



FÉLIX MIRANDA QUESADA

COACHING Y CONSULTORÍA ©

Plantilla de Trabajo — Proyecto de Vida

1. ¿Qué es realmente importante para mí en esta etapa de mi vida?

Respuesta:

2. ¿Qué evidencia tengo de que eso es importante y no solo una idea bonita?

Respuesta:

3. ¿Qué estoy haciendo hoy que contradice lo que digo que es importante?

Respuesta:

4. ¿Qué necesito dejar de hacer para recuperar dirección?

Respuesta:



FÉLIX MIRANDA QUESADA

COACHING Y CONSULTORÍA ©

5. ¿Qué actividades me dan verdadera energía?

Respuesta:

6. ¿Qué actividades me la quitan de manera constante?

Respuesta:

7. ¿Qué hábito mínimo necesito instalar para mejorar mi claridad mental?

Respuesta:

8. ¿Qué rutina breve puedo usar para recuperar estabilidad en días difíciles?

Respuesta:



FÉLIX MIRANDA QUESADA

COACHING Y CONSULTORÍA ©

9. ¿Qué meta he aplazado durante más tiempo del que estoy dispuesto a admitir?

Respuesta:

10. ¿Por qué la postergué realmente?

Respuesta:

11. ¿Qué parte de ese sueño depende únicamente de mí?

Respuesta:

12. ¿Qué puedo avanzar esta semana, aunque sea un solo paso?

Respuesta:

13. ¿Mi entorno actual impulsa o frena mi avance?

Respuesta:



FÉLIX MIRANDA QUESADA

COACHING Y CONSULTORÍA ©

14. ¿Qué relación o dinámica necesito ajustar para avanzar con mayor libertad?

Respuesta:

15. ¿Qué recursos me están faltando y cuáles ya tengo?

Respuesta:

16. ¿Qué conversación o interacción evitaría retrocesos innecesarios?

Respuesta:

17. ¿Cuál es la acción más relevante que debo repetir cada semana?

Respuesta:



FÉLIX MIRANDA QUESADA

COACHING Y CONSULTORÍA ©

18. ¿Qué indicador simple puedo usar para medir mi avance?

Respuesta:

19. ¿Qué sistema mensual necesito para revisar y ajustar mis decisiones?

Respuesta:

20. ¿Quién puede acompañarme en este proceso con criterio y sinceridad?

Respuesta