

KARLA LARA



LA HORA
DEL
PODER



GUÍA



@KarlaLaraCoach



@KarlaLara_Coach



KarlaLaraCoach



KarlaLara.mx

#HoraDelPoder

LA HORA DEL PODER

BIENVENIDO A

¡Felicidades! A partir de este momento eres parte de una comunidad que está dispuesta a vivir experiencias nuevas para mejorar su vida.

Durante los siguientes 7 días voy a estar trabajando contigo para que diseñes tu hora del poder. Vas a aprender una fórmula poderosa para mejorar tu energía, tus niveles de concentración, tu productividad, tu salud y tu energía vital. Una vez que aprendas esto tendrás en tus manos la herramienta definitiva para ser la mejor versión de ti.

Este entrenamiento funciona así:

- UN CORREO DIARIO. Cada día de los 7 días que dura el entrenamiento, recibirás un correo mío con información fácil pero poderosa que te inspire a trabajar y a aprender. En ese video encontrarás el link del entrenamiento diario en el que voy a desarrollar el tema del día.
- UN VIDEO DIARIO. Cada uno de los 7 días tendrás el link a un video en el que aprenderás un nuevo elemento para construir tu HoraDelPoder. Estos videos serán transmitidos en vivo en todas las plataformas de mis redes sociales, pero tu recibirás el link para que puedas verlo en el momento en el que lo desees.

Recuerda que todavía estás a tiempo de invitar a tu familia, amigos y colaboradores a sumarse a esta experiencia. Usa en tus redes sociales el hashtag #LaHoraDelPoder para que podamos seguir tu entrenamiento, volvernos tus porristas y mostrar tus avances en mis historias de Instagram.

En los primeros correos, voy a enviarte links a videos que te ayudarán a trabajar en esta guía. Mientras tanto, disfruta del día y disfruta de ti. Estoy muy emocionada de poder compartir esta experiencia contigo y desde este momento creo que eres EXTRAordinario.

Abrazo,

Karla Lara

LA HORA DEL PODER

LO QUE TIENES QUE SABER...

¿Qué es #LaHoraDelPoder ?

Es un entrenamiento gratuito, divertido y poderoso.

¿Qué incluye tu entrenamiento?

- 7 días de correos
- 7 días de coaching conmigo
- 7 días en los que contestaré tus preguntas
- 7 días en los que seré de tu equipo para que logres resultados increíbles.
- 7 días en los que te daremos seguimiento en redes para echarte porras.

¿Cuál es el primer paso?

- Imprime esta guía o elige la aplicación que usarás para que hagas seguimiento de los entrenamientos.
- Asegúrate de agregarnos a tus contactos para que mis correos lleguen directo a tu bandeja de entrada.

¿Tienes preguntas específicas?

Eso me encanta. Puedes escribirme en cualquiera de mis redes sociales y daremos seguimiento de tus preguntas.

Si tienes alguna duda del proceso también puedes escribir un whats al 5534003727.



@KarlaLaraCoach



@KarlaLara_Coach



KarlaLaraCoach



KarlaLara.mx

#HoraDelPoder

LA HORA DEL PODER

RUTA

Califica cada una de las áreas de tu vida hoy y escribe porqué te sientes de esa manera.

Paso 1. ¿En dónde estoy?

Mi cuerpo



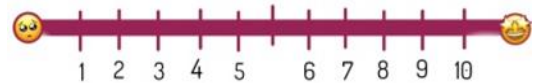
Mi vida profesional



Mis finanzas



Mi relación de pareja



Mi vida social

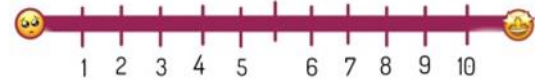


LA HORA DEL PODER

Mis hobbies



Mi relación conmigo



Paso 2. ¿Cómo me siento?

¿Cómo me siento cuando veo la evaluación que hago de mi vida?

¿Qué cosas sé que puedo hacer diferente para mejorar?

LA HORA DEL PODER

Paso 3. ¿A dónde vas?

Define **UNA meta** que tengas en cada una de las siguientes áreas de tu vida.

Mi cuerpo

Mi vida profesional

Mis finanzas

Mi relación de pareja

Mi vida social



@KarlaLaraCoach



@KarlaLara_Coach



KarlaLaraCoach



KarlaLara.mx

#HoraDelPoder

LA HORA DEL PODER

Mis hobbies

Mi relación conmigo

Paso 4. ¿Cómo me siento?

¿Cómo me siento cuando imagino que soy capaz de lograr todas mis metas?



@KarlaLaraCoach



@KarlaLara_Coach



KarlaLaraCoach



KarlaLara.mx

#HoraDelPoder