

# Pasos para empezar

1. Crear un estado COACH



2. Establecer una intención



3. Expresar la intención en tres modalidades



# Representando una intención

1

Una frase verbal  
(positiva, breve,  
resonante)

Lo que más quiero crear  
en mi vida es...

2

Una imagen visual  
(color, literal o  
simbólica)

Y una imagen  
que iría con eso es.

3

Modelo somático  
(postura, gesto  
o movimiento)

Y si mi cuerpo hiciera un gesto  
o movimiento que represente  
mi intención, sería..