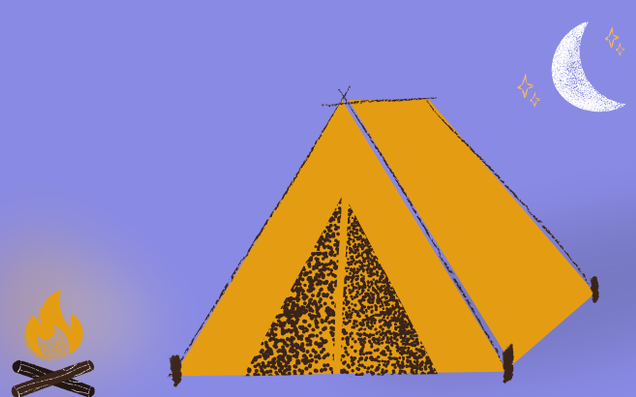
EXPLICARE
Coaching

Método

DISEÑO DE AUTONOMÍA CONSCIENTE



@explicare***coaching***

¿Qué es el Diseño de Autonomía Consciente?

Es un **método** que te permite **revisar cómo estás tomando decisiones hoy** y **rediseñar tu forma de vincularte** con vos misma, con otros y con tu entorno.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Para construir una autonomía emocional, laboral y vincular sólida.
- Para salir del piloto automático y volver a decidir desde la presencia.
- Para armonizar tu libertad con tu necesidad de conexión y pertenencia.
- Para cultivar coherencia interna en tus elecciones.

¿QUÉ SE LOGRA?

Desde un lugar más **libre**, **íntegro** y **alineado** a tus valores.

Este ejercicio se basa en los principios del coaching ontológico profesional y responde a un marco de autoconciencia, elección responsable y diseño de futuro.

¿Cómo usar este material?

ESTE NO ES UN EJERCICIO DE 5 MINUTOS.

Es un **compromiso desde vos, hacia vos** y que requiere:

- **ESPACIO**: Mesa limpia y ordenada.
- **COMPAÑÍA**: Tu bebida favorita (mate, café, té) y el **SILENCIO**.
- **HERRAMIENTAS**: 🖨️ Imprimí este material y completalo en un espacio de reflexión personal.
- Algo para **escribir a mano.**
- **TIEMPO: 1 hora sin interrupciones**
- **ACTITUD**: Sinceridad, apertura y presencia total para vos

💡En sesiones de Coaching Ontológico Profesional abordamos tu diseño de vida con método, técnica y confidencialidad.

@explicarecoaching

Paso 1: Explorá tu concepto actual de autonomía

Fecha de hoy: .....

- ¿Qué significa para vos “ser autónoma”?
- ¿Cómo se ve esa autonomía en tu vida cotidiana?
- ¿Qué señales te hacen sentir que estás actuando con autonomía?
- ¿En qué momentos sentís que delegás tu poder personal?

Escribí tu definición personal de autonomía:

Paso 2: Diagnóstico de la semana

Reflexioná sobre tus acciones recientes.

- ¿Qué decisiones de esta semana me conectaron con mi libertad interior?
- ¿Cuáles sentí que me alejaron de mi poder de elección?
- ¿Qué hice por convicción y qué hice por costumbre o aprobación externa?

Ejemplos personales concretos:

Mapeo de autonomía (por áreas clave)

Antes de avanzar, utilizá este espacio para escribir tus observaciones clave, hasta ahora:

Área de vida	¿Me siento libre? (✓ / ✗)	¿Qué decisiones me faltan?	¿Qué podría experimentar?
Gestión del tiempo			
Espacio personal			
Relación con otros			
Trabajo / profesión			
Finanzas			
Emociones y bienestar			

Paso 3: Autonomía y conexión

Revisá tu red de vínculos:

- ¿Qué personas me sostienen sin invadir mi libertad?
- ¿Qué conexiones necesito renovar, soltar o reconfigurar?
- ¿Estoy eligiendo desde la presencia o desde el miedo a perder?

Identificá conexiones nutritivas y relaciones a revisar:

INTEGRACIÓN, PLAN Y CIERRE

- ¿Qué quiero practicar esta semana para fortalecer mi autonomía?
- ¿Qué conversación pendiente me permitiría recuperar poder personal?
- ¿Qué nuevo límite sano quiero establecer?
- ¿Qué microacción me haría sentir coherente con lo que valoro?
- ¿Qué aprendí de este ejercicio sobre mí?
- ¿En qué áreas me gustaría recibir acompañamiento?

Diseñá tu próximo paso semanal:

EXPLICARE
Coaching

¿Querés agendar una sesión?

Escríbeme y coordinamos agendas.

@explicarecoaching

+549 376 498-0036

www.explicarestudio.com

hola@explicarestudio.com

DISEÑO DE AUTONOMÍA CONSCIENTE