



Tus Primeros 30 Días de Coaching

Una ruta para comenzar tu camino de bienestar con confianza

Bienvenido(a) a Footprints Care Coaching. Ya sea que estés trabajando en movimiento, nutrición, sueño, estrés, o simplemente en sentirte más como tú mismo(a), esta guía te acompañará durante tus primeros 30 días para que sepas exactamente qué esperar.

¿Qué es el Care Coaching?

El care coaching es una alianza de apoyo, sin juicios. Tu coach no te entrega un plan genérico — juntos explorarán qué significa el bienestar para *ti* y construirán pasos pequeños y sostenibles para lograrlo.

Qué Esperar de tu Proceso

- **Sesiones individuales** adaptadas a tus metas, tu horario y tu ritmo.
- **Un espacio libre de juicio** para hablar abiertamente de lo que funciona y lo que no.
- **Herramientas personalizadas** — hojas de trabajo, rastreadores y seguimientos entre sesiones.
- **Apoyo continuo**, no una solución única. El bienestar es un camino, no un destino.

Cómo Prepararte para tu Primera Sesión

- Consigue un cuaderno o diario para anotar tus pensamientos en el camino.
- Dedica unos minutos a pensar cómo se ve "sentirte bien" para ti.
- Anota 2-3 hábitos que ya tienes y de los que te sientes orgulloso(a).
- Llega con curiosidad, sin la presión de tener todas las respuestas todavía.

Tu Ruta de los Primeros 30 Días

1. **Semana 1 — Orientarte:** Conoce a tu coach, comparte tu historia y define el tono de su alianza.
2. **Semana 2 — Encontrar tu Porqué:** Identifica las razones profundas por las que el bienestar te importa ahora.
3. **Semana 3 — Elegir tu Enfoque:** Elige 1-2 metas iniciales para no dispersarte.
4. **Semana 4 — Construir tu Primer Hábito:** Toma una acción pequeña y repetible, y celebra el logro.

CONSEJO DE TU COACH

El progreso no se trata de hacerlo todo perfecto — se trata de presentarte de forma constante, incluso en pasos pequeños.

MI PUNTO DE PARTIDA

¿Qué significa el bienestar para mí en este momento?

Tres cosas que van bien en mi vida ahora mismo:

Un área en la que me gustaría recibir más apoyo:

Mi intención para estos primeros 30 días:
