



**SI PUEDES  
SOÑARLO,  
PUEDES  
HACERLO**

**Psicóloga y Coach  
Valeria Benavides**



# SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO

¿Qué has dejado de hacer por miedo a no poder hacerlo?

¿Cuáles han sido tus limitaciones?

¿Qué evidencia tienes de que no puedes hacerlo?

¿Estás confundiendo un pensamiento con un hecho?

¿Estás considerando tu perspectiva como la única posible?

# SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO

¿Cómo te sentirías si pudieras lograrlo?

¿Qué es lo más positivo que vas a obtener al lograrlo?

¿Qué opciones tienes para lograrlo??

*"Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas."*

# SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO

## PLAN DE ACCIÓN SEMANAL

Cada semana dedica al menos 1 hora en hacer realidad tu sueño.

Acciones de la semana:

Reflexión semanal:



**PSICÓLOGA Y COACH**  
**VALERIA BENAVIDES**

## **SESIONES DE COACHING**

Sesión Informativa Gratuita  
WhatsApp: 8180202860  
[www.valeriabenavides.com](http://www.valeriabenavides.com)