


5ecoaching

sEr, crEEr, crEcEr

Andreína Rosas

<https://5ecoaching.com/> 5ecoaching.ars@gmail.com

A close-up photograph of a person's lower leg and foot. They are wearing light blue denim jeans with the hem rolled up, a black sock, and a brown suede sneaker with a white sole. The person is stepping on a wooden plank. The background is a blurred outdoor setting with dry leaves and grass.

**La vida no es sólo el camino
que estás recorriendo sino
en quién te estás
convirtiendo mientras lo
recorres**

Te mereces saber quién eres, en qué realmente crees y
qué hacer para seguir creciendo

¿Te atreves?



2021

¿Quién
SOY?



¿Qué
CREO?



**¿Cómo he
CRECIDO?**

2007

E M O C I O N
C R E C E R A
R S T Z A P D
E N E R G I A
E T E L U Z A
R S A R O M A
E N T R E G A

<https://5ecoaching.com/> 5ecoaching.ars@gmail.com

E	M	O	C	I	O	N
C	R	E	C	E	R	A
R	S	T	Z	A	P	D
E	N	E	R	G	I	A
E	T	E	L	U	Z	A
R	S	A	R	O	M	A
E	N	T	R	E	G	A

<https://5ecoaching.com/> 5ecoaching.ars@gmail.com

E	M	O	C	I	O	N
C	R	E	C	E	R	A
R	S	T	Z	A	P	D
E	N	E	R	G	I	A
E	T	E	L	U	Z	A
R	S	A	R	O	M	A
E	N	T	R	E	G	A

E	M	O	C	I	O	N
C	R	E	C	E	R	A
R	S	T	Z	A	P	D
E	N	E	R	G	I	A
E	T	E	L	U	Z	A
R	S	A	R	O	M	A
E	N	T	R	E	G	A

Nuestro Lema



S E R

- **Eres tú** el protagonista de tu vida y puedes **SER** todo lo que te propongas

C R E E R

- **Eres tú** quien tiene el poder de **CREER** que es posible y alcanzable

C R E C E R

- **Eres tú** quien cada día tiene una nueva oportunidad de **CRECER** y seguir avanzando



“S E R”

- DESCÚBRETE
- QUIÉRETE
- IDENTIFÍCATE
- SONRIETE
- ACEPTATE
- ENAMÓRATE

- ¿A quién ves en el espejo?
- ¿Quién eres cuando piensas así?
- ¿De qué te habrás dado cuenta?
- ¿Quién serás cuando consigas tus metas?
- ¿Quién quieres ser?
- ¿Qué legado quieres dejar en el mundo?



¿Cómo es tu "SER"?



REAL

En la Emoción	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	DE VEZ EN CUANDO	ALGUNA VEZ	NUNCA
Alegría	Cantarina	Risas	Lloro		
Rabia	Lloro	quemo por dentro		estallar	
Tristeza	plof, mal	lloro		ries	
Amor	pluf, te vas arriba	Lloro	necesitas espacio		pierdes el respeto
Miedo	ansiedad		Lloro		
Sorpresa	Lloro	río		ha disimulado	



“CREER”

- CONCIENCIA
 - CONFIANZA
 - SEGURIDAD
 - ACTTTUD
 - APTTTUD
 - PODER
- ¿Cómo puedes poner tus fortalezas al servicio de tus objetivos?
 - ¿Qué intención positiva hay detrás de esos pensamientos?
 - ¿Qué te falta para Creer que Puedes?
 - Si tuvieras una varita mágica: ¿Qué pedirías?



¿Cómo ha cambiado tu "CREER"?



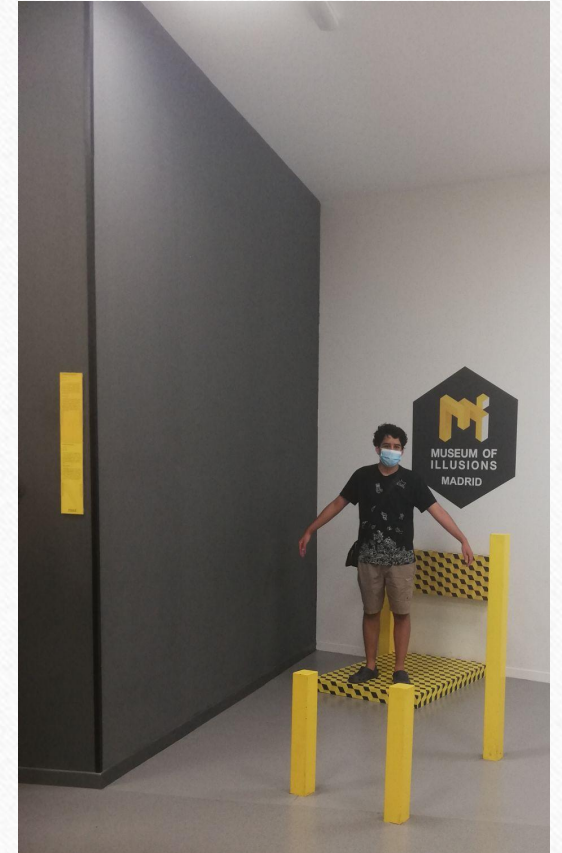
REAL

Aspecto de la Vida	Hasta los 20	30 años	40 años	Más 50 años
Felicidad	Feliz, la universidad, el 1º trabajo	Más consciente. crisis, no me sentía feliz. Rompí con todo. Me fuí del país. Punto de inflexión. Muy Feliz	Ganar confianza, darme cuenta de lo que soy. Lo asumes, lo eres, disfrutar	Seguir siendo feliz, Viajar, Pensión, Gimnasio
Amistad	Mis amigas de verdad las tengo hasta hoy. Pacto para toda la vida			
Familia	Familia numerosa. "Nunca estaba sola"			
Trabajo	Expectativas Tengo que trabajar	Se juntan más circunstancias	Es necesario	Me gustaría crear una casa para mujeres y niños



“CRECER”

- ENERGÍA
 - ENTUSIASMO
 - COMPROMISO
 - VITALIDAD
 - PASIÓN
 - ACCIÓN
- ¿Qué ideas se te ocurren para conseguir tu objetivo?
 - ¿Qué tienes que hacer para llegar allí?
 - ¿Con qué obstáculos te podrías encontrar?
 - ¿Qué recursos tienes para superar dichos obstáculos?
 - ¿Qué has aprendido de ti?
 - Con todo lo que sabes, ¿qué vas a hacer?



¿Cómo es tu "CRECER"?



Zona de
Confort

- ¿Cómo es tu zona de confort?
- ¿Qué hechos en tu vida te demuestran "crecimiento"?

A nivel personal:

- Pérdida de mi padre
- Nacimiento Sobrinos
- Problemas de mi hermano

A nivel profesional:

- Cambios de proyecto en distintos clientes

REAL



«SER», «CREER» y «CRECER»

Son elementos que a nivel personal deben estar en perfecto equilibrio y armonía para que alineados nos conduzcan al autoconocimiento, a afrontar los cambios, decisiones y retos que nos presenta la vida y finalmente a fortalecer nuestra paz interior.

ANDREINA ROSAS

<https://5ecoaching.com/> 5ecoaching.ars@gmail.com



¿A quién nos dirigimos?

Personas que:

- Estén **pensando** una ruptura
- Estén **superando** una ruptura
- Ya han **superado** una ruptura
 - Estén agotadas del proceso de ruptura
 - Sientan baja autoestima, desmotivación, dudas de su Ser, de su Creer, de su Crecer
 - Quieran redescubrir sus 5e.

Objetivo real de proceso:

“Quiero tener el Valor para Volar y dejarlo en 1 mes”



¿Qué beneficios obtienes con 5e?

- Poner claridad a eso que te ronda la cabeza y que quieres conseguir
- Tomar contacto con tu realidad actual
- Identificar todos esos recursos desconocidos que tienes y que los utilices en tu beneficio
- Explorar sin límites todas las opciones que te pueden conducir a tu objetivo
- Establecer esos planes de acción que con tu firme compromiso te lleven a la meta.

*En 5ecoaching encontrarás esa **Experiencia vivencial** y transformadora que te devuelva la **Emoción por sentir**, el **Entusiasmo por vivir** y la **Energía para Existir**.*



Nuestros Servicios

□ Sesiones de
Coaching
Online

□ Coaching
Presencial
Madrid

*“En 5ecoaching te ofrecemos un servicio **personalizado**, totalmente **confidencial**, creando un **ambiente de confianza y seguridad** para tí, en el que te **acompañamos** a que definas y construyas tu **proceso de coaching a tu medida y adaptado a tus necesidades**”*

<https://5ecoaching.com/> 5ecoaching.ars@gmail.com

¡Las 5e están TI!

Cada día tienes una nueva oportunidad de «SER» lo que quieres ser, de «CREER» que tienes todas las fortalezas y capacidades que te permitan avanzar y «CRECER» hacia esa mejor versión de ti.

<https://5ecoaching.com/> 5ecoaching.ars@gmail.com