

HAZTE PRESENTE
INSPIRACIÓN
SUEÑOS



NO NECESITA SER PERFECTO
ESTRATEGIA
SOLO NECESITA AVANZAR.



Te doy la bienvenida a una maravillosa jornada de descubrimiento y logros utilizando el coaching como nuestra herramienta de éxito.

Primero que todo: gracias por hacerme parte de esta nueva etapa de tu vida. Para mí es más importante de lo que puedo expresar especialmente cuando se trata de edificar un modelo de vida que te conecte con tu propósito y felicidad.

Ayudo a soñadores introvertidos a convertirse en soñadores intencionales. Me especializo en equipar a líderes, coaches, personas emprendedoras y espirituales para una práctica de liderazgo productiva a través de coaching transformacional en el modelo de mastermind groups.

Fue amor a primera vista desde el momento que conocí sobre coaching y después de 20 años sigue siendo mi pasión tanto como mi estrategia de éxito favorita de todos los tiempos.

Quiero que sepas que todo lo que necesitas ya lo tienes. Los líderes se revelan en momentos de necesidad y si estás aquí es porque estás al fin respondiendo al llamado y quieres equiparte porque lo más poderoso de ti lo has colocado detrás de tus puntos ciegos.

¡Nada de qué preocuparte! A partir de este momento ya no estarás a ciegas.

Te felicito por dar este paso. Valoro inmensamente tu compromiso y me emociona ser parte de un nuevo diseño intencional de vida para ti.

La vida está en sesión: ¿Estás presente?

Este es tu paquete de bienvenida y aproveché el momento para incluirte algunos "goodies" que considero que pueden ser muy útiles para tu proceso. Vas a encontrar documentos con información valiosa como:

- Cómo trabajaremos juntas.
- Maneras de llevarte lo mejor.
- Hoja de preguntas preparatorias.
- Hoja de metas para los próximos 90 días.

Y entre los goodies encontrarás:

- Hoja de agenda diaria
- 40 preguntas para tu jornal.
- Plan de Metas y Milagros - Manual

Lee con calma todos los documentos incluidos y conversemos si tienes alguna pregunta.

¡Comencemos!

Saritza

QUÉ ES COACHING TRANSFORMACIONAL

Coaching es un proceso co-creativo donde el propósito principal es auto-descubrimiento, seguimiento y ganar los resultados que tal vez no hubieras podido lograr por tu cuenta.

Coaching transformacional es un estilo que va más allá de la simple pregunta o un plan de acción efectivo. Se trata de ecualizar tu mente y tu espíritu para lograr un nivel de resultados elevados, real, tangibles, permanentes- utilizando estrategias de auto-liderazgo y maestría personal que funcionan.

Valores que rigen mi práctica

- **Visibilidad.** Comparto abiertamente fracasos, éxitos y todo lo que hay entre medio. Gano, fallo, me rediseño, avanzo y luego enseño intencionalmente todo lo que aprendí al respecto.
- **Integridad.** Cada vida cuenta, trato a cada persona con amor y respeto. Creo en la honestidad y pienso que dar excusas es una manera de invalidar nuestra grandeza. Pienso que la generosidad, el amor y la integridad hace posible las relaciones duraderas.
- **Avance por encima de perfección.** Descarto las etiquetas y enfoco en el progreso de cada persona que se compromete a su vida y caminar conmigo. Al final del día no necesitamos ser perfectos solo necesitamos avanzar,
- **Sueño grande y lidero con convicción.** No tengo todas las respuesta, pero cuando sabemos lo que queremos, el cómo viene en el camino. Sueño en grande para que Dios quepa en mi planes y doy la milla extra para que el Universo manifieste su magia en mi vida.
- **Intencionalidad.** El éxito no ocurre por accidente. Enfoco mi vida en la posibilidad, practico buenos hábitos y desarrollo mi disciplina diariamente.
- **Inversión.** ¡Me encanta invertir en personas soñadores y positivas! He aprendido a ser selectiva en mi práctica por que sé que no soy la fuente de apoyo para todo el mundo - ni todo el mundo es mi audiencia primaria. Invierto todo de mí en clientes que están dispuesto a invertir todo en sí mismos/as.

PINK ALLOY

con *Sanitza Zambrana*

CONDICIONANDO TU MENTE PARA TU ÉXITO.

Estás aquí por hermosa *causalidad* no por accidente. Esta es una intervención intencional en tu vida que marca el comienzo de un nuevo ciclo de evolución personal.

Si vas en serio con crear cambios en los resultados de tu vida, necesitas comenzar a transformar tu pensamiento para re-posicionarte en un lugar de amor y poder personal. Quiero apoyarte a que comiences de inmediato, así que te invito a que busques un papel en blanco (si adquieres un jornal para dedicarlo exclusivamente a tu jornada de coaching mejor) para que leas y respondas las preguntas que te incluyo en la próxima sección.

Sería maravilloso que respondieras estas preguntas antes de nuestra primera sesión como estrategia de preparación para tu proceso. Así comenzarás a ejercitar tu mentalidad (mindset) en la dirección correcta.

Visualiza el tipo de liderazgo que quieres expresar.

El pensamiento es el primer nivel de creación, esto hace de la visualización una herramienta poderosa para tu auto-realización porque es la influencia primaria sobre lo que comunicamos por verbo y por acciones. Hacerte preguntas como:

- ¿Cómo te ves a ti mismo/a en el mundo?
- ¿Cuáles son las características del carácter de la persona que tiene todo lo que tú quieres?
- ¿Cuáles de esas características posees?
- ¿Cuáles necesitas desarrollar intencionalmente?
- ¿Para qué te interesa desarrollarlas?
- ¿Dónde te ves practicando y sirviendo con esas características y talentos?
- ¿Cómo te gustaría ayudar a la humanidad?

Crea un mapa de la transformación que quieres manifestar en tu vida.

Una vez has visualizado lo que puedes ser, comienza a diseñar tu vida para materializarlo. Separa tiempo intencional para crear tu **plan de metas**. He incluido una herramienta titulada "*Plan de metas y milagros*" donde te llevo paso a paso en la creación de tu plan de metas.

Lo puedes encontrar en [este enlace](#). Presiona [aquí](#) y descárgalo al instante. Envíame una copia de la lista de metas que quieres manejar en los próximos 30 - 90 días.



PREPARÁNDOTE PARA LA PRIMERA SESIÓN

- Lee con calma todo el material de tu paquete de bienvenida.
- Consigue un diario o jornal para que lo dediques a tu jornada de descubrimiento y coaching.
- Crea el borrador de tu plan de metas.
- Envíame una copia por email de tu hoja de metas para darte seguimiento (preferiblemente antes de nuestra primera sesión).
- Responde **las preguntas preparatorias para tu sesión**. (No es para mi sino para ti). Respóndelas en tu jornal previo cada sesión para que llegues con mente y agenda clara.
- Ten a mano la información de acceso a nuestra video-llamadas para que te facilite tu puntualidad. (Meeting ID: // Passcode:

Tu agenda de sesión es el tópico, tema o circunstancia en la cual quieres recibir apoyo.

PINK ALLOY

con *Sanita Zambrana*

COMO TRABAJAREMOS JUNTOS

Coaching & Mentoría

¡Bienvenida a un espacio de rediseño y logro de la arena del coaching! Será una maravillosa jornada personal.

La relación entre coach-cliente es una relación co-creativa, es decir, que ambas tenemos roles activos para desempeñar. No soy terapeuta, consultora o psicóloga. Yo soy una coach especializada y adiestrada que utiliza herramientas de liderazgo transformacional, seguimiento y recursos que te apoyan a manejar conversaciones limitantes en las áreas de tu vida que deseas trabajar y llevar al próximo nivel. Juntas crearemos cambios significativos y tomar acción urgente hacia tus metas.

Tu Rol

- Puntualidad. Por favor llega a las sesiones a tiempo. Esto aplica a nuestras sesiones presenciales, llamadas telefónicas o medios virtuales.
- Tu agenda. Es muy importante que en cada sesión vayas claro(a) de lo que quieres llevarte de cada sesión. Esto se llama "La Agenda del Cliente". Asegúrate de identificar lo que quieres trabajar previo a nuestras sesiones. De esa manera el tiempo es productivo porque me facilitas darte dirección y escenarios de auto-descubrimiento.
- Te invito a que consigas un journal (diario) y lo tengas accesible a partir de nuestra primera sesión de Coaching/Mentoría.
- Ambiente ideal. Para nuestras sesiones asegúrate estar en un lugar apropiado, lejos de cualquier ruido y bullicio. Un lugar que te provea el espacio correcto para centrarte y estar listo/a para conectar.
- Compromiso. Completa todas tus tareas, compromisos y excede tus propios límites y expectativas. Toma en serio cada compromiso que haces en nuestras sesiones. Tus resultados serán definidos por tu compromiso hacia la acción.
- Haz preguntas, siéntete libre de expresar y compartir tus ideas. Nuestras sesiones son completamente confidenciales.

COMO TRABAJAREMOS JUNTOS

Coaching & Mentoría

Mi Rol

Es mi mayor deseo que te lleves lo mejor de nuestro tiempo. Seré tu guía en un proceso de descubrimiento para ti. Te escucharé de cerca prestando atención a tu “conversación interior” y exterior. Responderé a lo que escucho y me comunicaré por medio de preguntas y afirmaciones.

- Si escucho algo en tu voz o en tu lenguaje que promueva un pensamiento en mi intuición, regularmente pregunto sobre el tema. Normalmente son esos momentos que generan los grandes cambios. Si no estoy dando en el punto; se libre en comunicármelo. No estoy apegada a tener la razón.
- Al final de la sesión, si no mencionas las acciones que estás dispuesto/a tomar, te haré pedidos en metas. Solicito a los líderes que se “estiren” ellos mismos, profundizando en el trabajo hecho en las sesiones.
- Mientras más participes en tu vida a través del coaching, más te llevas.

Tiempo Adicional:

Entre sesiones, si tienes alguna pregunta, necesitas refrescar, discutir algunas ideas, se libre de escribirme un mensaje de texto, un email o un mensaje de voz vía WhatsApp. De elegir llamar, te pido que mantengas la llamada a quince minutos de duración. Igual si consideras que esto puede ser un buen tema de discusión en nuestra próxima sesión, sería excelente.

Nuestras sesiones son programadas por acuerdo mutuo. Tendremos una sesión por semana de una hora (12 sesiones en los 3 meses).

- Tu inversion incluye:
 - 12 sesiones de una hora vía zoom.
 - 15 minutos extras de emergencia en cualquier momento.
 - Apoyo vía email o texto ilimitado.
 - Tareas y seguimiento de metas.
 - Cualquier recurso de apoyo según tu agenda de crecimiento y dinámica de sesiones.

MANERAS DE LLEVARTE LO MEJOR

Coaching & Mentoría

- Haz de nuestras sesiones una prioridad.
- Llega a cada una de nuestras sesiones con una agenda clara y específica. Con un claro entendimiento de lo que quieres llevarte de la sesión.
- Completa las tareas que has accedido completar entre sesiones para que tengas resultados que mostrar y compartir lo que has aprendido.
- Llega a nuestras sesiones con mente y corazón accesible.
- Evita los ruidos de fondo. Selecciona un lugar apropiado para llevar a cabo nuestras sesiones de coaching.
- Ven dispuesto(a), accesible al rediseño de creencias, patrones y hábitos que te atrasan movimiento, avance y momentum.

Procedimientos de Sesión

- Nuestras sesiones serán vía Zoom. Antes de comenzar formalmente nuestra jornada recibirás por texto el "Meeting ID" y Passcode. Será el mismo para todas nuestras sesiones. Descarga con tiempo la aplicación en tu celular o en tu computadora para evitar contratiempos de conexión en nuestras citas.
- Nuestras sesiones tendrán una duración de 1 hora.
- Nuestro tiempo será invertido en conversar, seguimiento, explorar tu interior, descubrimiento, equiparte con herramientas, inspirarte y enfocarte en tus prioridades para que tomes acción sobre lo que importa cada día.
- Finalizaremos cada sesión con tu plan de acción para la semana. De modo que condicione tu mente para elevar tu potencial y fortalecer tu compromiso con la posibilidad de grandes resultados *entre* cada sesión.
- Cambios en Itinerario de sesiones de Mentoría: Una vez coordinamos día y hora por mutuo acuerdo no será cambiada a menos que ocurra un evento mayor en tu vida, surge una oportunidad irremplazable o un evento natura fuera de nuestro control.

Procedimiento de Pago

- La inversión por el servicio de coaching personal es \$1,200 por tres meses.
- El pago acordado debe ser efectuado *antes de nuestra primera sesión*. Una vez efectuado, recibirás recibo para que mantengas evidencia de tu inversión en tus finanzas personales. En caso de mensualidades recibirás confirmación del pago y recibo del total al final de la jornada.
- Si eliges pagar a plazo efectúa tus pagos entre los días **1ro y 15 de cada mes**.
- **Formas de pago:** ATH Móvil (939.245.1117) o PayPal (paypal.me/mmsgsavvy)

PREGUNTAS PREPARATORIAS

Para tu sesión de Coaching & Mentoría

Preparándote para tu sesión de coaching. Llenar antes de cada sesión. Para obtener el mayor beneficio de nuestra sesión, toma un momento para completar las siguientes preguntas guías cada semana antes de nuestro encuentro.

- ¿Qué quieres llevarte de la próxima sesión?

- ¿Qué has logrado o completado desde nuestra última sesión?

- ¿Cuáles fueron los mayores retos?

- ¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas o descubrimientos?

- ¿Cuáles son las interrogantes más importantes que ocupan tu mente en este momento sobre lo que estás practicando esta semana?

- Escribe aquí temas, notas importantes para ti - que quieres compartir conmigo en nuestra próxima sesión.

PLAN DE METAS PARA LOS PRÓXIMOS 90 DÍAS

ENVÍAME UNA COPIA DE ESTA LISTA PARA DARTE SEGUIMIENTO A LO LARGO DE LA JORNADA DE COACHING.

Metas

Fecha

- | | <i>Metas</i> | <i>Fecha</i> |
|-----|--------------|--------------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |
| 6. | _____ | _____ |
| 7. | _____ | _____ |
| 8. | _____ | _____ |
| 9. | _____ | _____ |
| 10. | _____ | _____ |

NOTAS

PLAN DIARIO

AGENDA DIARIA

MAYORES METAS PARA ESTA SEMANA

1. _____
2. _____
3. _____

MAYORES METAS PARA EL DIA

1. _____
2. _____
3. _____

ACCIONES SIMPLES DE ALTO IMPACTO

_____	<input type="checkbox"/>

HÁBITOS PARA PRACTICAR HOY:

_____	<input type="checkbox"/>

NOTAS

TODAS LAS MANERAS QUE PUEDES ENCONTRARME

Información de referencia // contacto & recursos.

Pinterest:

<https://www.pinterest.com/SZExpert>

Facebook:

<https://www.facebook.com/SZ.Expert>

Instagram

<https://www.instagram.com/SZ.Expert>

Blog:

<https://www.saritzazambrana.com/blog>

Podcast:

<https://szpodcasts.buzzsprout.com>

Tienda virtual

<https://www.thepinkalloy.com/tienda-pink-alloy>

Membresía

<https://www.leadershipmastermindalliance.club>

Email:

saritza@thepinkalloy.com // szautora@gmail.com

Whatsapp:

939.245.1117