Por qué quieres tener un estilo de vida saludable?
(pregunta en cadena 7 veces)

B. ¿Por qué lo anterior?

C. ¿Por qué lo anterior?

D. ¿Por qué lo anterior?

E. ¿Por qué lo anterior?

F. ¿Por qué lo anterior?

G. ¿Por qué lo anterior?

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

12. ¿Cuál es tu propósito principal para lograrlo entonces?

13. En base a tu propósito, ¿Cuáles son tus imposibles principales? (Metas) y cuál es la fecha de inicio y cumplimiento de cada una.
Tip: el inicio debe ser mañana mismo)

14. ¿Cuáles serán tus principales estrategias para estas metas?

15. ¿Qué herramientas necesito en el proceso y cómo las obtendré?

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

16. Llena en el blanco:

Yo, _____, me comprometo total y absolutamente a cumplir con las estrategias aquí planteadas para lograr mis metas y alcanzar mi propósito principal y para obtenerlo, daré a cambio: _____

Me enfocaré cada día en el proceso porque sé fervientemente que los resultados vendrán. En cada etapa iré reconociendo mis triunfos, felicitándome y premiándome con: _____

y estaré siempre agradecido y orgulloso de mí mismo por mis acciones, persistencia, congruencia, persistencia y constancia.

Firma: _____

Mantén este compromiso a la mano y léelo dos veces al día.

Haz en las siguientes páginas una representación visual de tu proceso. Con recortes, dibujos, frases, inspiración y metas.

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran

¡YO TAMBIÉN PUEDO!

Thrive!
Coaching by Miguel Bran