



Los 3 Pilares del AutoCoaching

Para convertirte en un Excelente Coach Holístico. ¿Cómo podrías implementar estas habilidades? Sí lo necesitas, vuelve a ver el vídeo de Autocoaching para reflexionar sobre ello.

1. **Auto-Observación:** ¿Vives en la Atención Plena observando tus pensamientos, emociones, patrones de comportamiento, etc.?

2. **Neutralidad en los juicios:** ¿Te has liberado ya de los juicios? ¿Cuanto te juzgas? ¿Cuánto juzgas a otras personas, situaciones, circunstancias, etc.?

3. **Acciones Conscientes:** ¿Tus reacciones son automatizadas? ¿Eliges y decides desde el piloto automático? ¿Cuánto cultivas tu diálogo interno?
