

# Get to know you better



Hola, Bienvenid@ a tu momento Mindful, te sugiero, primero te tomes unos momentos para respirar, cierra tus ojos e inhala y exhala por lo menos tres veces, Ahora te invito a que prendas una vela, pon el aroma que más te inspire a la tranquilidad (lavanda o algún cítrico son ideales para estos momentos contigo) y contestes estas preguntas con toda sinceridad y calma, no hay ni bueno ni malo, solo me permitirá conocer más sobre ti.

---

## 1.) Datos generales:

- Nombre completo:
- Fecha de nacimiento:
- Estado Civil: Hijo/s:
- ¿Cuál es tu principal motivación para comenzar con el coaching?  
.  
.
- ¿Quién o qué es tu principal prioridad en esta vida?  
.  
.
- ¿Para ti es más fácil iniciar un proceso o terminarlo?  
.  
.
- ¿Cuáles son las razones que vienen a tu mente para interrumpir el comienzo o el término de un proceso? Escribe por los menos 5 palabras.  
.  
.  
.  
.  
.

- ¿Actualmente te apoyas de algún calendario o manual de actividades para organizar tu día?

.  
. .  
. .

- ¿Cuándo te menciono la palabra "estar presente" en tu vida, que viene a tu mente?

.  
. .  
. .

## 2.) Quiero conocer sobre tu cuerpo físico....

- ¿Actualmente realizas alguna actividad física? ¿Si sí cuál?

.  
. .

- ¿Actualmente estas trabajando, con algún nutriólogo o en algún reto de alimentación?

.  
. .  
. .

- Cuando tienes periodos de mucha presión en tu vida, ¿sufres algunos de estos efectos secundarios? Marca con una x los que sí....

Dolor de cabeza

Gripe

Colitis nerviosa

Náuseas

Inflamación del vientre

Alergias

Dolores musculares

Dolor de estomago

- ¿Cuántas horas al día le dedicas al trabajo?
- ¿Cuántas horas al día te dedicas a ti?
- ¿Cuántas horas al día dedicas a tu familia y/o amigos?
- Cuando ocurren situaciones como cambio de planes, algún comienzo o cierre de un proyecto, tú:

Sientes enojo

Taquicardía

Irritabilidad

Sudoración

Dolor de pecho

Dolores de estomago en general

Dolor en el lado izquierdo del estomago

Dolor en el lado derecho del estomago

### 3.) Ahora vamos a conocer tu manera de relacionarte:

- Has identificado alguno de los siguientes puntos en tus relaciones de pareja, amigos, familiares, laborarles....

Control

Sumisión

Celos

Manipulación

Comparación

Autoritarismo

Me siento excluído

Apego

- Decir Si cuando quiero decir NO
- Discusiones en donde buscas tener la razón
- Te cuesta expresar tus sentimientos
- Constantemente me siento sol@

4.) Ahora invítame a conocer sobre tus prácticas diarias:

- ¿Qué viene a tu mente cuando menciono la palabra meditación?  
.  
.
- ¿Alguna vez has practicado o practicas meditación?  
.  
.
- Si tu respuesta fue sí... ¿Cuál?  
.  
.
- ¿Practicas la lectura?  
.  
.
- ¿Eres una persona que suele cuestionar cosas y buscar otros puntos de vista?  
.  
.
- ¿Te consideras abierto/a al cambio?  
.  
.

5.) Sobre ti:

- Cuéntame brevemente qué es lo que te hace sentir placer, libertad, felicidad, alguna comida en especial, una persona, una actividad...  
.  
.  
.

---

## Mensaje de Erika con amor

Quiero felicitarte porque si estás trabajando en cambiar malos hábitos, patrones de pensamiento poco saludables, emociones negativas o comportamientos tóxicos, tienes que saber que estás sanando tu parte del mundo al sanarte a ti mismo. Por supuesto que ésta será una experiencia increíble para ti, pero debes saber que todos alrededor de ti se beneficiarán con tu cambio. Algunas veces puede ser difícil y muchas veces querrás darte por vencido, pero este es el verdadero trabajo que al final hace que el mundo cambie. La base de este cambio es el Amor y la Constancia.

Bienvenid@



**AWAKEN**  
with Erika