

## ACTIVIDAD 2

**Elige una libreta** que te agrade y crea tu cuaderno de bitácora.

Será el material en el que anotarás tu proceso de coaching. Con ella podrás seguir su proceso evolutivo en todo momento. En ella debe aparecer tanto los objetivos como el plan de acción para conseguirlos.

Se requiere:

- Definir lo que se quiere cambiar con frases afirmativas y proactivas partiendo del reconocimiento de la situación actual.
- Determinar los precios a pagar, las creencias limitantes, las "piedras en el camino", nuestras fortalezas etc.
- Ir prefigurando un plan de acción con pasos pequeños.
- Compromiso.
- Recoger evidencias o resultados.

Al terminar un proceso:

- Se anotará ¿qué has aprendido?
- ¿Qué es lo que te ha resultado más difícil? ¿qué has aprendido de ello?
- ¿Qué es lo que te ha resultado más fácil? ¿qué has aprendido de ello?
- ¿Qué has aprendido de ti mismo y de tu forma de hacer?
- ¿Cómo y dónde podrías aplicar esos aprendizajes?
- ¿De qué nuevas posibilidades dispones ahora?
- ¿De qué manera vas cumpliendo tus intenciones, visiones, metas...?