



“Claridad en tu Plenitud”

SESIÓN DE AUTO-COACHING

Beatriz Carrasco

[@beatrizcarrasco.coaching](https://www.instagram.com/beatrizcarrasco.coaching)

hello@beatrizcarrasco.es

BIENVENIDA a esta sesión de AUTO-COACHING

Para sacar el máximo provecho:

- 1* Prepara tu espacio
- 2* Imprime esta guía
- 3* Lo que vas a descubrir merece ser escrito

¡VAMOS A POR ELLO!

Me presento:



Hola, soy Beatriz Carrasco, **Docente y Coach para mujeres de más de 40 años** que buscan vivir con más claridad, calma y plenitud.

Acompaño a mujeres que sienten que han ido en automático durante años y que ahora necesitan entender qué quieren de verdad en esta etapa de su vida.

Mi trabajo te ayuda a **mirarte con honestidad, recuperar tu energía vital y tomar decisiones más conscientes, con un lenguaje interno más amable y sin exigencia.** Porque a los 40+ no se trata de hacerlo todo perfecto, sino de elegir mejor: tus ritmos, tus prioridades y lo que te sostiene de verdad.

Mi propósito es acompañarte a **reconectar contigo para que esta etapa sea el comienzo de una vida más plena y más tuya.**

“Claridad en tu Plenitud”

Sé que si estás leyendo esto es porque **buscas vivir con más ilusión, calma y autenticidad.**

Este es un ejercicio de autoconciencia, equilibrio y acción tan práctico y sencillo como revelador que te permitirá **ver con claridad tus próximos pasos en el camino a tu plenitud.**



CONTENIDO

01: RECONECTO CON LO
IMPORTANTE PARA MÍ

02: ME ENFOCO EN MIS
PRÓXIMOS PASOS

03: IMAGINO MI DÍA IDEAL

04: GARANTIZO MI ÉXITO

05: ME PREMIO Y EVALÚO MI
PROCESO

01

Reconecto con lo importante para mí

ELIGE 8 ÁREAS



BC

BEATRIZ CARRASCO

01

Reconecto con lo importante para mí

RESPONDE

¿Cuál es la razón por la que has elegido cada una de esas áreas?

ÁREA 1: _____

ÁREA 2: _____

ÁREA 3: _____

ÁREA 4: _____

ÁREA 5: _____

ÁREA 6: _____

ÁREA 7: _____

ÁREA 8: _____

¿Qué hace que sean importantes para ti ahora?

ÁREA 1: _____

ÁREA 2: _____

ÁREA 3: _____

ÁREA 4: _____

ÁREA 5: _____

ÁREA 6: _____

ÁREA 7: _____

ÁREA 8: _____

01

Reconecto con lo importante para mí

RESPONDE

En este momento, ¿cuál es tu nivel de satisfacción (del 1 al 10) en relación a las áreas elegidas?

ÁREA 1: _____

ÁREA 2: _____

ÁREA 3: _____

ÁREA 4: _____

ÁREA 5: _____

ÁREA 6: _____

ÁREA 7: _____

ÁREA 8: _____

¿Cuál sería tu nivel de satisfacción ideal (del 1 al 10), en el que a ti te gustaría estar?

ÁREA 1: _____

ÁREA 2: _____

ÁREA 3: _____

ÁREA 4: _____

ÁREA 5: _____

ÁREA 6: _____

ÁREA 7: _____

ÁREA 8: _____

Para completar estas preguntas en la rueda utiliza 2 colores diferentes.

01

Reconecto con lo importante para mí

COMPLETA CON LAS 8 ÁREAS Y PUNTÚA DEL 1 AL 10

1

2

3

4

5

6

7

8

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

01

Reconecto con lo importante para mí

RESPONDE

¿Qué cambio necesitas en ti para lograr la nota máxima?

ÁREA 1: _____

ÁREA 2: _____

ÁREA 3: _____

ÁREA 4: _____

ÁREA 5: _____

ÁREA 6: _____

ÁREA 7: _____

ÁREA 8: _____

02

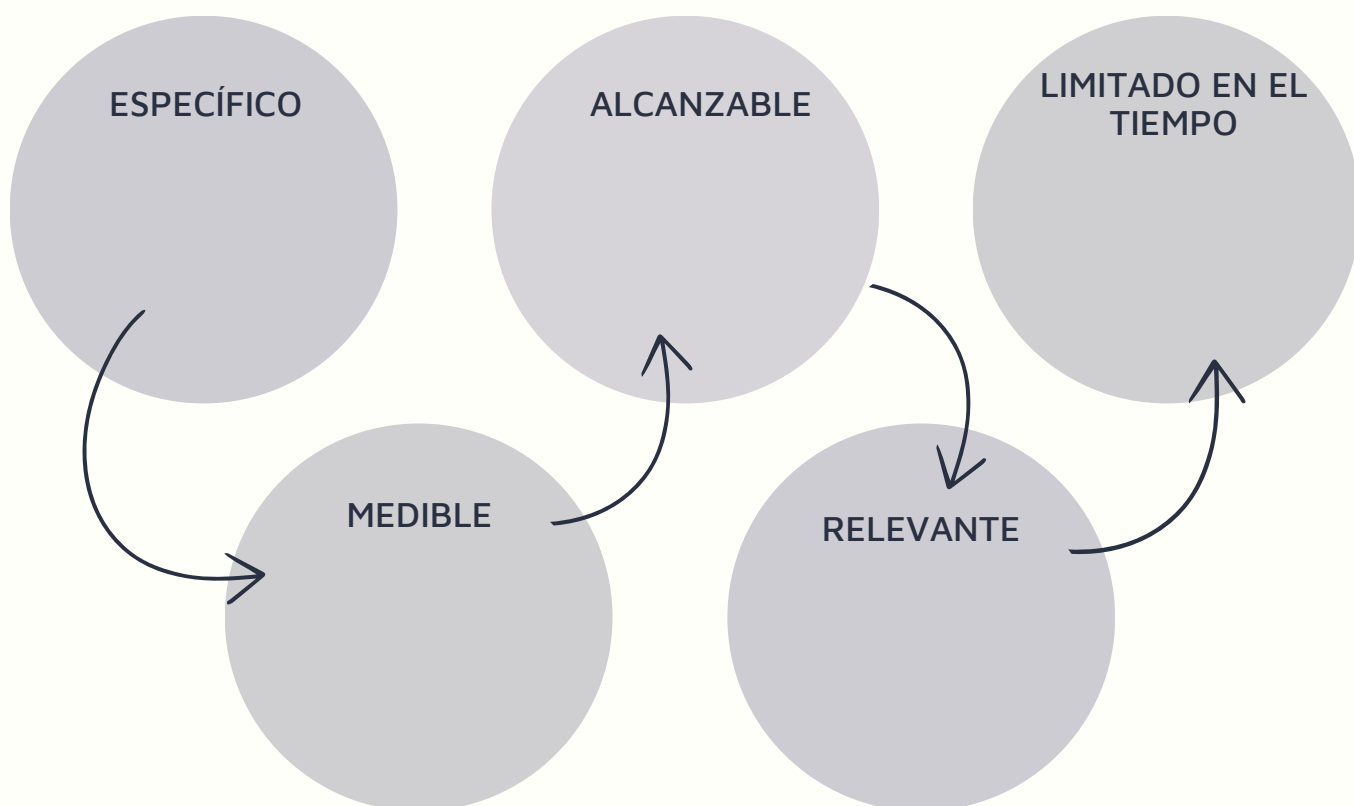
Me enfoco en mis próximos pasos

Objetivos en positivo

Prioriza tres áreas aquellas que tú creas que tienen más impacto hoy en tu vida.

Tómate tu tiempo y considera cómo esas tres áreas pueden influir sobre alguna otra que no hayas elegido.

Por ejemplo, si decides enfocarte en el área de lo profesional seguramente el área financiera y personal se verán afectadas.



03

Imagino mi día ideal

**Imagina que has conseguido con éxito tus tres objetivos.
¿Cómo sería un día de tu vida?**

¿Qué haces desde
que te levantas
hasta que te
acuestas?

¿Cómo te vistes?

Pon atención a los
sentidos
¿Cómo te ves?
¿Qué perfume
usas?
¿Qué comes y
bebes?,...

¿Con quién estas?

¿Y qué más?

¿Y qué más?

¿Cuáles son los primeros 5 pasos que te pueden acercar a tus objetivos?

OBJETIVO 1:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

OBJETIVO 2:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

OBJETIVO 3:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____



Garantizo mi éxito

¿Cuáles son los posibles obstáculos que pueden aparecer durante el proceso de alcanzar tus objetivos?

OBJETIVO 1:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

OBJETIVO 2:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

OBJETIVO 3:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____



Garantizo mi éxito

¿Qué medidas puedes tomar cuando aparezcan esos obstáculos?

OBJETIVO 1:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

OBJETIVO 2:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

OBJETIVO 3:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

Tu horario y tus nuevos objetivos

Te invito a desglosar tu horario por periodos de tiempo y por días para que te resulte más fácil encajar tus nuevos objetivos.

Elige la herramienta o App que mejor se adapte a ti (Google Calendar, Agenda digital o en papel,...).

Te dejo una cuadrícula de horario por si te sirve.

	L	M	X	J	V	S	D

05

Me premio y evalúo mi proceso

- **Escribe tres formas en las que te recompensarás al alcanzar cada paso**

1 _____

2 _____

3 _____

- **Revisión y ajustes: Evalúa tu progreso**

✓ **¿Cómo me siento con mi progreso?**

✓ **¿Qué ha funcionado bien?**

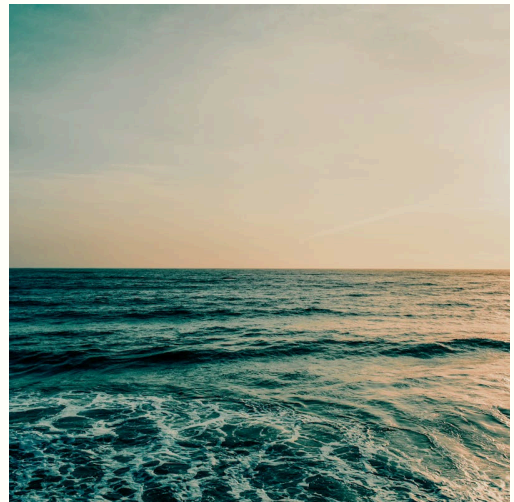
✓ **¿Qué necesito ajustar?**

✓ **¿Sigo comprometida con mi meta o necesito redefinir algo?**

★ ¿Cuál es mi papel como coach cuando trabajo con mujeres como tú?

Las acompaño con presencia, escucha profunda y preguntas que abren nuevas perspectivas. Las ayudo a ordenar sus ideas, identificar patrones, clarificar sus objetivos y convertir esa claridad en acciones concretas.

Las desafío con respeto cuando es necesario y les recuerdo su propio poder cuando dudan. No dirijo su camino, sino que facilito que sean ellas quien lo descubran, lo elijan y lo transiten con mayor confianza, foco y coherencia.



Tener claro el punto de partida en cualquier proceso es fundamental y ya es transformador en sí mismo y por eso creé esta sesión de autocoaching.

“CLARIDAD EN TU PLENITUD”

¡ENHORABUENA!

Si has llegado hasta aquí ya has dado
pasos firmes para vivir
con más ilusión, calma y autenticidad.

@beatrizcarrasco.coaching
hello@beatrizcarrasco.es





BEATRIZ CARRASCO