

Guion para explorar creencias limitantes

Este guion está diseñado para apoyar sesiones de coaching enfocadas en la exploración y transformación de creencias limitantes. Cada sección incluye preguntas poderosas y espacios para reflexionar y escribir respuestas.

Sección	Preguntas	Reflexiones del Coachee
Exploración	¿Qué piensas que te impide avanzar en este objetivo? ¿Qué frases internas repites cuando sientes que no puedes? ¿Cómo te hace sentir este pensamiento?	
Cuestionamiento	¿Siempre ha sido así? ¿Qué evidencia tienes a favor y en contra de esta creencia? ¿De dónde aprendiste esta idea?	
Reencuadre	¿Qué otra forma de ver esta situación existe? ¿Qué podrías creer que te ayude más que lo que piensas ahora? Si pensaras lo contrario, ¿qué sería posible para ti?	
Acción	¿Qué pasos pequeños puedes dar esta semana para vivir desde tu nueva creencia? ¿Cómo sabrás que estás actuando desde una mentalidad diferente? ¿Qué compromiso asumes hoy con respecto a esta transformación?	