



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

20 SOLUCIONES

poco convencionales, tontas y aventuradas,

PARA DESCUBRIR TU PASIÓN

ISABEL SALES





La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

Índice de contenidos:

1. Sobre la Autora
2. Introducción
3. 20 SOLUCIONES
4. Para Profundizar
5. Gracias



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

Sobre la Autora:

Hola,

Soy **Isabel Sales**, coach, formadora, emprendedora y escritora. Directora de Espai Coach Y Tony Robbins Spain y Partner de Tony Robbins y Deepak Chopra.



Yo también **he pasado por momentos de mi vida faltos de foco, de ilusión, grises y con poca energía.**

He sido profesora gran parte de mi vida, adoro la enseñanza y he sido inmensamente feliz con mis alumnos tanto de Primaria, como de Secundaria y en la Universidad.

Hubiera podido seguir siempre así, pero **echaba en falta más pasión en mi vida y sentir que las riendas de mi destino estaban en mis manos.**

No siempre hay que estar muy mal para desear un cambio.



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

Dejé mi plaza como profesora para emprender, y me adentré en los 3 grandes de la inversión: la Bolsa, los Inmuebles y los Negocios.

Ahora tengo mi propio negocio de formación y coaching: **Espai Coach** y trabajo con grandes formadores de talla mundial como: **Tony Robbins, Deepak Chopra, Robert Kiyosaki, Brian Tracy, T. Harv Eker**, entre otros.

Tengo más tiempo, energía y dinero para dedicarme a mis dos pasiones: **Viajar y Escribir**





La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

Introducción

La **PASIÓN** es el ingrediente fundamental para vivir una vida plena y satisfactoria disfrutando de lo que hacemos y de nuestros logros. Encontrar una fuerte razón para hacer lo que hacemos, encontrar el propósito de nuestra vida es lo que todos deseáramos.

Si eres de las personas afortunadas que desde niños ya sabían lo que querían hacer en su vida y han seguido su camino hasta lograrlo, ¡Enhorabuena!

Pero, si no es así, no te desanimes, **nunca es tarde para encontrar algo que te apasione.**





La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

La mayor dificultad para reconocer lo que realmente deseamos y nos hace vibrar es que tenemos miedo. y lo peor, es que no siempre somos conscientes de ello.

Por ello, antes de comenzar con "las soluciones" de esta guía te propongo que reflexiones y te respondas sinceramente si tienes alguno de estos miedos:

Checklist MIEDOS

Miedo a	Sí/No/?
No tener talento, ser rechazado, ridiculizado, criticado, ignorado o incomprendido.	
Que alguien ya lo haya hecho antes y mejor que tú.	
Que te roben las ideas, por eso mejor ocultarlas	
Descubrir un día que has invertido demasiado energía, tiempo y esfuerzo a perseguir tus sueños	
De no ser lo bastante disciplinado, de no tener tiempo.	
No tener la formación y habilidades suficientes.	
Ser demasiado mayor (o joven) para perseguir tus sueños.	
Ir en contra de las costumbres y opiniones generalizadas	
Que los demás piensen que no eres sensato	
No tener éxito	
A los efectos del éxito	



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

No te apures si has marcado muchos miedos en la lista anterior, lo extraño hubiera sido que no marcaras ninguno; realmente todos tenemos algo de cada uno de esos miedos.

No se trata de vivir sin miedo, sino de ser capaz de vivir la vida que deseas "acompañado" de tus miedos pero no dominado por ellos.

No necesitas permiso de nadie, solo el tuyo, para elegir seguir la pasión de tu vida.

Una vez superado el miedo, nos encontramos con que la mayoría de las veces **nos movemos en círculos muy reducidos**: la familia, los amigos de siempre, el trabajo, nuestros hábitos.

Por lo que se hace difícil encontrar alternativas diferentes y novedosas; de lo que se trata, pues, es de **salir de lo cotidiano y permitirnos actuar, pensar y soñar de manera diferente**

Tómate estas ideas que te expongo a continuación como propuestas divertidas y alternativas para experimentar, descubrir y reinventarte. Sin miedos o en compañía de ellos ;-)

Con afecto,

Isabel Sales



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

*"Vivir plenamente
es vivir con pasión"*

Isabel Sales

20 SOLUCIONES PARA DESCUBRIR TU PASIÓN

www.isabelsales.com



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 1

Confecciona una tabla con información sobre las 3 vacaciones más felices que hayas disfrutado nunca. Compara qué es lo que tienen en común. Qué habilidades o aficiones pudiste desarrollar en ellas.



VACACIÓN 1

Dónde, cuándo, cómo, con quién, qué actividades, etc.

VACACIÓN 1

Dónde, cuándo, cómo, con quién, qué actividades, etc.

VACACIÓN 2

Dónde, cuándo, cómo, con quién, qué actividades, etc.



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 2

QUEDA PARA COMER CON UN/A AMIGO/A EN QUIEN CONFÍES PERO QUE NO SEA ÍNTIMO NI COMPAÑERO DE TRABAJO.

Durante los postres, pregúntale: *"Si pensaras en mí haciendo algo que me llenara de felicidad, ¿cómo y dónde me verías?"*





SOLUCIÓN 3

Inscríbete en un curso sobre un tema que pienses que te puede interesar pero que no esté relacionado con tu trabajo y sobre el que no sepas prácticamente nada.

SOLUCIÓN 4

Habla con tres personas que hayan triunfado en el campo que te interesa. Analiza qué tienen en común entre ellas y en qué te pareces tú (o no) a ellas.





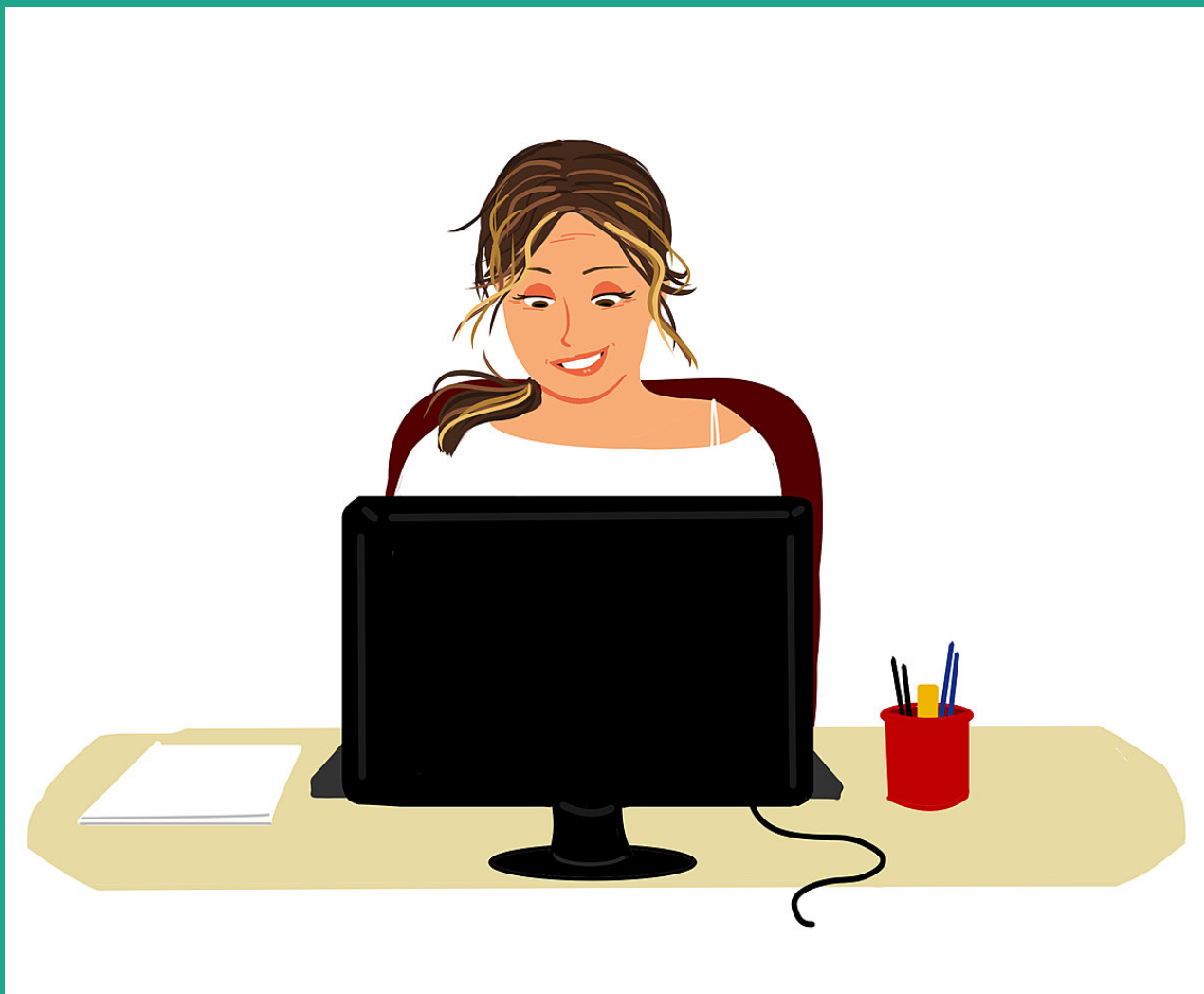
La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 5

Investiga sobre un tema que te guste por Internet. Pero de una manera diferente, no escribas simplemente la información que buscas sino relacionándola con otros intereses tuyos.

Por ejemplo: montar a caballo + cocina japonesa, electrónica + viajes en velero o buceo + peluquería.

Déjate inspirar por los "**descubrimientos inesperados**" que harás





La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 6

Cómprate un cuaderno bonito, siéntate una tarde soleada en la terraza de un café. Observa a la gente que pasa por la calle, y anota en tu cuaderno todo lo que se te ocurra sin pararte a reflexionar en ello.



SOLUCIÓN 7

Graba en tu mp3 o en tu móvil lo que crees que quieres con el título de: "*Lo que deseo en mi vida es ...*" y luego escúchalo.

¿Qué sientes? ¿Qué piensas? ¿Qué imaginas? ¿Resuena contigo? ¿Te emociona? ¿De verdad lo deseas?

¿Cómo te sentirías si ya lo hubieses conseguido?



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 8

Ojea diferentes revistas.

Elige tres imágenes que te gusten. Recórtalas y cuélgalas en la cocina o junto a tu mesa de trabajo.

Obsérvalas durante varios días y anota lo que te transmiten.





SOLUCIÓN 9

Planifica una tarde o una mañana de sábado en la que puedas hacer algo que no hayas hecho nunca antes.

Decide hacerlo ahora por el simple hecho de que despierte tu curiosidad, aunque, en principio, no vaya mucho contigo.

Por ejemplo: una degustación culinaria, una sesión de patinaje sobre hielo, la presentación de un libro en unos grandes almacenes, etc.

Al volver de la actividad, escribe lo que te ha gustado de ella que no te esperabas, lo que te ha sorprendido, qué sensación te han dado las personas que estaban en dicho evento, etc.

SOLUCIÓN 10

Durante dos semanas trata de no hablar de ti mismo, ni de tu trabajo, ni de tus preocupaciones, etc. Límitate a preguntar a los demás detalles sobre sus vidas e intereses y

Escucha.





SOLUCIÓN 11

Organiza una cena con algunos/as amigos/as y con otras personas con las que hayas coincidido alguna vez pero con quienes no hayas tenido ocasión de intimar. Les formularás preguntas sobre su vida, sobre lo que les gusta y sobre sus planes futuros.





SOLUCIÓN 12

Variación de la anterior cena: cada una de las personas que conoces deben traer consigo a un amigo/a que tú no conozcas de nada.

SOLUCIÓN 13

Otra variación de la cena: hazte invitar por un/a amigo/a con personas a las que no conozcas.

Y juega a hacerles adivinar quién eres y a qué te dedicas.



SOLUCIÓN 14

¿Cuáles son las cosas que mejor se te dan? ¿Cuáles son tus dones?

Crea un perfil hipotético de una persona que poseyera esas cualidades/habilidades y pregúntate: ¿Cómo se ganaría la vida esta persona? ¿Qué haría en su tiempo de ocio? ¿Qué personas frecuentaría?



¡APRENDERÍA! SE APUNTARÍA A CURSOS PARA MEJORAR SU ORATORÍA Y COMUNICACIÓN.



SOLUCIÓN 15

Da un largo paseo por una zona tranquila (preferentemente en la naturaleza) reflexionando sobre tres ocasiones de tu vida en las que te hayas sentido totalmente eufórico.

Al volver a casa, toma nota de esas ocasiones, de cómo te sentiste y qué sucedió para que fuera así.





SOLUCIÓN 16

Anota las cuatro o cinco **cualidades que más te alaban los demás**.

Por ejemplo, *"Qué bien saber decorar tu cosa"* o *"Lo tuyo es relacionarte con los demás"*.

¿Cuáles son las cualidades que tú crees tener?

¿Cuáles coinciden con las que te dicen los demás?

¿Hay alguna de la que tú no eras consciente?

SOLUCIÓN 17

Confecciona un poster recortando imágenes de todas aquellas personas a las que admires y a las que te gustaría emular, puede ser un cantante, un escritor, una actriz, la abuela de tu mejor amiga o un profesor que tuviste en la universidad.

¿Qué te inspira?



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 18



Pasa tus próximas vacaciones o un fin de semana con un grupo de personas que no conozcas previamente. Dedica esos días a charlar con ellas y aprender de sus experiencias.

Prepared by Jane Smyth



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

SOLUCIÓN 19

Mira la cartelera del periódico, elige asistir a una conferencia o a una exposición (de la temática que sea) con el objetivo principal de entablar conversación con al menos dos personas,

Trata de descubrir cual es el perfil de las personas que asisten a dicho acto, a qué se dedican, etc.

Observa qué hay de muy distinto en relación con tus círculos habituales.





SOLUCIÓN 20

Lee biografías (pueden ser resumidas) de al menos 10 personas de diferentes campos.

Toma nota de lo que más te impresione y que te emocione.

¿Qué te hace soñar?

Qué cualidades compartes con alguno de ellos?





La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

Para Profundizar:

Si te ha gustado este E-Book te recomiendo también los siguientes recursos:

Newsletter y Blog E-Motivation



E-Motivation es una newsletter quincenal con Ideas, reflexiones, consejos y ejercicios que te permitirán ver las cosas de otra manera, desarrollar un optimismo realista, hacer crecer tus capacidades, conocerte mejor, acercarte a los demás y sobre todo, saborear más la vida y vivirla con pasión..
La recibirás gratuitamente en tu e-mail.



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

MI LIBRO: La cara positiva de las emociones negativas.



Este libro es para ti si anhelas ser feliz y al mismo tiempo te sientes culpable por sentir emociones negativas. Te darás cuenta de que las emociones negativas realmente están ahí para ayudarte.

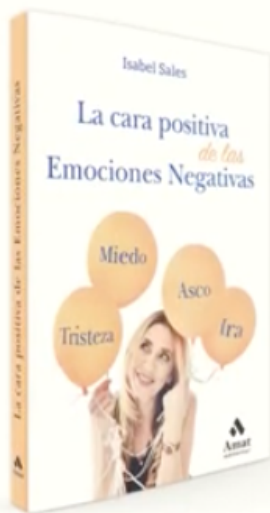
****Disponible en las principales librerías de España (en breve en Latinoamérica) y también en Amazon en versión electrónica y en papel: [Comprar en Amazon](#)*

Haz clic aquí o sobre la Imagen inferior para ver el [BOOKTRAILER](#):

En esta guía práctica Isabel Sales nos invita a explorar las cuatro emociones negativas básicas: tristeza, miedo, ira y asco..

LA CARA POSITIVA DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Isabel Sales





La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

CURSOS ON LINE



LIBERTAD
FINANCIERA



EN MARCHA
HACIA EL ÉXITO

Un Programa de Coaching Financiero de 8 semanas para cambiar tu relación con el dinero, establecer tus metas financieras, reducir tus gastos, liquidar tus deudas y tomar acción masiva para iniciar tu camino hacia la libertad financiera.

Para más info haz clic aquí: [Libertad Financiera](#)

Un Programa de Coaching Personal de 12 semanas diseñado para que des un giro radical a tu vida, descubras lo que de verdad quieres y apliques acción masiva para convertir en metas lo que hasta ahora sólo se quedaban en deseos.

En Marcha



20 SOLUCIONES PARA DESCUBRIR TU PASIÓN

www.isabelsales.com



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti

CURSOS EN VIVO CON TONY ROBBINS



Desde mi empresa ESPAI COACH y TONY ROBBINS SPAIN trabajamos con Tony Robbins desde el año 2005, siendo su PARTNER OFICIAL en España y Latinoamérica. Organizamos la asistencia a todos sus cursos con traducción al español. Soy la única coach española miembro de su equipo de coaches: [el MUST TEAM](#)



Para más información sobre sus cursos y participar en alguno de ellos, contacta con nosotros por mail: info@espaicoach.net o por whatsapp: +34 670 890 752

También puedes visitar nuestras webs:

www.espaicoach.net

www.tonyrobbinsspain.com



La Guía para descubrir lo que todavía no sabes de ti



¡Gracias por dedicar tu tiempo a leer este E-Book!

Espero que te haya servido de inspiración, para aportarte ideas nuevas o simplemente para recordarte lo que ya sabías.

Quiero despedirme de ti y decirte un ¡hasta pronto! con una cita de uno de mis mentores que, personalmente, me aligera la presión cuando me siento agobiada o desbordada, me ayuda a tomar decisiones cuando parece que no haya salida y me ubica en la pequeñez y la enormidad, al mismo tiempo, del ser humano.

"La vida es un juego, y puedes elegir."

Dr. Stephen Chang