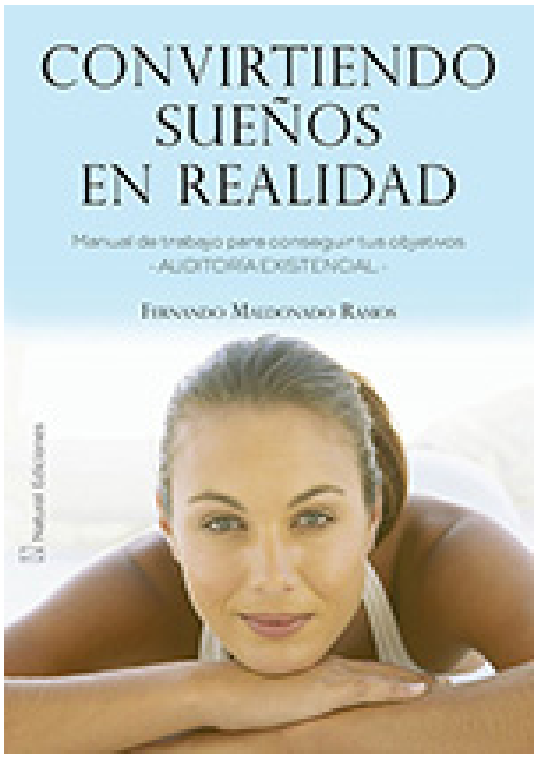

Convirtiendo Sueños en Realidad

Manual de trabajo para conseguir tus objetivos -Auditoría existencial-

Maldonado Ramos, Fernando

Editorial: Natural Ediciones
ISBN: 9788493722432
Páginas: 93
Dimensiones: 15 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 12,00 €
Coleccion: Psicoterapia

SINOPSIS

¿Qué te hubiera gustado hacer que no hiciste? Este es un manual de autoayuda basado en la experiencia del autor en coaching, coherencia mental aplicada y trabajos de desarrollo humano, en el que cada lector pueda escribir y reflejar sus pensamientos, respuestas, tareas y compromisos. Tiene dos partes, en la primera se recogen las preguntas y tareas de todo lo que hemos dejado el año pasado: cosas pendientes, relaciones, deseos, metas sin cumplir, etc., además se dan algunas pautas para tener más conciencia de lo que cada uno quiere y necesita a través de lo que llamamos una “auditoría existencial”. En la segunda parte las preguntas y las tareas van dirigidas a clarificar y concretar las metas y los sueños y cómo diseñar la estrategia para que se hagan realidad. Aunque el planteamiento del manual es para empezar con el año nuevo, se puede empezar en cualquier momento, por ejemplo, un cumpleaños, un momento de crisis, de ruptura, etc., en definitiva, siempre que termine un ciclo y queramos comenzar otro nuevo. Beneficios que puede obtener el lector: Va a ir más lejos de lo que él solo iría. Va a motivarse para hacerlo y aumentar su conciencia de lo realmente importante para él. Y va a ver de un modo objetivo lo que le falta por hacer, lo que realmente le gustaría hacer, cómo hacerlo, en qué plazo lo va a hacer y en caso de no hacerlo darse cuenta por qué no lo ha hecho para encontrar las estrategias para poderlo hacer la próxima vez y alcanzar la eficacia.