



TU GUÍA TRANSFORMADORA DE COACHING

CÓMO LLEGAR DESDE DONDE ESTOY A DONDE QUIERO ESTAR

Georgi Petrov

Coach Personal y Ejecutivo.

Estudiante de Psicología.

Índice

Introducción	_____	01
Creencias imprescindibles para el cambio	_____	02
Definición de objetivos	_____	03
Formulación correcta de objetivos	_____	04
Plan de acción	_____	05
¿En quién te convertirás?	_____	06

**"PREGÚNTATE SI LO QUE ESTÁS HACIENDO HOY, TE
LLEVARÁ A DONDE QUIERES LLEGAR MAÑANA".
WALT DISNEY**

Introducción

Si has llegado hasta aquí, primero quiero darte las gracias por confiar en mí y por darme la oportunidad de acompañarte en este proceso de cambio y transformación. Las personas queremos lo mejor para nosotros mismos y para nuestros seres queridos, y esta aventura, en la que estás a punto de embarcar, espero que te lleve hacia dónde quieres ir. Y si todavía no sabes hacia donde, no desesperes, lo irás descubriendo en este guía **si te lo permites**.

Apostaría que te llevará hacia una vida llena de autodescubrimiento, amor propio, compasión, curiosidad, disciplina y por último, pero no menos importante, muchísimo autoconocimiento. En mi humilde opinión, el verdadero poder reside en que **cuanto más te conozcas y más definas hacia dónde te diriges, más poder interior acumularás y más control tendrás sobre tu vida**. Es cómo una espiral ascendente que se alimenta a sí misma. Y quién sabe, igual plantas la semilla de un nuevo propósito vital. Esta es la magia del autoconocimiento. Me encantaría que esta guía fuese el catalizador del apasionante cambio que te espera si **te das la oportunidad**.

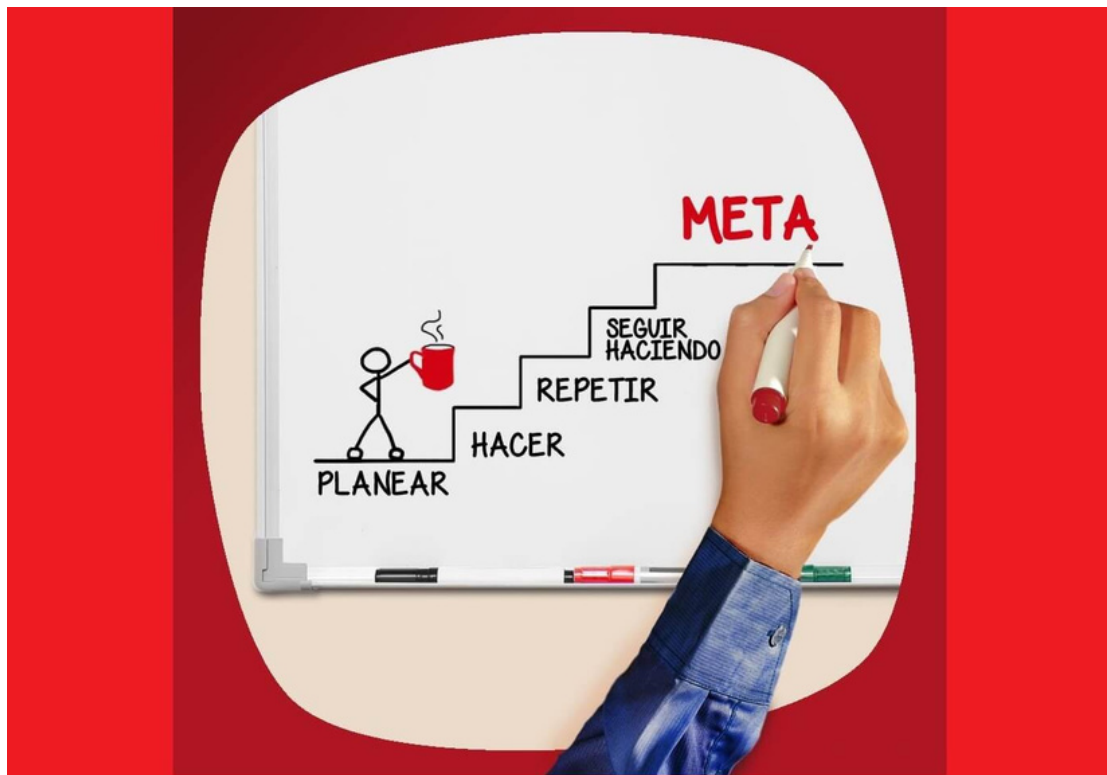
Si te encuentras insatisfecha/o, desmotivada, apática, sobrecargada de responsabilidades y obligaciones, o por las circunstancias, y sientes que en lo más profundo de ti, hay algo que te pide un cambio, una modificación en algún aspecto de tu vida, no obstante, no sabes por dónde, ni cómo empezar, esta es tu guía. Con este pequeño dossier de acción, lo que pretendo es poner a tu disposición, una guía de cambio basándose en los principios del Coaching y también de la Psicología.

Quiero ofrecerte la posibilidad de que comiences desde a hoy, a diseñar la vida según tus propios términos. Y la cuestión es que o te mueves en tu propia dirección, o los demás te moverán en la suya. Te animo a que comiences a crear la vida que deseas, hacer visible lo invisible. Después de acumular muchos procesos y sesiones con diferentes personas, formaciones, incontables horas de lectura quiero poner a tu disposición todo lo que he aprendido hasta ahora, y recopilar algunos de los principios fundamentales del cambio y la motivación. He invertido un tiempo considerable en facilitarte lo que realmente nos conecta con nosotros mismos y nos hacer vivir con ilusión, amor y satisfacción personal.

Espero de corazón que esta guía te sirva y ayude a que comiences a crear el futuro que desees, a que retomes el control sobre tu vida y que logres ese cambio perdurable que tanto tiempo llevas buscando. Espero que te dediques este tiempo para ti, para volver a reconectar contigo misma/o. Si lees esta pequeña guía de una forma activa en lugar de pasiva, si llevas a cabo los ejercicios propuestos y emprendes la acción, las siguientes páginas te recompensarán con una visión de tu futuro que te atraerá como un imán a través de los momentos más duros.

**“LA MAYORÍA DE LA GENTE VIVE EN UN
CÍRCULO MUY LIMITADO DE SU SER POTENCIAL.
TODOS TENEMOS UNAS RESERVAS DE ENERGÍA
Y DE GENIO A LAS QUE PODEMOS RECURRIR
QUE NI SIQUERA IMAGINAMOS.”**

William James



Creencias imprescindibles para el cambio

Para comenzar, estas son las 2 creencias básicas que debes de trabajar para lograr un cambio. Primero, tienes creer que <<**algo tiene que cambiar**>>. Si no crees en lo más profundo de ti que algo tiene que cambiar, nunca sucederá el cambio. Nos pasamos días, meses, años lanzando palabras vacías al viento:

- “Debería de hacer más ejercicio y comer más saludable...”
- “Debería de leer y estudiar más...”
- “Debería de tener una relación más saludable y feliz...”
- “Debería, debería, debería....”

¿Te resulta familiar? Sin embargo, pasan los días y todo sigue igual, nada cambia. El proceso de cambio se inicia con un firme e implacable “**Quiero y necesito un cambio en esta área de mi vida**”. Nos pasamos la vida viviendo en la cómoda incomodidad de la costumbre, lo habitual, lo conocido. Dejamos escapar la oportunidad de expandir la calidad de nuestra vida. “¿Qué tal en el trabajo? Bueno, sin más, no va mal.” Pero por dentro sabes, que hay algo que no encaja, no te ilusiona, no te motiva. Por añadidura, si no crees que algo tiene que cambiar, la acción nunca se dará. Esto aplica también en las cosas de la vida personal.

Para fortalecer la sensación de cambio, puedes hacerte esta simple pregunta y proyectarte en el futuro todo lo que puedas: << ¿Si no cambio en esta área de mi vida y sigo de la misma manera, dónde estaré dentro de 2 o 3 años? ¿Cuál/es podrían ser las consecuencias de mi inacción?>> Si te asusta o sobrecoge la respuesta, quizás sea hora de cambiar.

Segundo, tienes que creer que <<puedes cambiarlo>>. Sin creerlo así, resulta imposible cambiar. La gran mayoría de las personas fracasan en conseguir un cambio en su vida, porque no se ven capacitados y no creen que pueden conseguirlo. Hay una frase de Henry Ford que dice lo siguiente: “Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.” Nuestras creencias moldean nuestra vida.

Por lo tanto, es el primer requisito imprescindible que tienes que trabajar para lograr resultados. Cuestiona tu sistema de creencias, aunque no tengas ninguna referencia ahora mismo que apoye la consecución de tu meta, pon en práctica la FE.

No estoy hablando de la fe religiosa, **sino creer en lo más profundo de ti e imaginar** que aunque no lo hayas conseguido hasta ahora, puedes conseguir lo que te propongas si accedes a la FE inquebrantable que poseemos todos los seres humanos. Y no pretendo utilizar esto como una simple frase de motivación.

Párate un momento, mira a tu alrededor, observa tu móvil, ordenador, portátil o tablet. Todo fue una visión o imaginación inicial en la mente de las personas que lograron hacer realidad material la idea de conectar a personas de cualquier parte del mundo. No tenían referencias, no tenían nada que pudiese apoyar la idea que concebir todos estos aparatos electrónicos, sin embargo ahí están. Esta es la FE que estoy intentando invocar en ti. No te pido que tengas que inventar algo innovador, pero que plantes una pequeña semilla de la posibilidad y potencial que hay esperando dentro de ti. Todos lo tenemos, y si, tú también.

Una de las explicaciones que te ayudará a entender por qué muchas personas no logran cambiar cuando sienten que deberían hacerlo, y es debido a que asocian más dolor a efectuar el cambio que a no hacerlo. Y para darle la vuelta, necesitamos buscar **razones lo suficientemente potentes** para impulsarnos a darle la vuelta a la situación indeseada.

Hazte una lista de lo que te costará y supondrá no cambiar para tu estado emocional, mental, físico, para tus seres queridos y las personas que te rodean, e imagina cómo sería tu vida si las cosas siguiesen igual.

<ul style="list-style-type: none">• ¿Te gusta lo que ves y sientes? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te costará si no cambias? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

Asimismo, para acumular razones potentes para el proceso de cambio, hazte las siguientes preguntas y apúntalas en una lista:

<ul style="list-style-type: none"> • Si cambio, ¿cómo me ayudará eso a sentirme con respecto a mí misma/o? <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me vería a mí mismo? • ¿Cómo sería mi vida lográndolo? <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

"SI CAMBIO LOGRARÉ _____"

**"AQUEL QUE TIENE UN
PORQUÉ LO BASTANTE
FUERTE, PUEDE SOPORTAR
CASI CUALQUIER CÓMO"**
Nietzsche

Tercero, vas a sentir miedo. Esta parte es inevitable e incuestionable en la persecución de tus objetivos y de ser tu mejor versión. Es normal que te asuste lo desconocido. Funcionamos con una herramienta que está diseñada para ayudarnos a sobrevivir, no para ser felices.

¿Cómo superarlo? **Afrontando ese miedo a la cara decididamente y con coraje**. Una estrategia más digerible es pensar; ¿Cómo te comerías a un elefante? A chachitos. Lo mismo es aplicable a los objetivos. Desmenuzar las metas en mini objetivos para reducir el miedo y comenzar por aquella cosa que te sobrecoge y asusta menos, es una estrategia ganadora. ¿Las buenas noticias? Con cada enfrentamiento voluntario a una situación difícil, más dopamina producirás, más motivación tendrás para perseguir tus objetivos y por ende, más confianza y seguridad en ti mism@. La valentía tiene muchas recompensas, el miedo, no la tiene.

Y me gustaría añadir en este punto que las condiciones nunca estarán a tu gusto y preferencias, y que probablemente nunca te sentirás completamente preparada/o, sin embargo, esto no significa que no tengas la opción de actuar y dar el primer paso. Si quieres acercarte a tu meta, coge el impulso, dando un pequeño y minúsculo paso en la dirección que quieres ir.

**"EL CORAJE NO ES LA AUSENCIA DE MIEDO,
SINO HACERLO A PESAR DEL MIEDO."**
Nelson Mandela

Definición de objetivos

Hasta el momento, ya hemos acumulado razones suficientemente grandes y hemos cuestionado las creencias que necesitamos integrar para comenzar nuestro proceso de cambio y conseguir el estado deseado. Ahora, avancemos hacia el siguiente paso imprescindible para comenzar a dibujar nuestro nuevo futuro, **definir los objetivos**.

Por regla general, tenemos una noción muy confusa y superficial de lo que realmente queremos en la vida. Y es que nos enfrentamos a una abrumadora complejidad que es el mundo, ignorándola mientras te vas concentrando en aquello que te interesa. Ves aquello que te permite avanzar hacia los objetivos que te has establecido. **Fijarte objetivos claros y detallados**, es cómo encontrarte en medio de una enorme cueva totalmente oscura, sin embargo, con una linterna en la cabeza y un mapa señalándote el camino.

Porque, debes entender que, lo opuesto a marcar objetivos es pensar en los problemas. Si no tienes nada hacia lo que dirigirte y que te estimule, te pasarás el día quejándote, con un vacío existencial que puede que te acabe aplastando, buscando estimulación externa en las cosas mundanas de la vida y viviendo en la apatía. Marcar objetivos cambia la atención de <<¿Qué es lo que está mal?>> a <<¿Qué es lo que quiero en mi vida?>>, y esto nos insufla de energía y vitalidad.

Comencemos a diseñar tu futuro. Saca un papel/cartulina/agenda y un bolígrafo y comienza a anotar los objetivos que te gustaría trabajar siguiendo las directrices planteadas más abajo.

Objetivos de desarrollo personal:

Objetivos profesionales:

Objetivos económicos / finanzas:

Objetivos contribución / altruismo:

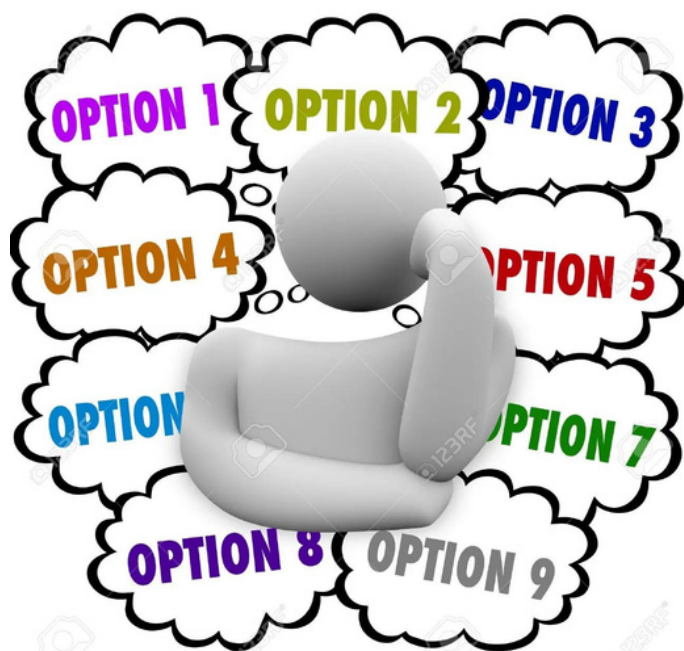
Objetivos de aventura y ocio

Es importante anotar la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que quieres conseguir?
- ¿Qué quieres en lugar de lo que tienes?

"MIS OBJETIVOS/LO QUE QUIERO CONSEGUIR RESPECTO A MI SALUD SON _____"

"MIS OBJETIVOS/LO QUE QUIERO CONSEGUIR RESPECTO A MIS EMOCIONES SON _____"



**"SI NO SABES HACIA
DONDE VAS, CUALQUIER
CAMINO TE SIRVE."**

Quizás los objetivos que quieres trabajar dentro de cada área son varios, anótalos todos. Se lo más detallado y concreto posible. Escribe todo lo que se te ocurra, por muy loco que pueda sonar. Apaga la mente racional y dedícate este momento para soñar, para reconectar con lo que realmente deseas. Date el permiso para sentir emociones agradables y dibujar una sonrisa mientras vas escribiendo. Seguro que te resultará muy agradable.

En la siguiente sección, aprenderemos a formular los objetivos correctamente. Si ya has anotado cosas, seguramente te tocará tachar, no te preocupes, forma parte del proceso. Ensayo y error.

Formulación correcta de objetivos

Algo muy importante a tener en cuenta es lo siguiente:

► El objetivo tiene que **estar formulado y expresado en positivo** (esto aplica a todos y a cada uno de los objetivos apuntados):

No es válido fijarse metas tales como: “Tener menos estrés. Menos ansiedad. No tener miedo para comunicar.” Esto pone el foco directamente en el problema, y no forma parte de la solución. Si te digo ahora mismo: <<no pienses en un mono colgado de una rama>>. ¿En qué piensas?

Si has caído en la trampa de la mente negativa, reorienta la atención hacia el estado deseado de lo que quieres. Hazte la siguiente pregunta para averiguarlo:

- ¿Qué SI tendrás si no tienes estrés/ansiedad/miedo?
- ¿Qué habrá más allá de estas emociones?

Tal y como mencionaba anteriormente, algo importante es desarrollar una representación lo más sólida y rica de tus objetivos. Por lo tanto, tienes que definirlos de la manera más detallada y específica posible. Si todavía tienes alguna duda sobre la formulación, quizás estas preguntas te ayuden a arrojar más claridad:

- ¿Qué es exactamente lo que quieres?
- ¿Podrías describirlo con mayor precisión?

- ¿Qué, exactamente, verás, oirás o sentirás cuando lo alcances? (Esto guarda relación con las respuestas a ¿cómo te verás a ti mismo/a?,

Si estas preguntas te han ayudado para arrojar más claridad sobre tus metas, anótalas en tus objetivos correspondientes. Recuerda, cuanto más rica y sólida la descripción, más visible harás tus sueños.

► **Los objetivos deben ser desafiantes y realistas.** Deben ser lo suficientemente grandes para que te inspiren y motiven, pero realistas para que no nos inmovilicen o paralicen. Si no hay desafío, no habrá motivación.

**"SOMOS LO QUE SOMOS
PORQUE PRIMERO LO
HEMOS IMAGINADO"**
Donald Curtis

Plan de acción

Ya hemos formulado los objetivos debidamente. El siguiente paso consiste en crear un plan de acción que te ayude a comenzar a dar los pasos en la dirección que quieres ir. Sin un plan de acción, es como soñar en construir una casa preciosa y tener la firme determinación de hacerlo, no obstante, no diseñar el plano de la casa. Los planos son la guía a seguir de los constructores para construir la obra, por lo que para entender dicho proyecto entre más detallado y específico sea, más fácil será la construcción. Lo mismo sucede con el plan de acción.

**"SOLO HAY UNA MANERA
DE EVITAR EL CRITICISMO:
NO HACER NADA, NO DECIR
NADA, Y NO SER NADA"**
Donald Curtis

En este apartado, decidirás **cómo obtendrás la prueba y el feedback del logro** de cada uno de tus objetivos anotados. Y será a través de las siguientes preguntas:

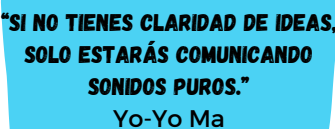
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué acciones concretas y palpables emprenderás para lograrlo? -Paso 1. Paso 2. Paso3.... <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo medirás tu progreso?• ¿Con cuánta frecuencia medirás tu progreso? <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo sabrás que estás en el buen camino hacia el objetivo? <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué cambios observarás en ti y en tu entorno si logras tus objetivos?• ¿Qué verás, oírás y sentirás diferente? <hr/> <hr/>

Esto es lo que convierte un sueño en un objetivo. Cuando defines los pasos hacia tu objetivo, le estás comenzando a dar forma visible a tus sueños. La gran mayoría de las personas simplemente anotan un objetivo vago, confuso y esperan a que se haga realidad sin tomar ningún tipo de acción que le acerque al objetivo. Es cómo ver deporte en la tele y esperar obtener los mismos resultados que las personas que lo practican. Complicado, ¿verdad?

Tener un plan de acción claro y definido es tan importante como la motivación y la fuerza de voluntad. Te ayuda a superar las distracciones y te hace menos vulnerable a los estados de ánimo negativos.

Cuanto más claridad tengas, más probable será que te acerques a tus objetivos todos los días, incluso en los días que te sientas cansado/a o ligeramente vago. Marcar hitos es imprescindible para mantenerte en la ruta correcta. Estas marcas serán tu guía.

Otro aspecto importante es anotar al lado de cada objetivo que hayas escogido, **la fecha correspondiente** para cuando te gustaría ver los objetivos cumplidos. **Determinar una fecha** ayuda a no diluir la meta en el tiempo, a no permitir que caiga en el olvido. En ese momento, comienza una cuenta atrás que te empujará a aumentar tu grado de compromiso y responsabilidad. Asimismo, la investigación señala que tener un plan específico – **saber cuándo y dónde harás algo** – puede duplicar la posibilidad de conseguir un objetivo. Cuando ves los pasos en frente de ti, firmes y detalladamente definidos, te resultará mucho más difícil ignorarlos.

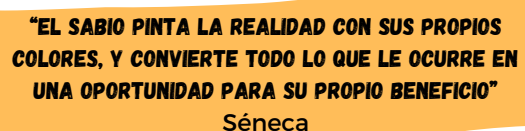


**"SI NO TIENES CLARIDAD DE IDEAS,
SOLO ESTARÁS COMUNICANDO
SONIDOS PUROS."
Yo-Yo Ma**

Llegados a este punto, has logrado algo de lo que muy poca gente es capaz de hacer. Esto denota **el compromiso que tienes con tu crecimiento y desarrollo personal**. Te quiero felicitar porque has dado el paso para comenzar a diseñar el futuro según tus propios términos, libre de condicionamientos y escuchando a tu interior. Estoy convencido de que has experimentado una pequeña energía e impulso, y está procediendo de fijarte objetivos que te inspiran y motivan.

Creo profundamente, que nadie es perezoso, simplemente no dispone de objetivos estimulantes y un plan de acción definido. Todo establecimiento de un objetivo debe verse inmediatamente seguido por el desarrollo de un plan. De lo contrario, es cómo disponer de un coche asombroso y no ponerle gasolina para funcionar.

La fundamental fundamental entre las personas que consiguen lo que desean, es que están dispuestos a **tomar acción masiva**. Fijar objetivos, establecer un plan de acción y comenzar a dar los pasos necesarios para acercarse. Es muy probable que inicialmente tropieces, te equivoques, que surja algo inesperado, no obstante, tener la suficiente **flexibilidad para aprender, corregir, modificar y seguir** dando minúsculos pasos hacia tus metas.



**"EL SABIO PINTA LA REALIDAD CON SUS PROPIOS
COLORES, Y CONVIERTE TODO LO QUE LE OCURRE EN
UNA OPORTUNIDAD PARA SU PROPIO BENEFICIO"
Séneca**

¿En quién te convertirás?

Y por último, otro aspecto imprescindible para que el cambio pueda ser consistente es definir **la persona en la que necesitas convertirte** para alcanzar tus objetivos:

<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tipo de persona necesitas ser para poder alcanzar tus objetivos? _____ _____ _____	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué habilidades, aptitudes, rasgos de carácter debes desarrollar? _____ _____ _____
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué creencias necesitas adoptar para fortalecer tu mentalidad y de qué otras necesitas deshacerte? _____ _____	<ul style="list-style-type: none">• ¿Si pudieras describir tu yo ideal en el futuro, la persona en la que estás intentando convertirte, cómo describirías a ese yo? _____

Con este ejercicio no pretendo ayudarte a crear un abismo de tu yo actual y tu yo ideal. Es aceptar tu realidad actual, hacer las paces con tu pasado, y comprometerte contigo mismo/a para empezar a crear, desde hoy, la vida que deseas. No será un camino fácil, eso no existe. Será arduo, costoso e incluso doloroso sentarte contigo mismo e invertir tiempo en pensar quién es tu yo ideal. Es el precio que pagan las personas valientes para vivir vidas que hacen historia. Todos somos víctima de no estar donde nos gustaría estar, pero después de definir de manera clara y detallada tu nueva versión, ahora toca ponerse manos a la obra.

“SOLO HAY 3 TIPOS DE PERSONAS: LOS QUE HACEN QUE LAS COSAS PASEN, LOS QUE MIRAN LAS COSAS QUE PASAN Y LOS QUE PREGUNTA QUÉ PASO”

Nicholas Murray

Intentar imaginarnos **en el futuro con más claridad** es trabajo duro para cualquiera. Sin embargo, el simple hecho de poner las ideas por escrito empieza a hacerlas más reales (pequeños pasitos, ¿lo recuerdas?). Cuelga las hojas en tu habitación para visualizarlas todos los días. Colócate los apuntes cerca de la cama para revisarlos con frecuencia. Usa calendarios para anotar tus progresos, agendas, pizarras, cualquier cosa que te ayude a tener tu visión siempre presente.

No confíes en que retendrás toda la información en tu mente, volverás al patrón de siempre si no te apoyas en tus apuntes y a lo que has dado forma desde tu imaginación. Convierte tu visión en tu mejor aliado. Sé más intencional y deliberado sobre la persona en la que te quieres convertir. ¿Qué significa esto? Pongamos un ejemplo.

Deseas convertirte en una persona mucho más amable y simpática, sin embargo, cada vez que te dicen algo que no es tu agrado, reaccionas poniéndote a la defensiva sin ser capaz de controlar tus emociones y acabas teniendo una conducta que no se alinea con la promesa que te hiciste de ser más amable. No obstante, si comienzas a reflexionar sobre las preguntas: <<¿Cómo se comportaría una persona amable en una situación semejante?>>. <<¿Mi respuesta me acerca a mi rasgo de carácter deseado o me aleja?>>. <<¿Cómo podría modificar mi conducta y mostrar más amabilidad y aprecio?>>.

Ten una visión de vida más allá de tus circunstancias. Imagina a tu mejor yo ideal y comienza a actuar desde hoy como esa persona. Necesitamos continuamente imaginar una nueva versión de nosotros mismos en la que crecer y mejorar. La apatía, desmotivación, ansiedad, resentimiento se alimentan porque perdemos el rumbo de nuestra dirección. Sentimos que todo se desmorona a nuestro alrededor debido a que la ausencia de orientación nos inmoviliza. ¿Cómo saber que decisión tomar si no sabes lo que valoras, y si la que estás a punto de tomar, se alinea con tu visión de vida?

Me resulta imposible transmitirme más y mejor la importancia de tener una visión de vida. La gran mayoría de las personas no dedicarán ni un minuto a pararse y reflexionar. ¿Sabes por qué? Por qué es mucho más fácil no asumir la responsabilidad por tu vida y crearla según tus propios estándares de vida. Es más fácil culpar a los demás de las propias desgracias, quejarse de que la vida es injusta, y desviarte hacia caminos que no te corresponden. ¿Y tú, asumirás la responsabilidad y te comprometerás con tu vida?

Antes de terminar, quiero decirte algo muy importante....

Espero que esta guía de autocoaching te haya servido para comenzar a diseñar tu nueva vida y reconectar con la motivación e impulso para ponerte en acción. Hacer todo este trabajo no servirá de nada, si no es acompañado de una acción masiva. Como se suele decir en el mundo del Coaching; “Más vale un gramo de acción que una tonelada de intención.” Ante la duda, elige siempre la acción y después corrige la dirección si es necesario. Para comprender, necesitas actuar. Sin acción, no hay aprendizajes.

Si consideras que esta guía te ha proporcionado el valor que buscabas, si te ha servido para reconectar contigo mismo/a y comenzar a diseñar un futuro nuevo, te agradecería de corazón si la compartes con amigos, familiares o conocidos. A veces olvidamos el gran impacto que podemos tener en los demás con tan solo una simple

recomendación de un post, una herramienta, una persona para seguir en las redes sociales, o publicar nosotros mismos un post, puede generar una reacción en cadena de influencia e impacto increíblemente positivos. Creo que hemos venido a este mundo a ayudar, a contribuir al mismo tiempo que creces personalmente. Si decides hacerlo, te estaré muy agradecido.

Si necesitas acompañamiento o ayuda para profundizar más en algún tema relacionado con lo tratado en esta guía, con la desmotivación, el estrés, el miedo, obstáculos a la hora de lograr un objetivo, desarrollar una nueva habilidad, gestión emocional o la mejora de hábitos y productividad, puedes echar un vistazo a mi página web que te dejaré abajo.

Si tienes hambre de crecimiento, de conocimiento y quieres progresar en la vida, no te olvides de conectar conmigo en las redes sociales donde subo contenido a diario que te puede resultar de gran utilidad. **(Haz click en cualquier icono)**

Contacto



- www.georgipetrovcoach.com
- www.linkedin.com/in/georgipetrovpetrov/
- www.instagram.com/georgipetrov.coach/
- <https://open.spotify.com/show/1Bx7NsV4BAYDG6HsnPtU4g?si=57dc4c2732f74e78>

Cualquier otra consulta o duda que tengas, estaré encantado de leerte a través de cualquier de los medios mencionados.

Ha sido un honor y te agradezco de corazón que me hayas dado la oportunidad de acompañarte en este proceso de crecimiento personal. Espero que te haya sido de ayuda y estaré encantado de leer y saber de ti.

Tu Coach,
Georgi Petrov.

“Una poderosa llama siguió a una diminuta chispa.”

Dante