



A N A C A D A B R A

COACH MAGA
& PNL

EL ARTE DE HACERSE LAS
PREGUNTAS CORRECTAS:
CÓMO CAMBIÉ MI DIÁLOGO INTERNO Y
TRANSFORMÉ MI VIDA

ANA MERCADO



Introducción

Querido compañero de viaje,

Si estás aquí, es porque tu alma sabe que hay otra forma de vivir: más ligera, más valiente, más tuya. Estas cinco preguntas no son solo palabras; son las herramientas que usé para reconstruirme cuando el mundo parecía desmoronarse. Hoy te las entrego con el mismo amor con que me enseñaron a usarlas. Porque sé lo que se siente estar ahí... y también sé que puedes florecer.

—Ana



Agradecimientos

Agradezco a los creadores de la PNL, Richard Bandler y John Grinder, por sentar las bases de herramientas transformadoras que he adaptado en mi práctica. Los ejercicios y metáforas son una reinterpretación desde mi experiencia como coach.



Instrucciones para usar esta guía:

Esta guía es un mapa de transformación personal. Te recomiendo seguir las recomendaciones que te propongo a continuación.

1. Elegir una pregunta por semana para trabajarla en profundidad.
2. Realizar los ejercicios con curiosidad, no prisa (necesitarás un cuaderno y 10-15 minutos diarios).
3. Personalizar las metáforas: Si alguna metáfora no resuena contigo, inventa tu propia analogía divertida.
4. Repetir los ejercicios: su poder crece con la práctica, especialmente cuando enfrentas nuevos desafíos.
5. Compartir tus insights (descubrimientos personales) con alguien de confianza, en un diario personal o en tus redes usando #PreguntasCOACHANACADABRA.
Recuerda: el cambio es orgánico, no lineal. Celebra cada pequeño avance.



Las cinco preguntas de poder

1. Pregunta de Reencuadre Radical

"¿Qué podría hacer que esta situación fuera mi mayor maestro?"

Ejercicio "El Espejo del Aprendiz":

Escribe tres quejas sobre un problema actual.

Imagina que el problema es un espejo antiguo. Pregúntale: "¿Qué reflejas de mí?" (Miedos, patrones, oportunidades).

Anota las tres primeras palabras que surjan.

Toca tu corazón y repite: "Esta emoción es información, no mi identidad".

Ejemplo personal:

"Cuando me sentí estancada con un proyecto laboral muy importante para mí, el espejo me mostró que confundía 'productividad' con 'valía'. Esta experiencia fue el inicio de una poderosa transformación hacia un camino de autenticidad."



2. Pregunta de Conexión Somática

"¿Dónde habita este dolor emocional (o esta emoción incómoda) en mi cuerpo y qué necesita decirme?"

Ejercicio "El Mapa Corporal":

Escanea tu cuerpo como un científico curioso.

Dibuja una silueta y colorea las zonas con sensaciones. También puedes visualizar que textura, temperatura o forma tiene esa sensación.

Dialoga con esa zona: "¿Qué emoción guardas? ¿Qué me vienes a mostrar en este momento y de qué patrones no estaba siendo consciente antes? ¿Qué acción necesito tomar?" (Usa tu mano no dominante para escribir).

Libera la tensión: toma unos segundos para realizar un centramiento. Puedes cerrar tus ojos, luego inhalar y exhalar naturalmente hasta que, poco a poco tu respiración sea más profunda. Una vez te encuentres más presente y sereno, imagina que inhalas las respuestas que necesitas a través de una luz dorada. Visualiza cómo esa luz también envuelve la sensación emocional que quieres transformar y la exhalas hasta que ese color se convierta también en luz dorada.



Mi experiencia:

"Descubrí que la rabia que externalizaba en ciertas situaciones era el enojo que tenía hacia mí misma. Hoy escribo cartas que me permiten hablar por esa parte de mí que no supo poner límites o ser asertiva. Con el tiempo he aprendido a tomar espacio, a distanciarme de la emoción inicial y convertirme en la observadora de esa emoción, a ser más consciente de ella y a perdonarme por las veces que no he sabido ser fiel a mí misma. También he aprendido a desarrollar la capacidad de expresarlo de manera asertiva a las personas implicadas en las situaciones que pueden generarme frustración. Esto me ha permitido encontrar oportunidades para mejorar la comunicación en las relaciones personales y laborales."



3. Pregunta de Futuro Integrado

"Si mi 'yo futuro' ya hubiera sanado esto, ¿qué me diría hoy?"

Ejercicio "Carta desde el Mañana":

Visualiza a tu "yo futuro" en un lugar de paz.

Pídele una carta escrita con su voz. Ejemplo: "Querida Ana del pasado, sé que ahora duele, pero ... todo esto es pasajero y necesario".

Guárdala en un lugar visible para que puedas volver a revisarla de tanto en tanto o cada vez que lo necesites.

Fragmento de mi carta:

"Esa ansiedad que sientes es el precio de estar despertando. No la mates, escúchala. Sé que probablemente hoy te preguntes si serás capaz de lograr tus objetivos. Mira atrás y recuérdate a ti misma todas las veces en que ¡sí fuiste capaz! Mira con amor a esa niña, a esa adolescente, a esa mujer que fue avanzando a punta de determinación, a pesar del miedo que sentía."



4. Pregunta de Acción Disruptiva

"¿Qué haría diferente si confiara plenamente en mi instinto?"

Ejercicio "El Juego del 1%":

Identifica una acción mínima que desafíe tu patrón (ej: decir "no" a un café innecesario).

Hazla hoy. Luego, pregúntate: "¿Qué aprendí de este micro-riesgo?"

Celebra con un gesto (puño al aire).

Mi experimento:

"Empecé negándome a pequeños compromisos. Hoy negocio honorarios sin culpa y me permito decirle no a situaciones en donde mi tiempo no es remunerado. Aprendí a darle valor a mi conocimiento y experiencia profesional. Saber fijar límites dentro y fuera de uno mismo es un ejercicio crucial para el crecimiento del individuo."



5. Pregunta de Legado Emocional

"¿Cómo quiero recordar esta etapa de mi vida cuando mire atrás?"

Ejercicio "El Árbol de la Sabiduría":

Dibuja un árbol: raíces (luchas), tronco (aprendizajes), frutos (cosecha).

Ponle título: "La temporada en que [tu nombre] aprendió a...".

Ponlo en un lugar visible de tu casa u oficina. También lo puedes poner como fondo de pantalla de tu teléfono o computadora.

Mi árbol actual:

"La temporada en que Ana aprendió que descansar también es crecer."



...y si no te gusta dibujar, puedes darle título a este árbol.





Bonus: Ejercicio de la Cucaracha Empoderadora

¿Y si lo que temes es 90% imaginación y 10% realidad?

Dibuja tu miedo como un monstruo con ojos bizcos.

Conviértelo en algo absurdo: Imagínalo como una cucaracha que se cree emperadora pero tú la aplastas con una chancla o con un zapato de payaso.

Ríete en voz alta y observa cómo el miedo pierde poder.

Ejemplo real:

"Una cliente temía a una mujer que, según ella, era 'bruja' y le estaba haciendo hechicería. Le dije: '¿Y si la imaginas como una cucaracha y tú te ves gigante mirándola pequeña al lado de tus pies y su voz parece la de un personaje de dibujos animados hablándote en cámara rápida y dándote órdenes?'. Su risa lo cambió todo. A partir de ese momento aprendió a ver a esta mujer como a un personaje pequeño y ridículo que no tenía poder sobre ella"





Recuerda:

Estas preguntas son mi manera de sostener tu mano a través de la página. No estás solo. Cuando dudes, vuelve aquí. Yo sigo volviendo.

Con todo mi ser,
Ana.