



GPS 2024

GIRA, PATINA Y SUEÑA



CUADERNO DE EJERCICIOS



DERECHOS RESERVADOS 2024 - PAULINA RIQUELME VILLACURA -
CONSCIENCIA DEPORTIVA PATINAJE

MI MISIÓN:



¡Que este nuevo ciclo sea memorable!

¡Hola! Soy Pau

Esta guía, así como todos los talleres y cursos que diseño en Consciencia Deportiva, tienen como propósito que aprendas a conectar con tu seguridad personal en la pista, siendo consciente de lo que realmente quieres conseguir cuando entrenas o compites. Y de esta manera, aproveches al máximo el tiempo en pista y disfrutes cada etapa de tu vida deportiva.

Tengo la seguridad de que cuando logras tomar consciencia sobre cómo piensas, sientes y actúas en la pista, puedes lograr cosas maravillosas, como:

- **Mayor autonomía y confianza:** comienzas a decidir cómo quieres vivir el patinaje, tomando decisiones constructivas y sanas para ti.
- **Motivación:** conectas con su propio proceso, enfocando tu energía y tiempo en lo que realmente quieren conseguir.
- **Compromiso:** enfocas tu esfuerzo, facilitando tu avance. Sobre todo, cuando afrontas etapas de correcciones y retrocesos a nivel técnico.



Paulina Riquelme
Coach deportivo | Creadora de
Consciencia Deportiva Patinaje

A su vez, cuando comprendes lo que deseas conseguir en la pista, dejas de:

- **Boicotear** tus presentaciones y competencias.
- **Depender** de un resultado concreto para sentir orgullo y satisfacción.
- **Perder tiempo** en la pista.
- **Pasarlo mal** en las competiciones.

Mi intención es que con esta Guía, realices un viaje seguro hacia tu interior a través de una profunda reflexión personal y de esta manera, conectes con tu luz interior y puedas avanzar con seguridad durante este nuevo ciclo.





GPS 2024
GIRA, PATINA Y SUEÑA



¿Lista? ¿Preparado?

A través de cada uno de los ejercicios que compartiré contigo, lograrás una visión diferente sobre tu pasado, presente y futuro en la pista.

Pero para que cada ejercicio cobre sentido y sea útil para ti, necesito que te comprometas con este proceso y contestes cada pregunta con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas ni incorrectas. Simplemente, existe tu propia experiencia sobre los patines y eso es lo único que importa.

Además, sin tu compromiso, esta **GUÍA GPS 2024** será un papel más guardado en un cajón, en vez de ser un viaje de autoconocimiento, que te llevará a mirar tu vida deportiva con nuevos ojos y a conseguir resultados diferentes.

¡Créeme: valdrá el esfuerzo!

Realizando esta GUÍA conseguirás:

- Comprender lo que quieres para ti en este nuevo ciclo y eso te permitirá aumentar tu **confianza personal**.
- Observar tu realidad de manera diferente...para logrando **nuevos resultados** en los entrenamientos y en las competiciones.
- **Mejorar la relación** que mantienes contigo misma/o en la pista.
- Mantener tu **motivación alta**, aun en los días más complejos del año.
- **Tu técnica se beneficiará** gracias a una mente enfocada.

¿Aceptas el desafío?



¡Y antes de partir! Una última cosa...

TE QUIERO CONTAR QUIÉN SOY...

Además de ser la creadora de Consciencia Deportiva Patinaje, trabajo como coach de deportistas y entrenadores.

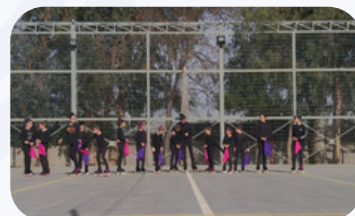
Mi vida deportiva comenzó a los cuatro años y terminó abruptamente a los 19 años, producto de una grave lesión en mis rodillas.

Mi primera competencia nacional fue a los seis años y a nivel internacional a los 12. Luego, fui parte de la selección durante dos años consecutivos, hasta que me lesioné.

Por su parte, mis padres (junto a otras cinco familias), crearon la pista y el club de patinaje San Miguel (Santiago de Chile). Por tanto, mi vida deportiva determinó gran parte de la rutina familiar, con todo lo bueno y malo que conlleva esa elección.

Mi primera etapa profesional se orientó hacia las comunicaciones y por más de diez años impartí clases de coaching, PNL y comunicación personal en diversas empresas e instituciones privadas.

En el 2019 abro Consciencia Deportiva Patinaje, un espacio de aprendizaje consciente sobre mentalidad deportiva y gestión emocional para deportistas, entrenadores y apoderados/as.





GPS 2024

GIRA, PATINA Y SUEÑA



EJERCICIO #1

¿Cómo y qué pienso sobre mí?



DERECHOS RESERVADOS 2024 - PAULINA RIQUELME VILLACURA -
CONSCIENCIA DEPORTIVA PATINAJE



¿Cómo y qué pienso sobre mí?



Soy la misma deportista o el mismo deportista que hace un año atrás?





¿Cómo y qué pienso sobre mí?



¿Qué pensaba sobre mí hace un año atrás y que luego de un año, me he dado cuenta que no era verdad?





INFORMACIÓN DE CONTACTO



WHATSAPP
+569 68996492



CORREO ELECTRÓNICO
conscienciadeportiva01@gmail.com



INSTAGRAM
[.@consciencia_deportiva_patinaje/](https://www.instagram.com/.@consciencia_deportiva_patinaje/)



YOUTUBE
[.@consciencia_deportiva_patinaje/](https://www.youtube.com/.@consciencia_deportiva_patinaje/)