



COACHING CON ALMA

20 Preguntas para Cerrar un Capítulo en Tu Vida

(y prepararte para un nuevo comienzo)



www.almaseidel.com



Cerrar un capítulo en la vida puede ser un proceso desafiante e inspirador.

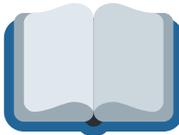




Parte del proceso es reflexionar, integrar aprendizajes y prepararse para dar espacio a nuevas oportunidades.





**Aqui te deajo
20 Preguntas 
para pasar página 
con intención y lograr
transitar  hacia ese
nuevo capítulo en tu
vida.**





**Reflexiona sobre el
capítulo que está por
terminar:**



**¿Qué palabras
describen mejor este
capítulo de tu vida?**





**¿Qué ha sido lo más
desafiante de esta
etapa?**





¿Cuáles han sido los momentos más gratificantes o memorables?





**¿Qué personas han
sido clave durante
este tiempo? y
¿Qué rol tienen en tu
vida?**





Si tu vida fuera un libro, ¿qué título le pondrías a este capítulo que está por cerrar?





**Lo que te
llevas:**



**¿Cuáles han sido tus
más grandes
aprendizajes?**





¿Qué habilidades o fortalezas naturales aprovechaste en esta etapa?





¿Qué decisiones te dejaron una valiosa lección?





¿Qué patrones o creencias identificaste en este capítulo que ya no quieres llevar contigo?





**¿Qué creencias
nuevas te han
ayudado a avanzar?**





**Libérate
y suelta:**



¿Cuáles emociones y reacciones deseas entender mejor para avanzar con más libertad?





**Si pudieras escribir
una carta de
despedida a esta
etapa / ciclo de tu
vida, ¿qué le dirías?**





**¿Qué hábito deseas
dejar atrás?**





**¿Qué más necesitas
soltar?**





**¿De qué manera te
gustaría celebrar el
cierre de este capítulo
en tu vida?**





**Prepárate
para lo nuevo:**



**¿Qué intención
quieres darle al nuevo
capítulo que está por
comenzar?**





**¿Cuáles son los
sueños o metas que
te encantaría vivir y
materializar en esta
nueva etapa?**





**¿Qué parte de ti está
lista para salir a la luz y
brillar?**





Si pudieras diseñar el próximo capítulo, ¿qué incluirías para sentirte pleno y feliz?





**¿Qué palabra o frase
quieres usar como
guía para este nuevo
comienzo?**





**Por el mejor de los
cierres y un hermoso
comienzo 🍷🍷.**

ALMA SEIDEL

Coach Transpersonal & Ejecutivo.

 www.almaseidel.com

 mail@almaseidel.com



Te acompaño *a* lograrlo

almaseidel.com

