

Comienza a  
transformar tu vida



*Elizabeth Torres*



Coach Elite Personal y  
Mtra. de Meditación

## Elizabeth Torres

Desde que inicié a dar sesiones de Coaching, he notado algunas similitudes básicas que las personas comparten en la búsqueda de su transformación interior, independientemente de la situación de cada persona, estas similitudes se vuelven fundamentales en el proceso para tomar consciencia de nuestros actos y decidir la dirección que queremos tomar en nuestra vida.

El proceso del Coaching se basa en hacer consciencia de nuestras acciones y de ésta forma trazar el camino para lograr lo que queremos, esto va más allá de ir a terapia y hablar de cómo nos sentimos.

El coaching te hace responsable de tu situación y las decisiones que has tomado, no de manera juzgante, por el contrario, te hace reconocer tu capacidad de crear la realidad que quieres vivir.

La forma en que vivimos, lo que tenemos y como nos sentimos, es reflejo de lo que hemos o no realizado en nuestra vida, no podemos tener lo que no hemos construido, no podemos saber lo que no hemos aprendido.

Partiendo de esta visión, podemos entender el poder que tenemos para dirigir nuestro enfoque hacia una vida mejor donde nuestro entorno refleja exactamente como nos sentimos, como nos vemos y lo que siempre hemos querido tener.

Es mi deseo compartir contigo las siguientes prácticas que puedes comenzar a realizar para lograr alcanzar tus metas, para sentirte extraordinariamente con quien eres, para iniciar la búsqueda de tu ser interior, para entender tu propósito de vida y adoptar una percepción donde las oportunidades son infinitas y las creas tú.



*Elizabeth Torres*

**Comienza**

**Tu Transformación**

*con las siguientes prácticas*



# 1 Haz CONSCIENCIA

---

El ser consciente es entender por qué hacemos lo que hacemos, conocer cuál es la motivación de nuestros actos y tomar responsabilidad por la vida que hemos creado.

Es dejar de ser víctimas de las circunstancias y reconocer que nosotros estamos donde estamos por decisión propia, lo cual, nos da la mayor oportunidad para cambiar nuestro entorno, ya que aceptando esto, podemos dirigir nuestros esfuerzos hacia lo que queremos lograr.

Pregúntate, ¿cómo llegaste hasta dónde estás?, ¿qué te motivó o por qué haces lo que haces?, cada acción tiene una reacción, analiza las razones de por qué actúas como actúas.



# 2 ¿A DÓNDE Quieres Llegar?

---

Tener una meta es indispensable, es el centro donde enfocarás tus esfuerzos, el foco y la finalidad de tus acciones, la estrella que te guía cuando no sabes qué hacer.

Teniendo clara la meta que quieres alcanzar, es más fácil elegir las acciones que realizarás.

Sólo tienes que reflexionar ¿en dónde estás hoy?, ¿dónde quieres estar mañana?, ¿qué tengo que hacer para llegar de hoy “D” a mañana “E”?

# 3

# Identifica los SÍNTOMAS

---

Cuando queremos hacer cambios en nuestra vida regularmente nos encontramos con circunstancias que nos hacen creer que el mundo se mueve en nuestra contra, de inmediato si queremos bajar de peso, todos nos invitan a fiestas; si queremos ahorrar, aparecen todas las ofertas de compras y viajes, etc. Esto nos puede crear sensaciones de frustración, estrés, separación o enojo.

La resistencia que ponemos a transformar nuestro interior se refleja en nuestro entorno, para manejar esto, escucha a tu cuerpo, nota cómo te sientes al realizar cada acción, el cuerpo es sabio y nos hace saber cuando lo que hacemos va en contra de lo que es bueno para nosotros, aprende a escucharlo y verás que ya tienes la guía interna que necesitas.





# 4

## Olvida el CONTROL

El querer controlar todo lo que pasa a nuestro alrededor, es un hábito incomprensible que tenemos de generación en generación.

Creemos que la respuesta está en el exterior y nos enfocamos en culpar de todo lo que nos pasa a las circunstancias.

Si voy tarde a la oficina culpo al semáforo por ponerse en rojo; si no tengo la tarea culpo a mi mamá que me apuró e hizo que se me olvidara en la casa, si salgo de viaje y llueve culpo al universo que está en mi contra, etc.

El dejar de enfocarnos en el exterior nos permite usar esa energía para ocuparnos en lo que sí podemos realizar, sí está en nuestras manos, revisar el estado del tiempo antes de salir de viaje, una noche antes organizar la mochila de la escuela, salir más temprano para llegar puntual a la oficina.

**Ocúpate en lo que **SÍ** depende de ti.**



# 5

## ACTÍVATE

Mantente en movimiento, la vida no es estática, por lo que tú tampoco debes serlo, realiza actividades que te llenen de energía, haz algún deporte, conoce lugares nuevos, sal con tus amigos, rodéate de gente que tenga aspiraciones y compartan consejos.

El darle un giro a tu rutina, hará que tengas nuevas ideas y adquieras una visión fresca.

# 6

## Conecta con Tu INTERIOR

---

Es aprender a escucharte, aprender a ser tu propia guía, entender que ya tienes las respuestas y darte cuenta que tienes todo lo necesario para vivir la vida que deseas, es dejar de buscar afuera y volver la mirada dentro de ti.

Nadie te conoce mejor que tú, así que un buen inicio sería comenzar a escucharte.

Conectas con tu interior al poner atención en tu respiración, al meditar, al hacer yoga, al reflexionar sobre cómo actúas, al sentir tu cuerpo, al orar, al perdonar, al tener contacto con la naturaleza, al hacer cosas que realmente disfrutas y al poner en práctica tu creatividad.

**¡Es más fácil  
de lo que crees!**

# AGRADECE

El agradecer cambia tu estado emocional de la escasez a la abundancia.

El tener una percepción de agradecimiento hace que reconozcas todo lo que tienes, tus experiencias, vivencias, familia, amistades, todo lo bueno a tu alrededor y esto te crea una mejor actitud y atraes gente positiva hacia ti.

Antes de dormir o al despertar menciona 5 cosas por las que estás agradecido, verás como poco a poco cambiará tu estado emocional.



# 7



# COMPROMÉTETE

Comprométete contigo, con tu proceso de transformación, nadie hará las cosas por ti, tu eres tu mejor amigo.

# 8

No renuncies por que las cosas no están saliendo como quieres o no ves resultados rápidos, recuerda que tienes mucho tiempo siguiendo patrones de conducta que ahora estás cambiando, todo proceso tiene su debido tiempo de cumplimiento, no cedas ante la resistencia y date la oportunidad de vivir una transformación consciente.

**¡ EL Compromiso  
es  
CONTIGO!**

# ACTÚA

Marca el ritmo de tus acciones.

# 9

## Crea lo que quieres.

No te quedes esperando que la Divinidad, Dios, los Ángeles o las Afirmaciones trabajen mágicamente.

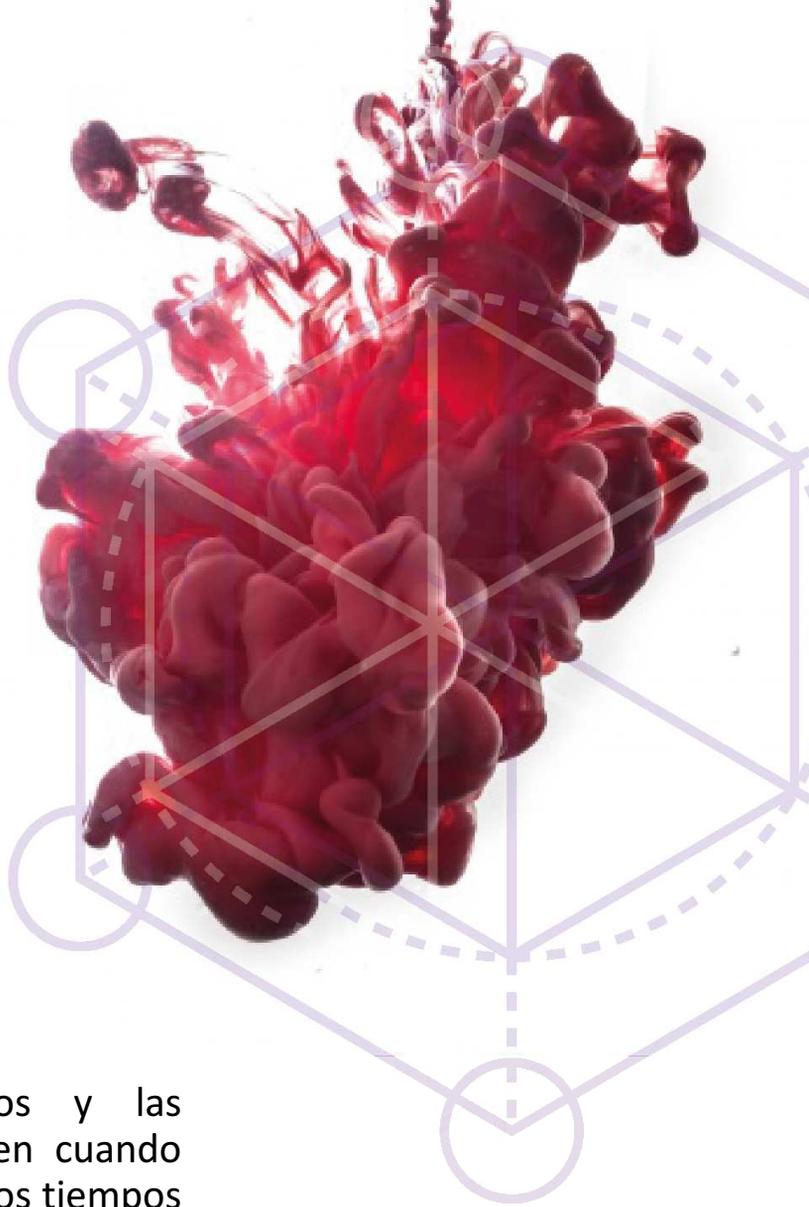
Toma nota, papel (está comprobado que cuando escribes algo tienes una mayor probabilidad de cumplir tus acciones) y escribe tus planes e ideas y pon en tu calendario cada actividad que realizarás que poco a poco te llevará a lograr lo que quieres.



*¡Conviértete  
en el  
actor principal  
de Tu VIDA!*

# 10

## CONFÍA en el Proceso



Recuerda que los cambios y las situaciones que vives suceden cuando estás listo para enfrentarlos, los tiempos son perfectos, confía en ti, confía en tu intuición y en la fuerza interna que tienes para crear y lograr lo que quieres.

Haz llegado hasta aquí por una razón, ahora con la guía adecuada no pongas en duda tus esfuerzos, sigue tu camino hasta llegar a dónde te propones.



Esta guía la hice con mucho cariño, con la finalidad de orientarte y animarte a iniciar la transformación hacia la vida que quieres, te invito a que visites mi página [www.elizabethtorrescoach.com](http://www.elizabethtorrescoach.com) y mis redes sociales con el mismo nombre donde encontrarás más información para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

*Elizabeth Torres*

© Derechos Reservados. Comienza a Transformar Tu Vida por Elizabeth Torres

| COACHING ELITE |

TRANSFORMA Y DIRIGE TU VIDA



*Elizabeth Torres*

[www.elizabethtorrescoach.com](http://www.elizabethtorrescoach.com)

[contacto@elizabethtorrescoach.com](mailto:contacto@elizabethtorrescoach.com)

ELIZABETH TORRES COACH    