

# MISSMANGUE *Coaching*

Descansa ayer, sueña el mañana, trabaja hoy Y crea tu vida ideal

## 2016-2017 GUÍA ANUAL DE REFLEXIÓN



### CARMEN SAINT OMER

Copyright 2014 missmangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS [missmangue.wordpress.com](http://missmangue.wordpress.com)

## ACERCA DE LA AUTORA

---

### Carmen Saint Omer

Es la creadora del blog de motivación missmanguecoaching. Un espacio de empoderamiento para la mujer.

Que a través de diferentes herramientas les ayuda a creer en sí mismas y a dar el paso para crear la vida que quieren.

Para trabajen en su autoestima y desarrollo personal disponen de textos de motivación, libros, ejercicios y coaching personal. De esta manera pueden alcanzar sus metas de forma más rápida.

Aunque su deseo de ayudar a otras personas le viene de muy joven. Sería su experiencia en el sector de la moda confrontada con la pérdida de su pareja que le arrían cuestionarse su modo de vida y buscar la respuesta en varios libros y finalmente descubrir el coaching como una herramienta para transformar la vida de las personas.

Estudio diseño de moda y se especializó en asesoría de imagen y maquillaje. Trabajo para algunas de las firmas más importantes del sector, Mac, Lauder, Lancôme L'Oreal. De su trabajo en el mundo de la imagen aprendió la importancia de la imagen personal como forma de comunicación pasiva entre las personas. Pero, también llegó a la conclusión de que: una buena imagen no puede currar un interior carente de espiritualidad o autoestima. Después de aparecer en algunas series de televisión

Copyright 2014 missmangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS [missmangue.wordpress.com](http://missmangue.wordpress.com)



y darse cuenta de que no era lo que buscaba. Decidió matricularse en Derecho. Mientras realizaba dicho estudio, cayó en una depresión profunda. Fue cuando se dio cuenta de que la pérdida de su pareja y su vacío emocional no se podía sustituir con viajes o un cambio profesional. Dejó Madrid 2013 donde había vivido varios años y viajó a África, en su intento de olvidar las experiencias negativas pasadas y renovarse como persona. Para entonces ya había escrito su primer libro “el Amo de la plantación” Mientras estaba el continente tuvo lo que ella llama una revelación interna.

“El cambio interno o externo no dependía del lugar o país que estuvieras dependía de uno mismo” Entonces cuando tomó la decisión firme dedicarse a aquello que realmente le hacía feliz: ayudar a mujeres que como ella estuvieran bloqueadas y perdidas en algún momento de su vida. Aquellas necesitarán a alguien que les ayudará a dar ese paso para cambiar su relación con el mundo, con ellas mismas y su situación para que puedan crear la vida que siempre han deseado.

Descubre más sobre Carmen Saint Omer en:  
missmangue coaching

## TU GUÍA ANUAL DE LA REFLEXIÓN Y REVISIÓN

---

“La mayor sabiduría que existe es conocerse así mismo”

-Galileo Galilei-

*Querida amiga si estás aquí es porque llevas mucho tiempo buscando y haciéndote preguntas de las que nadie te daba la respuesta, y tampoco sabías como responder a ellas tu misma. Pero a pesar de estar aquí si te sigues preguntando porque es importante y necesario hacer un repaso anual de todos los acontecimientos que has vivido, las decisiones que has tomado. La razón es simple porque solo desde la distancia de nuestras experticias podemos analizar los sucesos de forma clara sin sentirnos abrumados. Puesto que sabemos que todo aquello que vamos a juzgar de nuestra vida forma parte del pasado. Y como sabes bien el pasado es inamovible, inalterable, solo podemos aprender del para crear un hoy mejor y un futuro donde queramos estar y estemos.*

*Para poder realizar este ejercicio es importante que te sientas a gusto estando en contacto con tu propia soledad. Para poder mirar hacia dentro con sinceridad. Por ello te invito hacer esta reflexión con todo mi corazón y deseándote que a partir de ella comiences a ver a la mujer que realmente eres y decidas dar el paso para darle la vida que merece.*

*Carmen Saint Omer*

## UNA OPORTUNIDAD PARA HACER UNA REFLEXION DE INTENCIones PARA ESTE 2017

---

Cada vez que yo misma termino estos ejercicios me doy cuenta de los útiles que son. Me ayudan a clarificar lo que quiero conseguir para el nuevo año. Y sobre todo a definir lo deseado en mi vida o simplemente quiero y eliminar de ella. Me enseña a diseñar la vida que quiero vivir, mi vida ideal. Que no consiste en soñar con casarme con un hombre rico o convertirme de la noche a la mañana en una estrella del rock. Pero si en trabajar para conseguir lo que quiero. Eso significa invertir tiempo en conseguir mis metas. Algo que debes recordar nunca es tarde para construir tu ideal de vida.

Dicho así debes pensar que cambiar tu actitud para llevar a cabo metas es algo difícil. Pero te voy a decir que no, no esa sí. La razón por la que piensas de esa manera es porque crees que debes conseguir todo lo que quieras a la vez para hacer feliz. O quizás creas que para realizarte tienes que ganar una gran fortuna en tan solo cinco días.

El cambio es relativo y la felicidad depende del concepto que cada persona tenga de ella. Lo que sí es cierto que todos los grandes cambios se producen relativamente.

Te voy a poner un ejemplo personal de algo que me sucedió recientemente.

Hace poco asistí a una conferencia sobre la riqueza, cuya experiencia fue de lo más reveladora y excitante. El ambiente era tan bueno que cuando salí estaba tan llena de energía que, en vez de coger el autobús decidí salir de mi casa caminando y de paso aprovechar para reflexionar sobre todo lo que había escuchado en la conferencia. Tengo que decir que al salir del hotel y toparme con el frío en la cara estuve a punto de coger el autobús. Pero

Copyright 2014 missmangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS [missmangue.wordpress.com](http://missmangue.wordpress.com)

decidí que ni iba a hacerlo que iba a ser consecuente con mis promesas. La distancia hasta mi casa es bastante grande, pero en lugar de pensar en ello, me puse a caminar y cuando me quise dar cuenta ya estaba a dos calles de mi casa. ¡Increíble! ¿verdad? Apenas había notado el frío porque había programado a mi mente para pensar cómo hacerme rica mientras caminaba. Y simplemente caminando pasos a paso sin correr llegue a mi casa. Alcanzar tus metas y conseguir el éxito es exactamente igual. No lo haces en un día sino trabajando poco e concienciando a tu mente de que puedes hacerlo.

Pero para llegar a ese estado de convencimiento, primero tienes que saber ¿qué quieres?, ¿Qué estás haciendo mal? ¿Por qué no obtienes los resultados que deseas?, ¿Cómo puedes conseguirlo? Esas respuestas solo llegan a través de la reflexión y la revisión. Por eso necesitas tomar tu tiempo para leer esta guía y hacer los ejercicios que contiene.

## QUE NECESITAS PARA HACER TU REPASO ANUAL Y LAS PREVISIONES PARA EL 2017:

---

- 1-Un momento tranquilo (al menos 2 horas)
- 2-Una agenda, un blog de notas
- 3- Un bolígrafo.
- 4-Un ordenador si prefieres teclear tus notas.

Es posible que también quieras poner tus reflexiones en tu blog, para poder revisar tus notas como recordatorio durante el año que entra. Si vas a pones estas reflexiones en tu blog, nos gustaría que pusieras un enlace a nuestro nuestro blog

## REPASO Y REFLEXIONES DEL 2016

---

Esta primera parte es muy importante porque tienes que refrescar tu memoria y recordar lo que has hecho en el 2016. Te recomiendo que te tomes al menos 1 hora para llenar las preguntas que se plantean abajo. Ya que es posible que después de tanto tiempo te cueste recordar algunos hechos. Pero esforzándote y tomando tu tiempo te acordaras. Porque este proceso te ayudara a planear un increíble 2017.

Se sinceró a la hora de responder a las preguntas. Cuanto más honesta seas contigo misma mejor resultados obtendrás con esta guía y mayor será el cambio que podrás hacer en las áreas y actitudes que quieras cambiar de tu vida. Puede que pienses que algunas de tus decisiones no tienen importancia y por eso no merece la pena recordarlos o escribirlos en esta reflexión, pero te animo a que las escribas porque todo cambio, decisión por muy pequeño que sea influye en nuestra vida. Por lo tanto, todo recuerdo merece ser analizado. Ya sean bueno, malos, agradables o parezcan carentes de importancia. Porque forman parte de lo que eres ahora.

## QUE SUCESOS Y LOGROS QUIERO RECORDAR DEL 2016.

---

1- ¿De qué logros estoy más orgulloso de haber conseguido este año?

2- ¿Cuál es la lección más valiosa que he aprendido este año?

3- ¿Cuál ha sido el mejor libro, blog, canción, película, o restaurante que has descubierto este año?

4- ¿Cuál ha sido el mejor lugar o país que he visitado?

5- Cuál ha sido el mejor recuerdo del 2016?

---

## QUE ES LO QUIERO DEJAR ATRAS ESTE 2016

---

1- ¿Cuál ha sido el objetivo en el que he progresado menos?

2- ¿Qué oportunidad he perdido este año, por miedo, duda o por posponerlo?

3- ¿Que errores he cometido este año?

4- ¿Que promesas me rotos mi misma y a otras personas?

5- ¿Qué es lo quiero dejar de hacer en el 2016?

## PREVISIÓNES DEL 2017 VISUALIZA TU IDEAL DE VIDA

---

### QUE COSAS O PERSONAS QUIERO ATRAER A MI VIDA ESTE 2017.

---

1- ¿Que más me merezco en este 2017?

2- ¿Quiénes quiero atraer a mi vida?

3- ¿Que nueva experiencia quiero en mi vida?

4- ¿Que nuevos lugares, ciudades, pueblos, países quiero visitar este 2017?

5- ¿Que quiero tachar de mi lista este 2017?

# COMO QUIERO QUE MI VIDA SEA ESTE 2017

---

1- ¿Cuáles son los tres objetivos que más deseo conseguir en el 2017?

2- ¿Que parte de mi vida quiero prestarle más atención?

3- ¿Que nueva actividad o comportamiento quiero empezar hacer este 2017?

4- que quiero aprender en 2017?

5- ¿Qué tema, palabra frase es la que mejor describiría lo que quiero experimentar en el 2017?

# DA EL PRÓXIMO PASO EMPIEZA A CREAR TU VIDA IDEL.

---

Ahora que ya sabes lo que quieres ¿estas dispuesta a trabajar por ello?

¿Estas preparada para ser la mujer que naciste para ser?

¿Estas concienciada para alcanzar tus metas?

Entonces recuerda que:

“Cada acción tiene una reacción”.

Isaac Newton.

Esta es una ley física que debes recordar siempre a lo largo de tu vida.

Por lo tanto, la visualización sin acción no sirve de nada. Hacer un tablero visual y no invertir tiempo, trabajo para conseguir lo que has puesto en el. Es simplemente malgastar tu tiempo en esta tierra

**Entonces ¿cómo conseguir lo que quieras?**



Copyright 2014 missmangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS [missmangue.wordpress.com](http://missmangue.wordpress.com)

## ¿ESTAS PREPARADA PARA TRABAJAR POR LO QUIERES?

Da el paso para seguir creando tu vida ideal, vista mi página missmanguecoaching y reserva tu sesión de coaching personal para a trabajar en tu trasformación. Porque dentro de ti hay una mujer que está deseando salir y mostrarse al mundo.

Quizás quieras cambiar de trabajo, viajar, poner un negocio o encontrar pareja

En mis sesiones de coaching personal trabajaremos exclusivamente sobre las áreas que quieras mejorar o cambiar. No pospongás más tu éxito. Es hora de conseguir tus metas.

**¿Te siente confundida, estancada y frustrada cuando se trata de transformar tu vida, salir de tu zona de confort o a la hora de crear tu propio negocio?**

*Trabaja conmigo: como tu coach te ayudaré a descubrir exactamente lo que tienes que hacer para salir del atasco, para cambiar tu vida ganar auto estima o construir un negocio rentable e independiente con la ubicación que tú quieras. Para que puedas dejar tu trabajo, y finalmente, tener la libertad de viajar por el mundo.*

## ¿Estás en esta situación?

\*¿Quieres descubrir la persona que eres? pero ¿Estás llena de miedos e inseguridades?

Te ayudo a tomar conciencia de quien eres en realidad para convertirte en la mujer que quieras ser.

Construir la vida que siempre has soñado tener.

\*Quieres construir un negocio haciendo lo que amas, pero no puedes encontrar la manera de real de ganar dinero con su pasión, habilidades, experiencia y conocimientos.

\*¿Quieres ayudar a otros a través de tus productos o servicios: Tener un trabajo que te independiente, consultoría, hablando, formación, asesoramiento, blogs, libros, libros electrónicos, eventos en vivo, productos digitales o productos físicos

\*Si te siente abrumada con toda la información que hay y deseas dar un paso adelante tener un plan claro para ganar ingresos en su negocio.

\*Si has tratado de iniciar tu negocio antes, pero no encuentras la manera, ni el camino correcto y esto te hace sentir desanimada.

\*¿Quieres convertir tu “hobby” en un negocio real que te aporte realmente dinero

\*Si deseas disponer de tu propio tiempo, estilo de vida. Gozar de un negocio sin una la ubicación obligada y libertad financiera que aporta el ser tu propia jefa

Si eres alguien que desea una atención individual y en serio conseguir la quieres información, sobre la motivación, el apoyo y los pasos que necesita para construir un negocio de éxito haciendo lo que amas. ¡Entonces estás en el lugar correcto!

## **Opciones de coaching privado**

\*Descubre a la mujer que hay en ti: Un paquete que incluye: Coaching de 3 sesiones + 1 sesión de asesoría de imagen.

\*Coaching de negocios 4 sesiones paquete

**“Descubre a la mujer que hay en ti” 1 paquete de 3 sesiones de coaching + una sesión de asesoría de imagen personal.**

En el transcurso de dos sesiones de entrenamiento de 1 hora, tendrás una reunión conmigo en privado para reorganizar las ideas que tienes de ti misma como mujer. Estudiaremos tus flaquezas para convertirlas en fortalezas. También te ayudaremos a afianzar los conceptos positivos para que adquieras auto estima y estés preparada para dar el paso siguiente y aceptarte como la mujer fuerte que eres.

Los beneficios que incluye este programa son:

Dos sesiones de entrenamiento privados de 2 horas con un coach de missmangue.

1-Una grabación de MP3 de cada sesión de entrenamiento para que pueda escuchar y aprender de la sesión realizada.

2-Un análisis en profundidad, antes de la sesión “una evaluación de su situación personal” para ayudarte a saber con claridad hacia dónde quieres encaminar tu vida. Prepararte para tus sesiones de

Copyright 2014 missmangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS [missmangue.wordpress.com](http://missmangue.wordpress.com)

entrenamiento (pasando simplemente por el proceso de completar esta evaluación) esto te ayudará a abrir los ojos.

3-Un paso para el “Lanzamiento de tu lista de verificación de negocios” que describe las tareas que debe completar

4- Asesoramiento en imagen personal

Contrata tu sesión de coaching: infórmate en missmanague coaching

Esta reflexión anual, está inspirada en el texto de Anual review/ preview guide 2014/2015 de Rosetta Thurman. Creadora del blog y web happyblackwoman a quien respecto y admiro profundamente. Cuyas ideas me inspiran y me ayudan a conseguir mi vida ideal. Para más información sobre su blog visita: [happyblackwoman.com](http://happyblackwoman.com)

Copyright 2014 missmangue todos los derechos reservados consigue más textos GRATUITOS [missmangue.wordpress.com](http://missmangue.wordpress.com)