

Debi Cand

50 Preguntas

Que despiertan consciencia



Una Guía para la Transformación Personal

@debi.cand.coach

¿Para qué preguntar?

Para tener más claridad y reflexión sobre cómo piensas en los distintos campos de tu vida, y comiences a generar cambios desde la consciencia.



¿Para que sirve el e-book?

@debi.cand.coach

Para que puedas ampliar tu zona cómoda, tus conocimientos, y por sobre todo identificar tu forma de pensar que es “única”. Aquí lo más importante es que te animes a completarla libre de prejuicios y autocríticas.



Cada respuesta es tuya y es válida, ella reflejará tu estado de consciencia actual, tu estado de ánimo en cada campo de tu vida, y tu forma de accionar. Lo que significa que haciendo estas preguntas esto puede cambiar para bien, y me animo a decirte algo. Eso sería “Genial”.

El propósito de estas preguntas son para comenzar tu camino de autoconocimiento, es un camino largo y especial porque cada ser transitó y transita por distintas experiencias y las interpreta de sus miedos, creencias, modelos mentales, lo social y cultural también influyen y tiene efecto en la vida de cada persona.

“Creer que eres sólo lo que te dijeron ser, es como vivir en una mentira y no descubrir nunca Tu Verdad”

Debi Cand

¿Cómo utilizar la guía y obtener el mayor beneficio?



Toma Nota, y dedica este tiempo para vos.

Responde con honestidad, escribe en un cuaderno, dedica tiempo a cada pregunta. Ya que esta será una guía que te acompañe para identificar pensamientos, detectar creencias y miedos.

Las preguntas podrás hacerlas las veces que necesites y lo bueno es que las respuestas siempre serán diferentes. Porque tu ya no serás el mismo/a.

¡Comencemos!

¿Cuanto te conoces?

@debi.cand.coach

- 1- ¿Quién soy realmente cuando nadie me observa?
- 2- ¿Qué me hace sentir pleno/a y feliz?
- 3- ¿Cuáles son mis valores más importantes?
- 4-¿Qué creencias considero que me limitan y cuáles considero que me potencian?
- 5-¿ Qué me motiva o me inspira levantarme cada mañana?
- 6-¿ Cuándo me siento más auténtico/a?
- 7- ¿Qué aspectos de mi mismo/a necesito aceptar más?
- 8- ¿Cuál es el primer cambio que necesito hacer?
- 9- ¿Qué te resulta más fácil pedir ayuda o ayudar ?
- 10-¿Qué me gustaría que las personas recuerden de mí?



Autoconocimiento

Es un proceso donde encontrarás lo agradable y desagradable de tí, al mismo tiempo es necesario transitar el camino para dejar de sufrir y empezar a observarte desde otro lugar.

Dime que te duele y te diré que sientes.

@debi.cand.coach

- 1- ¿Qué emociones suelo sentir más ?
- 2-¿En que parte de mi cuerpo siento últimamente mis emociones?
- 3-¿ Cómo reacciono ante la frustración o el miedo?
- 4-¿Identifico que hay detrás de cada emoción?
- 5-¿ Qué me hace sentir en paz conmigo/a mismo?
- 6-¿ Cuándo me siento agradecida/o y porqué?
- 7-¿ Me es fácil perdonar a otros o a mi mismo/a, ó qué me impide hacerlo?
- 8- ¿Qué emociones guían mis decisiones?
- 9-¿ Qué grado de compromiso tengo para realizar cambios en mi vida?
- 10-¿ Cómo puedo conectarme más con mi bienestar emocional?



“Las emociones tienen voz, son incómodas pero nunca malas, vienen a traernos información”.

El poder de tener las riendas de tu vida.

@debi.cand.coach

- 1- ¿Qué relaciones me nutren y cuáles me drenan?
- 2-¿ Qué tipo de personas atraigo a mi vida?
- 3-¿Cuál sería mi entorno ideal?
- 4-¿ Cómo contribuyo en la vida de otras personas?
- 5-¿Qué considero que puedo mejorar en mis vínculos y relaciones? Describe solo 3 ámbitos.
- 6-¿Cómo demuestro amor y aprecio a los demás?
- 7-¿Cómo me comunico y escucho a los demás?
- 8-¿En qué aspectos personales creo que podría mejorar?
- 9-¿Qué aprendí de mis relaciones pasadas? Pareja. Amigos-Familia.
- 10-Al momento de comunicarme ¿Pienso en lo que voy a decir, o me expreso como puedo?



*Todo se vuelve más fácil cuando tenemos una comunicación clara y asertiva, si! comprendo, nadie nos enseñó como hacerla.
Al mismo tiempo se puede aprender!!!
Debi Cand*

El Hábito de perseverar te lleva a la disciplina.

@debi.cand.coach

- 1- ¿Cuál es mi meta principal?
- 2- ¿Cómo me hace sentir visualizar esa meta?
- 3-¿Cuál sería el siguiente paso a seguir para alcanzar el objetivo que me acerque a esa meta?
- 4-¿Cómo me sentiré cuando lo logre?
- 5- ¿Qué significa el éxito para mí?
- 6-¿Qué me inspira a seguir adelante cuando todo parece difícil?
- 7- ¿Qué talentos o habilidades conozco de mí?
- 8- ¿Cómo contribuyo al mundo con lo que hago?
- 9- ¿Qué quiero lograr en los próximos cinco años?
- 10-¿Qué legado quiero dejar en mi vida y en los demás?



Un día empiezo dijo la voluntad, al otro día sigo dijo la perseverancia, encontré la fuerza aunque no tenga ganas dijo el hábito y no me permito abandonar comentó la Disciplina.

Debi Cand

Como cuidas tu Interior, reflejará tu Exterior.

@debi.cand.coach

- 1-¿Qué hábitos actuales me ayudan a crecer?
- 2-¿Cuánto tiempo le dedico a cuidar mi mente, cuerpo y espíritu?
- 3-¿Qué puedo hacer para equilibrar mi vida personal y laboral?
- 4- ¿Qué me genera estrés y cómo puedo reducirlo?
- 5- ¿Cómo alimento mi energía Física, Mental y Espiritual?
- 6- ¿Qué cambios pequeños podrían mejorar mi bienestar?
- 7- ¿Qué disfruto hacer y me permito con frecuencia?
- 8-¿Qué prácticas de autocuidado uso y cuáles podría incorporar?
- 9- ¿Qué actividades me gusta hacer en solitario?
- 10- ¿Qué actividad nueva me gustaría aprender?



*Ocuparte de Ti es 100% tu responsabilidad,
solo hay que hacer una cosa.*

“Empezar Hoy”

Debi Cand

"La Verdadera Transformación comienza cuando tomamos acción."

@debi.cand.coach

Cada una de estas preguntas Invitan a la reflexión, por eso es importante que no juzgues las respuestas. La transformación personal es permitirse aceptar que no existe la perfección sin errores, que somos seres pensantes, sintientes y de acción. Que todo lo escrito aquí lo puedes cuestionar, que no es lineal y tampoco es perfecto.

Este E-book es una forma de tener iniciativa para conocerte a ti mismo y que a través de estas preguntas yo pueda acompañarte en este inicio.

Si sentís el deseo de empezar o seguir este camino, recuerda que no estas solo/a , puedes escribirme y empezamos Juntos.

Un fuerte Abrazo

Debi Cand



“Nada sucede de un día para otro, al mismo tiempo lo que no sucedió en años

puede suceder en minutos. Solo hay que estar listo para cuando ocurra y eso depende solo de ti”.

Debi Cand

¿Quién Soy?



Debi Cand | Coach en Educación Emocional- Terapeuta Humanista.

Egresada en la escuela de Coaching Axon training con 9 años de trayectoria, Profesora de Yoga y Meditación Sonora, con más de 11 años de servicio como Terapeuta Humanista. Porque toda Crisis en la vida, pérdida, sufrimiento, cambios, síntomas Físicos, desequilibrios y malestar comienzan en una emoción no escuchada. Acompaño a personas a conectar con su mundo emocional, comprender sus procesos internos, para liberarse de ataduras del pasado. Mi enfoque une el coaching, la espiritualidad y el cuerpo como canal de consciencia para vivir en mayor equilibrio y paz interior. Acompaño procesos de transformación personal a través de la comprensión y regulación emocional. Mi propósito es ayudarte a desarrollar inteligencia emocional para tomar decisiones desde la acción y no desde la reacción, ordenando así tu mundo interno, comprendiendo tus emociones y entrenar tu mente para vivir con mayor claridad. Porque cuando integramos lo que sentimos, todo lo demás comienza a encontrar su lugar.

¿Te Ayudo?



Si hay algo que valoro son las personas que sí, se toman un tiempo para ellos mismos, y si llegaste hasta acá es porque tu tiempo vale “ORO”, y no es casualidad. Hay algo en vos que está necesitando un espacio... un momento para frenar, escucharte y empezar a entender lo que te está pasando.

Y también quiero decirte algo con mucha claridad:
no tenés que poder sola/o con todo.

¿Cómo te estás sintiendo hoy, de verdad?

Si hay algo que te está pesando, sentís que necesitás ser escuchada/o en lo que estás viviendo, este puede ser un buen momento para dar ese primer paso.

Podés escribirme.

No hace falta que tengas todo claro, ni saber cómo explicarlo.

Con que te animes a empezar, alcanza.

Mandame un mensaje, aunque sea con una sola palabra.

Te leo

<https://www.debicand.com.ar>