



# LA VIDA QUE DESEAS

*Descubre cuál es tu peor enemigo y encuentra el camino para disfrutar la vida que deseas.*



almaseidel.com

Todos hemos estado ahí en algún momento u otro.

Así como hemos tenido esos días, meses, años y etapas en la vida en donde **todo tiene sentido, todo fluye y simplemente disfrutamos der ser, estar y avanzar.**

**También hay otros días en los que todo patina,** y no todo sale como queríamos, planeábamos, ni esperábamos.

Y por eso, un día, revisas tus expectativas.

- Te preguntas si lo que anhelas tal vez es sólo **"un lujo" ó "mucho pedir"**.
- Te cuestionas si tal vez eres una persona **"mal agradecida"** que no valora suficiente todo lo que ya tiene.
- O quizás, puede ser que te sientas **"traicionando"** a los demás, pensando que tus deseos podrían estarle robando algo bueno a alguien más.

**Pero mientras tanto, algo falta, algo incomoda, algo te detiene, algo te impide que en verdad disfrutes de tu Vida al máximo.**

Y sientes la frustración.

Esa frustración que crece dentro de tí, porque ya sabes que, en realidad, Si cuentas con todo el **potencial para vivir la Vida que deseas.**

Y te preguntas, ¿pero por qué no lo he conseguido todavía?

Esa fastidiosa frustración e insatisfacción, pueden regalarte toda la **claridad** que necesitas.

Ahora sientes la frustración, sólo porque te has movido (mucho ó poco), porque lo has intentado y por eso ahora puedes sentir esa "cadena" que te impide liberarte, e ir por la vida que deseas.

Dentro de tí, tú ya cuentas con toda la fuerza, la valentía, la motivación, los conocimientos y el deseo necesario para avanzar con propósito en tu vida, para alcanzar tus sueños, para cumplir las metas que te has propuesto, para ir por los deseos de tu corazón, para lograr avanzar, para llenar y mantener tu copa rebosando y ayudar también a los que te rodean.

**Y yo puedo ayudarte a avanzar, pero sobre todo, puedo ayudarte a que encuentres dentro de ti, todas esas respuestas y recursos que necesitas para alcanzar y disfrutar la Vida que deseas.**





¿Te la has pasado viviendo secretamente Frustrada?

LA VIDA QUE DESEAS ESTÁ A TU ALCANCE.

En esta Guía te comparto los 2 pasos importantes que necesitas dar para conseguirlo:

**1. Elimina la frustración:**

Descubre cuál es tu Enemigo #1 que está frustrando tu camino y libérate.

**2. Sé inteligentemente proactiva:**

Comienza a dar pasos con valentía en la dirección por la que sí deseas avanzar.



Liberate!



## 1. ELIMINA LA FRUSTRACIÓN.

El primer paso es liberarnos de la frustración.

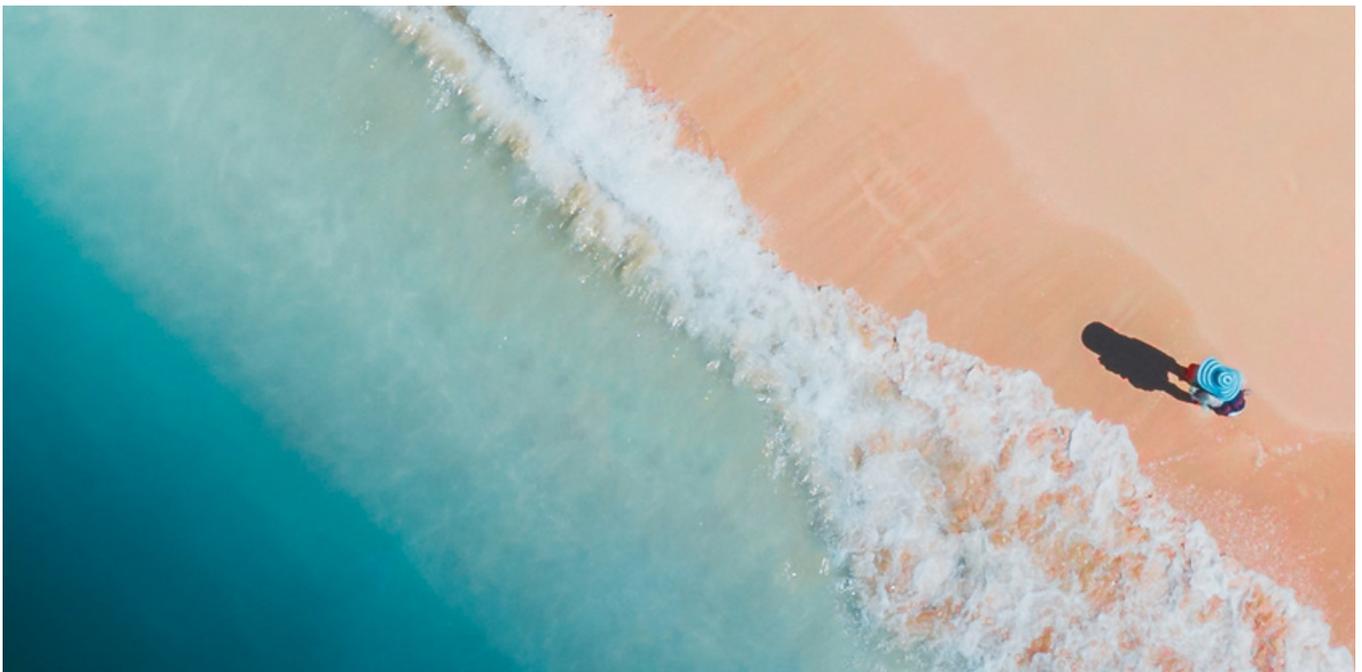
**La frustración nos estanca, nos hace quejarnos, nos resta fuerza, y también nos nubla la vista.**

Según el diccionario de la RAE:

- La frustración es un sentimiento de insatisfacción o fracaso.
- Es lo que sentimos cuando nos privan de lo que esperamos.

Y dentro de los antónimos de la frustración encontramos:

El triunfo, logro, éxito y acierto.



Es decir, al eliminar la frustración, o mejor dicho, **al trabajar y enfrentarnos a nuestra frustración, podemos encontrar el triunfo, el éxito y la satisfacción que tanto deseamos.**



## 1. ELIMINA LA FRUSTRACIÓN.

### ¿Qué es lo que está frustrando tu Camino?

Para eliminar la frustración, primero necesitamos identificar a **nuestro peor Enemigo**, porque él es el que nos está frustrando el camino.

Existen principalmente 3 enemigos que te pueden robar la oportunidad de disfrutar la Vida que deseas:

1. EL MIEDO.
2. La EXCUSA.
3. La JUSTIFICACIÓN.

De éstos 3, yo creo que el peor de todos, es la Justificación, y te explico por qué:

- Los **miedos**, en el caso de que sean reales, son buenos, porque nos pueden hasta impulsar hacia adelante,
- Las **excusas**, aunque no siempre las vemos, la verdad es que otras personas nos las pueden apuntar y así luego trabajar en ellas también.
- Pero con las **Justificaciones**, aquí el tema es un poco más complicado, porque nos convencemos a nosotros mismo y de pasada, también a los demás, de que es mejor no intentarlo más. Son como excusas demasiado bien procesadas y bien vendidas, que suenan bien, suenan como que estamos en lo correcto y como que nadie, ni nada nos puede contradecir por lo bien pensado que está todo. Nos autoconvencemos y nos privamos de oportunidades. Y la verdad es que salir de ahí, puede ser complicado, aunque no es imposible.

Para salir de la frustración, necesitas considerar qué es lo que está pasando en tu vida.

### ¿Qué es lo que se interpone en tu camino?

### ¿Qué es lo que te ha impedido alcanzar la vida que deseas?

Tú puedes liberarte.

Intenta ir a la raíz del asunto, prueba ir profundo, vé algunas capas hacia abajo. Considera...

1. ¿Podría tratarse del miedo a algo en específico?
2. ¿Podría ser alguna excusa un tanto frustrada?, o
3. ¿Se trata de alguna justificación que le hayas dado al asunto, después de haberlo intentando y ver que no te salió como tú querías, y que por eso, un día decidiste venderte la idea de *por qué es mejor no volverlo intentar y mejor continuar con tu vida*, aunque sea de manera frustrada?



## 1. ELIMINA LA FRUSTRACIÓN.

Si le pones nombre, si le pones cara, te va a ser más fácil trabajarlo y superarlo.

- Escribe en este espacio todos tus miedos, frustraciones, preocupaciones.
- Escribe las excusas que te has escuchado decir (ahora y en el pasado).
- Escribe todas las justificaciones innecesarias, que en vez de protegerte, sólo te están bloqueando.
- Escribe aquí todas tus sospechas:



Sei proattiva!



## 2. SÉ PROACTIVAMENTE INTELIGENTE.



Ahora, es momento de ser Proactivamente Inteligente, porque **ir por la vida que anhelas, sí es posible.**

Pero vamos por orden.

Primero, respira profundo.

Esto requiere de tu **compromiso**, de que te hagas **responsable** por lo que sí te toca, pero que al mismo tiempo también puedas dejar ir todo lo que no es tuyo.

Se requiere de tu fuerza y de tu paz interior, y sobre todo de no perder la fé en ti misma, ni en tus sueños.

Comencemos por el principio, y te invito a que lo tomes un paso a la vez.

**A continuación te dejo 15 preguntas, que bien podríamos haberlas visto en una Sesión de Coaching.**

Cuando estés lista, pregúntate a ti misma estas 15 preguntas y encuentra las respuestas que necesitas para poder avanzar y dar tu siguiente paso:

1. Si me doy la oportunidad de ser más libre, plena y feliz... ¿Qué es lo que realmente quiero?  
(En versión extendida y también, en versión breve y concisa).

2. Si soy sincera conmigo misma, en realidad, ¿qué tanto me importa conseguirlo?



## 2. SÉ PROACTIVAMENTE INTELIGENTE.



3. Según todo lo que sé hasta ahora, ¿qué es lo que me ha impedido alcanzar lo que quiero?

4. ¿De aquí al próximo año, de qué decisión podría decir "Estoy feliz de haberlo hecho"?

5. ¿De aquí al próximo año, de qué decisión podría decir "Me hubiera encantado haberlo hecho"?

6. ¿Qué es lo que podría pasar si todo sigue igual y no cambio nada?

7. ¿Qué es lo peor / mejor que puede pasar si me decido a dar un paso hacia adelante en la dirección que sí deseo?



## 2. SÉ PROACTIVAMENTE INTELIGENTE.



8. ¿Si pudiera dejar a un lado todo lo que me preocupa, de qué me estaría liberando?

9. Si conecto por un momento con toda la inteligencia que hay en mi mente, en mi corazón y en mi intuición, ¿qué es lo que me puedo auto-aconsejar?

10. Si mañana mismo, desaparecieran por completo todos mi problemas, ¿cuál podría haber sido la razón?, ¿qué pude haber hecho?

11. ¿Qué necesito comenzar a creer para lograrlo?

12. ¿Qué es lo que estoy deseando encontrar?



## 2. SÉ PROACTIVAMENTE INTELIGENTE.



13. ¿Qué es lo que puedo aprender sobre mí misma, al estar ahora en esta situación?

14. ¿Quién me permito ser, al soltar todo eso que ya no me sirve y si ahora me doy la oportunidad de comenzar a dar pasos por donde sí quiero caminar?

15. ¿Qué tanto me quiero comprometer a hacer posible lo que yo quiero y anhelo?

Tómalo paso a paso.

Dáte el tiempo y el espacio que necesitas. Regálate la oportunidad y no pierdas la paciencia.

Ahora ya cuentas con esta herramienta en tus manos.

Está en tí sacarle provecho y hacer buen uso de todos los recursos con los que cuentas a tu alcance.

**Si te gustaría platicar conmigo y te interesa contar con mi ayuda para seguir explorando, trabajando y avanzando proactivamente... Cuentas conmigo, me va a encantar saber de ti.**

La meta aquí es que puedas **encontrar tu propio camino**, que vayas por lo que tú quieres y que disfrutes a tu manera de la vida que tu anhelas.

El Coaching Transpersonal cuenta con una metodología y un sistema, que si tu quieres, puede abrirte las puertas.



## HOLA, MI NOMBRE ES ALMA

Hola, por si todavía no me conoces, mi nombre es **Alma**.

Gracias al Coaching, he podido encontrar respuestas valiosas, he podido disipar dudas, confusiones, preocupaciones y claramente, también he podido trabajar y eliminar muchas frustraciones.

Y cuando estés lista y así lo quieras, me va a encantar acompañarte durante todo este proceso y ayudarte para que tú también puedas ganar más claridad, encuentres las respuestas que necesitas y conectes de nuevo con todo tu potencial y avances en libertad hacia la vida que deseas.

Soy Coach Transpersonal, y acompaño a personas visionarias, proactivas y decididas como tú.

Cada Sesión de Coaching Transpersonal, es como un viaje hacia dentro, un viaje hacia tu Verdad, una oportunidad para conectar con tu Brújula Interior, con tu Esencia, es una oportunidad más para poder acceder a toda esa sabiduría que llevas dentro de ti, en tu mente, en tu corazón y en todo tu Ser.

Gracias a herramientas del Coaching y por supuesto, gracias a preguntas retadoras y con poder, vamos trabajando juntas para desvelar la claridad que anhelas y que así puedas acceder a la paz, la libertad, la valentía y todo ese enorme potencial que llevas dentro.

Paso a paso, vas a ir avanzando, disfrutando cada vez más de cada paso que das, porque no hay nada mejor como caminar por tu propio camino, e ir por la vida que deseas.

Así que si hay algo que en verdad te importe y desees alcanzar con todo tu ser, y estás deseando contar con la ayuda y el acompañamiento de alguien que te apoye durante todo el proceso, **escribeme**.

Me va a encantar poder acompañarte y caminar contigo en este tramo del camino.

Con admiración y cariño,

*alma.*



## ARTÍCULOS DEL BLOG

Da click sobre la imagen si te interesa leer sobre:



## ¿ES COACHING PARA MI?

Haz el Test y descubre si Coaching es la Opción que estabas esperando para lograr conseguir y disfrutar la Vida que deseas.

¿Te conviene? ¿Te puede ayudar? ¿Funciona en tu caso?

# ¿Es Coaching para mi?

*Haz el Test y descubre si Coaching es la Opción que estabas esperando para lograr conseguir la Vida que deseas.*

HAZ EL TEST

almaseidel.com



O [agenda aquí una primera plática](#) sin costos y sin compromisos.



"Las Sesiones de Coaching me ayudaron a aprender y descubrir más sobre mi misma, a hacerme consciente de aspectos a los que no le había puesto la atención debida en mi vida. **Fué un espacio seguro en el que pude procesar, ordenar ideas y pensamientos, y en donde pude ver esos aspectos que por alguna razón decidía evitar.** Antes buscaba respuestas y soluciones en una infinidad de lugares, pero la mayor parte de las veces, esas respuestas y soluciones que necesitaba, ya las tenía yo y dependían solo de mí."

- Carmen.

"El Proceso de Coaching superó por mucho mis expectativas, las Sesiones con Alma me parecen más que célebres. Recordé que soy una mujer capaz, que puedo definir prioridades y que puedo organizarme para ir por ello. Ahora sé ponerme en acción, recuperé el poder que me dá el creer en mí y saber que puedo lograr muchas cosas. **He alcanzado objetivos, he puesto en marcha cambios positivos y tengo proyectos en camino. He soltado la culpa, el qué dirán y me siento más tranquila.** Una experiencia hermosa."

- Annaid.

"**Estoy sorprendida de lo eficaz y pragmático que es.** Me parece super interesante el trabajar con preguntas. **Me ayudó a identificar también cuales son mis limitaciones.** Y aunque es cierto que las preguntas pueden ser retadoras, ahora me he dado cuenta de que las Soluciones sí están en mí, sólo que necesitaba de la ayuda de Alma para llegar a esas respuestas que necesitaba. Y gracias al trabajo que hice dentro y fuera de las sesiones de coaching, **logré alcanzar mi objetivo, me siento por buen camino.**"

- Mar.

"Estaba pasando por un momento financiero difícil, quería ver con más claridad en dónde me estaba bloqueando. El reto era poder pasar este periodo con tranquilidad y tomar las decisiones correctas para estabilizarme financieramente. Me sentía agobiada y con la mente nublada, sin claridad en los pasos que debo seguir. Gracias al Coaching con Alma, **he logrado ganar más claridad y ver los eslabones que me están faltando actualmente. He logrado pasar a un nivel de reflexión más profundo.**"

- Elizabeth.

"Siento que gané mucha más claridad. **Fué como un abrazo al alma, siempre me sentí respaldada y apoyada, fué un espacio seguro, un espacio de contención en donde pude ver por mí y por mi bien.** También ha sido muy sorprendente ver como poco a poco las cosas se empiezan a dar, como empiezan a aparecer "coincidencias", cosas que se van conectando en el camino y puertas que se van abriendo en mi vida, que ahora puedo agradecer y aprovechar mucho mejor. **Ha sido un gran primer paso, un gran empuje.**"

- Isabel.





## COACHING PERSONAL

Coaching de Vida. Libertad, Plenitud y Bienestar.

Me interesa.



## COACHING EJECUTIVO

Coaching para Ejecutivos, Líderes & Equipos.

Vamos por ello.





Usa los botones para ir a:

[Coaching con Alma](#)

[Testimoniales](#)

[Contacto & Citas](#)





almaseidel.com

**MATERIAL SOLO PARA TU USO PERSONAL**

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

© Alma Seidel

