

Desde 2021

Somos una consultoría especializada en Desarrollo Personal y Profesional



Directora Ejecutiva

**Maricela Cisneros Alvarez**

¿Alguna vez sentiste que tus emociones te controlan en lugar de tú controlarlas a ellas? Muchos de nosotros lidiamos con el estrés, la frustración o la ansiedad en el día a día, y a veces, eso afecta nuestras relaciones, nuestro trabajo y hasta nuestra salud.

Imagina tener las herramientas para manejar esas situaciones de una forma mucho más efectiva con Inteligencia Emocional. Yo te ayudo.

¡Juntos podemos lograrlo!

# 5 Pasos para Salir del Estancamiento y Recuperar tu Enfoque

Para recuperar la claridad que necesitas, he preparado una guía práctica para ayudarte a priorizar lo importante y soltar lo que te frena. Te recomiendo que utilices papel y pluma para esta actividad, así utilizarás más sentidos para crear un Aprendizaje Significativo.

Aunque parece una tarea sencilla, es más una tarea de autoanálisis y reflexión, por lo que es importante que te tomes tú tiempo para realizarla, además nos ayudará a sentar las bases en nuestra primera sesión para generar un plan de acción estratégico.

Descubre los 5 pasos estratégicos para tomar el control de tus metas.

- Auditoría de Energía:** Identifica qué actividades te agotan y cuáles te recargan.
- El "No" Estratégico:** Aprende a decir no a lo que no suma a tu meta.
- Micro-Victorias:** Divide tu gran objetivo en tareas de 15 minutos. a 30 minutos.
- Gestión Emocional:** Identifica el miedo que frena la decisión.
- Visualización Activa:** Escribe cómo se ve tu éxito mañana, no en 5 años.

Mi compromiso de hoy es:

---