

Las **3 Claves** para Salir de tus Bloqueos

Guía práctica para superar tus obstáculos internos y lograr los resultados que deseas

Esther Alonso



Hola, soy Esther Alonso



¡¡ Bienvenid@ !!

Soy Coach Personal y Profesional, y ayudo a las personas que desean un equilibrio y armonía interna, para que desplieguen la mejor versión de sí mismas y desarrollen su máximo potencial de éxito personal y profesional.

En mi web <http://equilibrioydesarrollo.com> escribo sobre la manera en que el Coaching, y otras disciplinas con las que trabajo (Inteligencia Emocional, PNL, Mindfulness, EFT, etc.), ayuda a las personas que deciden crecer y afrontar desafíos en sus vidas.

Para ello, también he creado esta útil y práctica guía, con la que te doy **las tres claves que te ayudarán a superar los bloqueos internos** que te detienen, te paralizan o te hacen equivocarte una y otra vez. Así que, pensando en tu situación actual, te brindo esta oportunidad, para que puedas comenzar a dar los primeros pasos, para salir de esos bloqueos que te impiden acercarte a todo aquello que más anhelas en tu vida.

CÓMO ACTÚAN LOS BLOQUEOS INTERNOS

Cómo puedes reconocerlos

"Tu mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior"

Esta rotunda y demoledora afirmación de la cita que precede, es un principio asumido por el Coaching, que la neurociencia ha podido demostrar en estos últimos años. Pero la buena noticia es que, si tú eres parte del problema, entonces tú también eres parte de la solución. Pues, como decía Aldous Huxley, **"hay un rincón en el Universo que tú puedes cambiar, y ese rincón eres tú"**.

Para que lo puedas entender mejor, vas a ver cómo te suenan algunos de los siguientes ejemplos que te pongo a continuación:

- ¿Salgo a caminar (o a hacer ejercicio) o sigo descansando...?
- ¿Inicio mi propio negocio o busco un trabajo...?
- ¿Estudio esto o aquello...?
- ¿Dejo mi ciudad, mi país y emprendo una nueva aventura profesional...?
- ¿Dejo de fumar...?
- ¿Ceno una ensalada o una pizza...?
- ¿A dónde vamos de vacaciones...?
- ¿Sigo en esta relación o la termino...?
- ¿Compro esto...?
- ¿Qué ropa me pongo?
- ¿Con quién salgo...?
- ¿Cómo puedo tratar mejor a las personas si no sé hacerlo de otra manera...?
- ¿Cuál es el mejor uso de mi tiempo...?
- Etc., etc.

Como puedes ver, en unos casos parece tratarse de cosas sencillas, de aparente menor importancia, y sin embargo, en otros, pueden ser asuntos de gran trascendencia vital.

Y todos esos pequeños o grandes dilemas que albergas dentro ti, constituyen, en sí mismos, bloqueos internos que, **si no los resuelves adecuadamente**, te van a desestabilizar emocionalmente, y a hundir en una continua confusión que te va a impedir tomar las decisiones adecuadas.

Y, si tu mundo interno está desequilibrado, confuso, o en conflicto, entonces es cuando te bloqueas, te paralizas, o bien terminas auto-saboteando cualquier intento de cambio. Y claro, de esta manera, tus planes, metas u objetivos, nunca llegan a realizarse, e incluso, muchas veces, ni siquiera a iniciarse.

Pero, la parte positiva de todo esto, es que, precisamente, **esas áreas de tu vida que no marchan como te gustaría**, y que constituyen una parte de tu mundo externo (de ese mundo que puedes percibir con tus sentidos: trabajo, relaciones, economía, ocio, salud, etc.), **te sirven de espejo** para hacerte consciente de qué aspectos de ti mism@ debes atender, y ponerte, sin demora, manos a la obra.

Así que, vamos a ello...

Cómo salir de los bloqueos internos

*“Los maestros pueden mostrarte puertas,
pero sólo tú puedes abrirlas”
(Proverbio chino)*

Y para que seas tú mism@ quien abra esas “puertas” y puedas salir de esos bloqueos internos que te están impidiendo avanzar en una o varias áreas de tu vida, te voy a mostrar las claves.

Para tu consuelo, debo decirte que no importa lo fuerte que sea tu voluntad o lo inteligente y valiente que seas, ni los libros que hayas leído, pues no es esa la causa de que todavía no hayas logrado el resultado que deseas.

La cuestión es que, **si alguna parte de ti está en contradicción con otra parte de ti**, o bien, **no sabes exactamente lo que quieres**, o bien **no te decides a tomar acción** en la dirección adecuada, entonces, es cuando surgen los auto-sabotajes, y también la frustración e impotencia ante los pobres o inexistentes resultados que obtienes.

Bien, en primer lugar, necesitas saber que todo crecimiento implica un cambio o transformación personal. Y, a su vez, todo cambio tiene una especie de “terroristas internos” que sabotean tus mejores esfuerzos.

Estos “terroristas internos” son, ni más ni menos, que tres tipos de obstáculos que te impiden acceder a todo tu potencial de éxito. Y, para poderlos vencer, debes conocerlos y disponer de las claves adecuadas que te permitan acceder a una serie de recursos con los que poder avanzar hasta la situación que deseas.

Estos obstáculos internos pueden adoptar tres formas:

- 1. Alguna parte de ti no quiere cambiar.** Generalmente la persona no es consciente de esta parte, y para crear un cambio hay que querer el cambio de forma congruente y consistente.
- 2. No sabes create una representación del cambio,** ni sabes cómo te comportarías si cambiaras.
- 3. Tienes que darte la oportunidad de utilizar tus nuevos conocimientos.** Solemos necesitar un tiempo y un espacio para que se produzca el cambio.

Así que, para salir de tus bloqueos...

1º) Tienes que **querer** cambiar,



2º) Tienes que **saber** cómo cambiar y



3º) Tienes que **darte la oportunidad** de cambiar

En los siguientes capítulos te daré las claves y algunos recursos para superar estos tres obstáculos. Pero antes, te dejo un pequeño ejercicio de Autocoaching, para que tomes conciencia de tus propios bloqueos, y en adelante, puedas trabajar sobre ellos de forma más precisa y concreta.

AUTOCOACHING: Explorando mis bloqueos

▶▶ ¿Cuál es específicamente el obstáculo/bloqueo que me impide avanzar hacia mi objetivo (u objetivos) en estos momentos de mi vida?

▶▶ ¿Qué tiene de importante, de grande, de trascendente, para mí?



▶▶ ¿Cómo está frenando mi capacidad natural de desarrollarme en la vida?

▶▶ ¿Qué hay en este obstáculo/bloqueo que hace que la situación no sea la correcta, la perfecta, la deseada por mí?

▶▶ ¿Qué estoy dispuest@ a hacer para lograr que sea como yo quiero?

▶▶ ¿Qué estoy dispuest@ a dejar de hacer de lo que ahora hago para lograr el cambio que deseo?

Nota: Responde a todas a estas preguntas con total honestidad, y te sorprenderá la claridad que obtienes al reflexionar sobre ellas.

BLOQUEO 1: ALGUNA PARTE DENTRO DE TI NO QUIERE CAMBIAR

Clave #1: Logra una congruencia interna

*“La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía”
(Mahatma Gandhi)*

La **incongruencia interna** se produce cuando una persona tiene alguna clase de conflicto interno en el que se envían dos mensajes distintos, y esto se traduce en comportamientos poco claros. **El comportamiento externo y las sensaciones internas de la persona no concuerdan**, y esto generalmente se refleja en su lenguaje corporal, en su fisiología, en sus gestos, en algunas posturas, comportamientos y decisiones que denotan esta “división” interior.

La incongruencia entonces, se experimenta como un conflicto interior con uno mismo. Es como si hubiera dos partes tuyas enfrentadas, con intereses opuestos. Hay una parte interior que quiere hacer algo, y otra parte que se opone a eso. Esto da como resultado un estado de confusión y de bloqueo.

Cualquiera de los ejemplos expuestos en la lista del principio, representan claramente este conflicto interior de intereses.

Otro ejemplo de esta incongruencia interna podría ser la del vendedor o comercial que quiere vender, pero, en el fondo, considera que la venta es una intromisión, y cada vez que tiene que comunicarse con un cliente, se siente como un intruso o alguien malintencionado. ¿Qué clase de resultados puede obtener un vendedor con estas dos partes en conflicto dentro de él? Seguro que no demasiado buenos.

Por el contrario, se dice que **una persona es congruente** cuando realmente hace lo que piensa, siente, y dice. Y esto, en Coaching, lo representamos con una sencilla fórmula:

Pensamientos + Emociones + Acciones = RESULTADOS DESEADOS

Es decir, que somos congruentes cuando nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras acciones, están alineados en una misma dirección. Solo entonces es cuando obtenemos los resultados que realmente deseamos.

Y para resolver adecuadamente estos conflictos internos, has de **trabajar primero con las emociones**, con lo que sientes, descifrar ese mensaje que viene de tu interior ¿qué te está diciendo?.

¿Sabías que tus emociones son creadas por tus pensamientos y que estos son el producto de tus creencias?, ¿Y sabías que tus emociones, a su vez, te impulsan a actuar o a bloquearte, a crear éxito o fracaso?

¿Qué pasa si estas creencias están en oposición a lo que en realidad estás tratando de lograr? ¿Qué pasa si ya no te sirven? ¿No sería más útil eliminar o transformar estas creencias limitantes?

***"Las creencias son los frenos que nos limitan
o los motores que nos impulsan"***

Mira a tu alrededor, observa tu realidad actual, y fíjate en que **cada vez que tienes un problema en algún área de tu vida** que se repite, es ahí donde tienes una creencia limitante. Esto no significa que, sólo porque tengas problemas, tienes que tener creencias limitantes. Pero si estás queriendo conseguir algo, y siempre aparece lo mismo que te lo impide, entonces es que hay una creencia limitante que vas a tener que cuestionar, para poder conseguir aquello que te propones.

Una creencia es una idea en la que creemos suficientemente como para considerarla una “verdad”. Una vez aceptada una creencia como verdadera, no nos la cuestionamos y la interiorizamos en nuestro subconsciente. Tenemos instaladas creencias referentes a todos los ámbitos de nuestra vida: trabajo, dinero, política, amor, economía, etc.

Lo verdaderamente interesante es darte cuenta de que tú y sólo tú tienes la responsabilidad de cambiarlas. Si quieres saber más, puedes leer este interesante artículo: [“¿Sabías que si cambias tu mentalidad también cambias tu vida?”](#)

A continuación te dejo un ejercicio para que puedas transformar **las creencias limitantes** que están obstruyendo el logro de tus objetivos, a través de la creación de nuevas y mejores formas de ver la realidad. Y una de esas formas, es la reducción drástica de interferencias internas creadas por experiencias y aprendizajes del pasado que damos por sentado como reales o incuestionables.

EJERCICIO PARA REFORMULAR CREENCIAS LIMITANTES

Lee los siguientes ejemplos de Creencias Limitantes y marca con una “x” aquellas que identificas como propias:

- “Sin sufrimiento no hay beneficio.”
- “El éxito requiere tiempo.”
- “No hay forma de superar un mal comienzo en la vida”
- “No puedo lograr lo que deseo”
- “He llegado a mis límites”.
- “Siento que el esfuerzo por conseguir dinero es tan grande que se pierde la vida, la familia, el tiempo para uno mismo.”
- “Para ser feliz tengo que ser rico”
- “No puedo fiarme de nadie”
- “La mayoría de la gente tiene más suerte que yo”
- “Si quiero eso (dinero, mansión, “cochazo”, etc.) sería muy egoísta”
- “No puedo trabajar con un ordenador”



- “No puedo vivir sin ese trabajo”
- “No puedo ganar sin que otros pierdan”
- “Nunca consigo lo que quiero”
- “Los otros son mejores que yo”
- “No soy una persona flexible”
- “No me merezco tener éxito”
- “Tengo que trabajar muy duro para ganar mucho dinero y poder vivir”
- “Los ricos son malas personas”
- “No puedo dejar de fumar (o comer compulsivamente, u otros hábitos...”
- “El deporte no es para mí, soy sedentari@”
- “No puedo relajarme y siempre dormiré mal”
- “No tengo tiempo ni espacio para el amor”
- “El amor duele”
- “Las relaciones de pareja son muy difíciles”
- “Es imposible encontrar a una pareja ideal”
- Etc. etc.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

▶▶ **¿Cuántas de estas afirmaciones han sido mensajes externos que ahora ya pertenecen a tu mundo interno? Si se te ocurre alguna otra, ponla también.**

▶▶ **¿De todas las que has marcado, elige la que consideras que más te limita en estos momentos de tu vida?**

▶▶ ¿Qué coste estás pagando por esta creencia?

▶▶ ¿Qué evidencia o confirmación tienes de que dicha creencia sea cierta?

Si tu respuesta es algo así como:

- **“Dicen que...”** Entonces, re-pregúntate lo siguiente: “¿Quién lo dice exactamente?”
- **“Siempre...”**, “Nadie...” Entonces, re-pregúntate lo siguiente: “¿Siempre?”, “¿Nadie?”
- **“No puedo”** Entonces, re-pregúntate lo siguiente: “¿Qué te lo impide?”
- **“Es así”** Entonces, re-pregúntate lo siguiente: “¿Cómo lo sabes?”

Tal vez esas preguntas te ayuden a cuestionar algunas de tus “creencias” limitantes.

▶▶ ¿Qué ha hecho de positivo por ti esta creencia, ahora o en el pasado? ¿De qué te protege?

▶▶ **Ahora reformula esta creencia con una frase en positivo, con la que te sientas cómod@ e identificad@.** Ejem.: Si la intención positiva de tu creencia a no querer hablar en público es para protegerte de exponerte ante los demás, darte seguridad... tu frase será: *“Sé que quieres protegerme y brindarme seguridad, pero ahora ya tengo recursos para eso y me siento segur@”*, y ésta será la frase que repetirás en tu diálogo interior cuando te surja el miedo a hablar en público.

BLOQUEO 2: NO SABES CREARTE EL MODELO DEL CAMBIO QUE QUIERES LOGRAR

Clave # 2: Visualiza Conscientemente tu Meta

*“Es sorprendente lo que ocurre cuando se tiene una representación interna clara de lo que uno desea. La mente y el cuerpo quedan programados en dirección a esa meta”
(Anthony Robbins)*

De forma similar a un ordenador, pero mucho más potente, nuestro cerebro tiene una función de búsqueda de la información que nos interesa.

Si alguna vez te has comprado cierta prenda o cierto coche y, de pronto, ves esa prenda o ese automóvil en todas partes, hay una razón para ello. Esto se explica por el **SARA (Sistema de Activación Reticular Ascendente)** del cerebro.

Esos coches han estado siempre ahí, pero los notas ahora, porque el SARA está diseñado para filtrar el 99,9% de lo que sucede en tu entorno. Y una vez que decides que algo es importante para ti, es decir, que te involucras emocionalmente en ello, entonces, tu cerebro notará cualquier detalle que se relacione con ello.

Esto significa que, una vez que defines un objetivo, tu cerebro percibirá cualquier señal, imagen, información, oportunidad, etc. que te haga acercarte a ese objetivo.

Pero **este SARA que actúa como un sistema de filtración** está muy condicionado por aspectos como nuestras creencias y por cómo somos. Si tu mente es cerrada, no podrás ver muchas de las cosas que suceden delante de ti. Si tu mente es abierta, podrás ver cualquier cosa. En este [enlace puedes leer más sobre cómo funciona el SARA](#).

“Las personas que triunfan visualizan por adelantado la clase de acontecimiento que quieren disfrutar. Las personas sin éxito también usan la visualización, pero en perjuicio propio. Estas personas, antes de un nuevo acontecimiento, recuerdan, dan vueltas y visualizan sus anteriores experiencias de fracaso.” (Brian Tracy)

Si te fijas un objetivo y mantienes continuamente un lenguaje interior con pensamientos del tipo “No sé cómo hacer esto, no sé cómo lograrlo” o “No puedo” o “Esto es imposible”, y te lo repites constantemente en tu fuero interno, entonces, no lo lograrás. Sencillamente porque a tu cerebro no le estás dando una representación interna de qué quieres y para qué lo quieres.

La visualización consciente o creativa es **una técnica clave de la PNL, para lograr resultados reales y concretos**. Incluso, hoy día es una práctica bastante habitual en el deporte de alto rendimiento, para mejorar los resultados a obtener.

Y de la misma manera, esta técnica la puedes usar también para **verte a través de tus ojos (con la imaginación)** logrando un nuevo trabajo, o en tu nueva casa, o viviendo con tu pareja ideal, o conduciendo tu nuevo coche, o perdiendo unos kilos y logrando tu peso ideal, o incrementando tus ventas, etc. Los límites no existen.

Aprender a visualizar, con los ojos de la mente, y cargar esa visión de emociones positivas, de optimismo y de gran energía, es comprender como funciona tu mente, y el poder que ejerce una **visualización creativa** en tu vida.

Einstein, para crear la teoría de la relatividad, se imaginó a sí mismo viajando en la punta de un rayo de luz. Decía que nunca había descubierto nada nuevo con su mente racional. Por eso, te animo a que incluyas sesiones de **Visualización Consciente** en tu día a día. Debes construir el hábito de hacer visualizaciones, al menos unos 5 ó 10 minutos al día. Aquí te dejo la técnica paso a paso:

TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN CONSCIENTE

La visualización se genera a partir del hemisferio derecho. Esto supone, sintonizar con las características del **resultado imaginado** de forma multisensorial (imágenes, sonidos, sensaciones corporales, olores percibidos, etc.), pues es el lenguaje del inconsciente, y este, a su vez, es el principal responsable de que logremos aquello que deseamos.

De esta manera, la interiorización de la meta pone en marcha el sistema de búsqueda a través de un mecanismo cibernético (SARA) que luego funciona como si estuviera en piloto automático, corrigiendo el curso y guiándonos hacia la meta visualizada.

Los pasos de la visualización consciente o creativa:

1. **Elige bien la meta** (conviene tomarse un tiempo para aclarar tus objetivos)
2. **Relájate** respirando de forma profunda.
3. **Imagina tu meta en tiempo presente** y en primera persona: viendo desde tus ojos, oyendo desde tus oídos, y experimentando las sensaciones.
4. **Crea una frase que la represente** y te brinde apoyo. La mente tiene la capacidad de transformar en acto todo lo que se decide a aceptar. La frase debe ser afirmativa y clara, breve, correcta, coherente con los sentimientos, creadora de algo nuevo y debes sentir que es cierta. Ejemplos: *“Todo lo que necesito está en mí”*, *“Lo que estoy pensando se materializa para mí armoniosamente”*, *“Soy un canal abierto de energía creativa”*, *“Cuanto más tengo, más puedo dar”*, etc.
5. **Transmite sentimiento y energía positiva** al objetivo, a la imagen, a la escena, y a la frase que eliges para practicar la visualización. Disfrútala intensamente!
6. **Repite este ejercicio** varias veces por día.
7. **Al alcanzar la meta** o si deseas cambiarla, reconoce el logro o adopta una nueva visión.

BLOQUEO 3: NO DARTE LA OPORTUNIDAD DE APLICAR TUS NUEVOS CONOCIMIENTOS

Clave # 3: Ponte en Acción

*“Un sueño es la visión creativa para tu vida en el futuro. Tienes que salir de tu zona de confort actual y sentirte cómodo con lo poco familiar y lo desconocido”
(Denis Waitley)*

Es un hecho que, cada vez que te haces un propósito o intentas cambiar algún aspecto de tu vida, tienes que desplazarte fuera de tu zona de confort (o zona cómoda). Aunque no por mucho tiempo, ya que **tu regulador mental hará lo imposible para que vuelvas a donde estabas**, y antes de que te percales habrás olvidado tus buenas intenciones y habrás vuelto a la rutina de siempre. Esta es una de las razones por la cual resulta tan difícil cambiar lo que queremos cambiar, o lograr lo que queremos lograr.

Cuando realizas cualquier tipo de modificación en tu zona de confort, es importante recordar que el propio proceso de cambio es incómodo. Sientes un malestar, incluso, puedes llegar a pensar que algo va mal, pero más bien se trata de todo lo contrario. **La incomodidad te indica que has ido más allá de lo que estás acostumbrad@**. Intentas crear algo con lo que no te sientes a gusto porque deseas sentirte a gusto con ello.

¿Qué es aquello que harías si no tuvieras miedo de las consecuencias? ¿Si no tuvieras miedo de abandonar tu zona de confort? ¿Si supieras a ciencia cierta que tu vida mejoraría a partir de ello? La respuesta a estas sencillas preguntas revela los más hondos deseos de tu corazón y por consiguiente te muestra el

camino que debes seguir para ser feliz.

El **vencer los miedos a probar cosas nuevas genera nuevos resultados**, nuevas sensaciones y experiencias. Unas veces triunfarás, y otras aprenderás de los resultados no deseados. Pero, ¿qué es lo peor que puede pasar si pruebas? ¿Por qué no?

Ten el coraje de vivir la vida que deseas. Quizá mañana sea tarde y el arrepentimiento por aquello que no tuviste el valor de hacer es una carga muy pesada para llevar de por vida.

Te reto a salir de tu zona de confort sin miedo, sin prejuicios, a que des los pasos para vivir tus sueños de una vez.

Y para que cambie tu vida en eso que tú quieres que cambie, también es necesario que cambie tu antiguo SER en una dirección que, a largo plazo, producirá una persona nueva y más completa. A este proceso se le llama “desarrollo” y esto a la larga supone una **calidad de vida**.

A continuación te dejo una muy sencilla, pero efectiva técnica, que se la facilito a mis clientes en procesos de Coaching, para facilitarles ese paso hacia la acción y hacia la clase de vida que desean vivir.

TÉCNICA DEL “COMO SI”

La técnica de “Como si” es una de las herramientas más sencillas y efectivas de la PNL (Programación Neurolingüística). **Actuar “como si”** quiere decir ponerte a ti mism@ en un estado interior y exterior que sea congruente con aquello que quieres pensar o que desees que ocurra, “como si” ya fuera un hecho en tu vida.

Para practicarla, debes preguntarte a ti mism@ ¿cómo sería mi fisiología, mi postura, cómo serían mis comportamientos, mis pensamientos, etc. si aquello que

deseo ya estuviera en mi vida?. Y entonces, comienzas a actuar “como si” ya fuera una realidad en tu vida, pues se trata de acercarte a tu propia versión de la excelencia personal.

Para ello, **puedes incluso, “automodelarte”**, es decir, observas aquéllas cosas que, en una situación determinada, funcionan bien en ti mism@, bien porque te guste cómo te sientes y actúas, y con las que obtienes buenos resultados. Así podrías acceder, cuando lo desees o necesites, a todos esos recursos internos que te funcionan y satisfacen en diversas situaciones.

Otra forma de practicar el “**como si**” es **mediante el “modelado” de una persona de éxito**. Para modelar a alguien, no es necesario que sea una “superestrella” mundial. Muchas veces conocemos personas que obtienen resultados excelentes en cierto aspecto y son parte de nuestro entorno, de nuestra vida cotidiana.

Se trata de **hacer “como si” fueras determinada persona**, aplicando directamente una serie de estrategias y acciones de esa persona, a tu propia personalidad, a tu propia vida, pudiendo mejorar inclusive, lo que quieras mejorar de tu “modelo”, enriqueciéndolo con tus propias particularidades.

La manera de practicar “como si” ya fuera mi “modelo” implica centrarse en:

- 1.) Lo que hace mi modelo:** su comportamiento y fisiología al momento de obtener sus resultados excelentes.
- 2.) Cómo lo hace:** sus estrategias de pensamiento interno (de qué manera se representa la realidad, cómo “organiza” sus pensamientos en el momento en que logra el éxito)
- 3.) Porqué lo hace:** sus creencias, sus convicciones, suposiciones y todo aquello en lo que se apoya, para obtener el resultado final que obtiene.

¡Anímate y practica!, te asombrarás de los resultados.

¡Adelante y buena práctica!

Querido lector o lectora, **espero que esta guía te resulte útil para mejorar tu calidad de vida**. Aquí te he facilitado algunas de las herramientas y técnicas más sencillas que se pueden practicar y que son muy efectivas si las aplicas con cierta constancia. No obstante, debido al limitado espacio y formato de este ebook, no me ha sido posible entrar en las particularidades de cada caso, ni abordar la temática con otros enfoques más amplios.

Por lo que, **si sientes que necesitas hacer un trabajo más profundo e individualizado** para afrontar con mayor éxito tus retos personales o profesionales, te sugiero que consideres la posibilidad de iniciar un proceso de [Coaching presencial u online](#), en el que te sentirás apoyad@ y fortalecid@ por tu coach, para superar obstáculos, desenterrar todos tus recursos internos y llegar a tu meta de forma más rápida y con total autonomía.

Te felicito por haber llegado hasta aquí, y te animo a que sigas desarrollando esa actitud necesaria de aprender y experimentar, para que puedas seguir creciendo.

Te deseo mucho desarrollo y bienestar a todos los niveles.

Un gran abrazo y gracias por tu tiempo,

Esther Alonso

Equilibrio y Desarrollo vía Coaching

<http://equilibrioydesarrollo.com/>

Redes Sociales: [Facebook](#) – [LinkedIn](#) - [Twitter](#)

Nota: Si no te has descargado esta guía a través de mi web, puedes subscribirte en [mi boletín \(newsletter\)](#) para recibir información actualizada sobre temas de Coaching y desarrollo personal y profesional, y también descargarte otros productos gratuitos que pueda ir publicando.

Todos los Derechos Reservados. Copyright – Esther Alonso – 2017 - EquilibrioyDesarrollo.com

Si te ha gustado esta guía...

Si te ha gustado esta guía, y consideras que puede ayudar a alguien que conoces, **puedes compartirla con tus amigos y contactos**, bien por email, o por tus redes sociales.

¡Muchas gracias por difundirla y por ayudar a más personas!

INFORMACIÓN, DERECHOS Y AVISO LEGAL

Esta es una publicación GRATUITA y de libre distribución, pero el/la poseedor/a de este material NO tiene los derechos de reventa y no podrá incluirlo en ninguna membresía, ni entregarlo como bono de regalo o como incentivo de suscripción.

Ninguna parte de este informe puede ser reproducida o transmitida en ningún tipo de formato electrónico, mecánico o impreso, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier soporte de información sin la expresa autorización por escrito de la autora.

La información presentada en esta guía representa el punto de vista de la autora en su fecha de publicación, y se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación tiene únicamente un objetivo de información y no constituye contrato, ni prueba del mismo. La autora y editora de esta publicación, no asume ninguna responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización viva o muerta, es puramente accidental.

Este ebook ha sido diseñado para proveer información y mejorar la calidad de vida de los lectores, pero no da garantías, ya que la totalidad o exactitud de esta fuente, y/o su aplicabilidad depende de cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la información provista.

Todos los Derechos Reservados. Copyright – Esther Alonso – 2017 - EquilibrioDesarrollo.com