
**4 Claves infalibles
para filtrar las
opiniones de los
demás y no
absorberlas**

¿Cómo te sentirías si
aprendieras a **filtrar** de los
comentarios de los demás lo
que te sirve y **desechar** el resto?



Exprima la
Naranja
COACHING



Soy Meme: Coach Ontológico Certificado



Estoy convencida que la educación es el camino para enseñar al ser humano a comprender y gestionar sus emociones, sus límites, sus desafíos y sus fortalezas. Aprender a comprendernos, a validarnos, a conocernos y a gestionar asertivamente nuestras emociones y maneras de ser es la base de la felicidad y el bienestar.



Mi propósito es llevar claridad a los seres humanos para que puedan acceder a perspectivas sobre ellos mismos que antes no veían.



Soy además Coach Ontológico certificada por Newfield Network, Certificada como Coach Infante Juvenil y Familiar por Eleva Coaching y estoy estudiando para certificarme como Facilitador Coaching Play una metodología de coaching que trabaja desde las fortalezas del ser humano

Estoy certificada por Potencial Humano en Asertividad Emocional. Estoy acreditada por la Asociación Colombiana de Coaching Ontológico y soy Profesional en Finanzas y Relaciones Internacionales y MSc International Business Management. Actualmente dicto clases como Coach en la Universidad del Rosario y facilito conferencias y talleres.



Mis valores: Educación, Profesionalismo, Reflexión, Experiencia, Empatía, Escucha, Confianza, Compasión, Aprendizaje, Claridad



Sobre Exprima La Naranja

Exprima La Naranja se enfoca en llevar el coaching ontológico a todos los rincones donde hoy en día no llega. Es una marca que cree profundamente en la autorreflexión como mecanismo para empoderar a los seres humanos. El principal objetivo de Exprima La Naranja es volver el autoconocimiento un hábito y un proceso sencillo y fácil aplicable a todos los ámbitos de la vida.

En Exprima la Naranja trabajo para diseñar y brindar herramientas altamente prácticas con el fin de fomentar la reflexión recurrente y así fomentar el autoconocimiento, la autorreflexión y la autogestión emocional.

Mi objetivo es que cuentes con las herramientas que necesitas para aprender a autogestionarte y a autocuidarte para el que bienestar sea el centro de tu vida.

Exprima La Naranja es:



Exprimir tu máximo potencial



Autoconocimiento y Reflexión



Educación para el bienestar



Creación de Hábitos de Bienestar



Herramientas prácticas y aplicadas



Exprima la
Naranja
COACHING

4 Claves para aplicar siempre

¿Quién es la persona que te está hablando y qué relación tiene contigo?



Esta pregunta tiene que ver con la autoridad. Fíjate muy bien si a esta persona la conoces o no y qué tanto poder y autoridad le estás dando para que influya en ti. Pregúntate si realmente merece que la escuches y por qué.

¿Desde qué lugar te está hablando esta persona, es decir, qué emoción puedes ver en él/ella?



El 100% de las veces las personas nos hablan desde lo que cada una es, es decir, desde su manera particular de ver el mundo. A veces las personas nos hablan desde sus propios miedos, rabias y dolores. Ten muy presente esto.

¿Esta persona te está dando su opinión o te está hablando con hechos?



Ojo: muy pocas veces hablamos con hechos, por lo general hablamos desde nuestras opiniones, es decir, esta persona NO te está diciendo cómo eres, te está dando su opinión y esto es muy diferente a la verdad. Siempre puedes decidir NO escuchar.

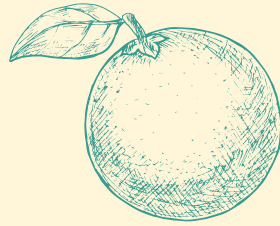
¿Su comentario te permite crecer o te espicha y te limita?



Esta pregunta para mí es la más importante de todas. Si este comentario nos permite crecer y aprender de nosotros bienvenido, sino ¿para qué? Es muy importante que recuerdes que a veces hay comentarios que aunque provienen desde el amor pueden sentirse incómodos, esto no significa que no nos hagan crecer.



Antes de irte, Recuerda:



¿Quieres ampliar este espacio de reflexión? Te invito a reservar sesiones de coaching online 1 a 1. Un espacio donde me dedicaré a ti de manera exclusiva y podremos abordar todo lo que TU quieras.



Exprima la
Naranja
COACHING

"De tu interior parte
TODO"

Gracias!!!



Exprima la
Naranja
COACHING