

L'AUTOESTIMA, MOTOR DE L'ÈXIT PERSONAL I PROFESSIONAL

Et faig dues preguntes i m'agradaria que em diguis si notes diferència en les respostes:

Si tinguessis més confiança amb tu mateixa, què t'atreviries a fer?

Què t'atreviries a fer per tenir més confiança amb tu mateixa?

A la primera pregunta potser t'ha sortit un bon llistat de coses que sí faries si ja tinguessis confiança. Oi?

I a la segona pregunta, aquest llistat és tant llarg com el primer? Potser no perquè aquí és on apareixen les creences limitants, les pors, les excuses...

Perquè li dono tanta importància a l'autoestima i la confiança?

Doncs perquè tenir una autoestima alta i confiar en un mateix, és la base de tot. La base de l'èxit - sigui quin sigui el significat d'aquesta paraula per a tu -, la base de les relacions sanes amb la família, els amics, i el teu entorn, la base de seguir endavant amb qualsevol projecte d'emprenedoria, la base per fer coses pas a pas i que et portin cap el teu objectiu. La base per poder trobar l'equilibri ment-cos-emoció i viure tranquil·la, serena i feliç.

Per tant, si el "motor" de tot èxit personal i professional és l'autoestima, com es fa per aconseguir-la? Doncs treballant primer la confiança en una mateixa. Perquè la confiança, no cal que l'esperis, no vindrà sola. L'has d'anar a buscar. Pas a pas, a poc a poc i bona lletra, però has d'anar a per ella.

L'Autoestima és el resultat de *CONFIAR EN UN MATEIX I RESPECTAR-SE*. I té un efecte retroactiu molt potent: com més confiïs amb tu mateixa i més et respectis, més gran serà la teva autoestima.

Amb tota l'experiència viscuda a nivell personal i professional, sentint ara molta pau i tranquil·litat interior, amb molta estima i dedicació, he preparat aquest PROGRAMA per compartir amb tu i altres companyes totes les eines, totes les dinàmiques i aprenentatges que m'han ajudat al llarg d'aquest camí de creixement. Sí, vull acompanyar-te a convertir-te en la dona que vols ser. Atreveix-te i caminem juntes!

T'identifiques amb algunes d'aquestes situacions?

- Vols prendre les teves pròpies decisions amb confiança i seguretat però sents que no ho aconsegueixes?
- Et sents bloquejada i frustrada i no saps com sortir d'una situació que t'angoixa o et preocupa?
- Com és el teu diàleg intern? com et parles amb tu mateixa?
- Quantes "cites" tens cada dia amb tu mateixa?
- Et sona d'alguna cosa el Síndrome de la impostora?
- Ets sincera i fidel amb tu mateixa? Ets coherent amb allò que penses i el que fas?
- Li dones massa importància al què pensin els altres de tu?
- Et costa expressar la teva opinió per por al què diran?



Sí estàs disposada a créixer i invertir en tu i en el teu futur, aquest és el teu PROGRAMA!

- Connectaràs amb el teu poder personal perquè puguis sentir-te valenta, segura i no dubtar de les teves decisions.
- Aprenderàs a mirar-te i parlar-te amb amor i respecte.
- Transformaràs les creences limitants i les pors en resultats concrets i accions positives.
- Aprenderàs pràctiques i mètodes perquè et sentis abundant i agraïda.
- Seràs la protagonista de la teva vida, seràs qui vols ser tu, no qui els altres volen que siguis.
- Et sentiràs acompanyada per mi i altres dones que viuen i senten situacions que ens connecten. Les sinergies i les energies que crearem en aquestes trobades són molt poderoses i alliberadores.

Un PROGRAMA preparat i pensat perquè puguis aconseguir una autoestima sana. Un PROGRAMA íntim i personalitzat - per això les places són limitades. Al llarg de les 4 sessions de 2 hores, treballarem juntes, crearem sinergies i una xarxa de connexions entre nosaltres perquè et sentis empoderada i aconseguïsis els teus objectius!

La millor manera d'avançar, és accionar, posar-se en marxa i "fil a l'agulla" invertint en una mateixa. Perquè, encara que puguis pensar que és un acte egoista, tingues present que *donar-te a tu mateixa el millor de tu, és el camí per donar el millor de tu a qui t'envolta i t'estima.*

Et deixo alguns testimonis de dones valentes que han decidit apostat per elles mateixes, han crescut i han guanyat qualitat de vida:

*"Gràcies per acompanyar-me en aquest camí de canvis. Poder-los afrontar-los amb positivitat i reforçant l'autoestima ha estat primordial. Seguim amb força!" **Cristina***

*"Molt bona connexió des dels primers minuts. Txell has deixat una empremta molt fonda i has transformat la meua vida. Trobaré a faltar aquell espai de cures, de creixement personal i en grup. Gràcies, gràcies i mil gràcies." **Pilar***

*"Estava completament perduda i no sabia cap a on tirar.... tot el que intentava fer de nou o tot el que volia emprendre em retornava al mateix lloc... fins que vaig conèixer la Txell. La Txell em va acompanyar i em va ajudar a entendre que, si realment vols un canvi, només tu pots fer que aquest es produeixi i que tu mateix tries els canvis que aniran escrivint el teu camí; la Txell em va ensenyar a creure en mi mateixa, a ser perseverant i, sobretot, a confiar!" **Marisa***

*"Diuen que les coses passen per algun motiu, i el destí, va voler que conegués a Txell una persona molt professional, propera i que et transmet molta seguretat. M'ha ajudat molt a veure les coses des d'un altre punt de vista, amb molta més serenitat i tranquil·litat." **Núria***

Trobaràs més ressenyes a la pàgina de Google: Txell Parareda. Coaching i creixement personal.



T'escolto i t'acompanyo
Perquè els teus ulls poden tornar a brillar...
Tornaràs a renéixer
Tornaràs a redescobrir-te
Tornaràs a ser feliç
Tornaràs a brillar

“Seràs allò que vulguís ser”



hola@txellcoaching.com

T. 630 27 02 82

www.txellcoaching.com

@txellcoaching

<https://www.linkedin.com/in/txell-parareda/>

<https://www.facebook.com/txellcoaching/>

