

# ORIENTACIÓN Y ENFOQUE



Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_

Lo que nos rodea es siempre el fruto de lo que hemos pensado, fantaseado, creído y visualizado. Para bien o para mal.

Es la energía que ponemos en todos nuestros pensamientos, fantasías, creencias y visiones.





A veces no estamos del todo contentos con la realidad que nos rodea, estamos insatisfechos, pero nos resignamos o, en el mejor de los casos, esperamos con optimismo mejorar un poco nuestro futuro. Muchos estudios científicos demuestran que, si recuperamos nuestros sueños y deseos y nos enfocamos en ellos, ¡comenzarán a acercarse hacia nosotros, a encontrarnos!

## ¡IMAGINA LAS COSAS COMO TE GUSTARÍA QUE FUERAN, EN LUGAR DE COMO SON!

¿Pero qué es lo que realmente queremos?

A menudo nos atascamos en situaciones porque seguimos haciendo preguntas equivocadas sobre las circunstancias que estamos experimentando, con el único resultado de alejarnos cada vez más de la solución y, por el contrario, permanecer enfocados en el problema. Todos estamos atrapados en la búsqueda de respuestas y, a menudo, nos olvidamos de hacer las preguntas correctas. En realidad, son precisamente las buenas preguntas las que nos pueden ayudar a abrir nuestras mentes. En el coaching (la disciplina que ayuda a las personas a identificar, enfocar y realizar aspiraciones, soluciones y objetivos), son las llamadas **preguntas poderosas**:

Cuando algo no se da como esperamos, las preguntas para hacernos son:

-  **¿Qué aprendo de esta experiencia y cómo podría convertirse en lo mejor que me ha pasado?**  
A veces, todo mal no viene a dañar. Si lo intentamos un poco, podemos encontrar algo positivo, o incluso predestinado, que no hubiera sucedido sin esta dificultad. Cambiamos por completo nuestra forma habitual de pensar. ¡Encontrar oportunidades es una cuestión de talento!  
¿Os ha sucedido algo problemático que se convirtió en algo muy bueno después? ¿Qué fue?
-  **¿Qué haría el mayor genio del mundo con este problema?**  
Actúa como si fueras una persona que consideras capaz de resolver cualquier problema, un héroe, una persona que valoras y que es un ejemplo para ti. ¿Qué haría al respecto?
-  **¿Qué es lo que realmente quiero?**  
Visualiza claramente, en positivo, lo que quieres, ilumina aún más las ideas sobre tus deseos.
-  **¿Por qué es importante para mí?**  
La motivación básica nos pone en movimiento y nos hace superar cualquier obstáculo. ¡Comprender nuestra motivación nos hace imparables!



¿Qué haría si estuviera seguro de obtener lo que tanto deseo?

Sin límites y sin miedo, tratamos de imaginar nuestro deseo a lo grande como si ya se hubiera realizado.

- **¿Qué es bueno para ti?**
- **¿Qué te parece complicado?**
- **¿Cuáles son las fortalezas de tu personalidad?**
- **¿Cuáles son tus talentos naturales?**
- **¿Puedes nombrar a tres personas que admiras y explicar por qué?**
- **¿Cuáles son los defectos que no puedes soportar en los demás?**
- **¿Cómo imaginas tu vida?**
- **¿Qué te gustaría que sucediera que aún no está sucediendo?**
- **Si tuvieras una varita mágica, ¿cómo la usarías?**

No es necesario responder todas las preguntas. Responde las que te resuenan más.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

