

¿Qué es el coaching de vida cristiano y en qué se diferencia del coaching tradicional?

El coaching tradicional te ayuda a alcanzar metas usando tus propias fuerzas. El coaching cristiano integra principios bíblicos y la guía del Espíritu Santo. No solo buscamos el éxito humano, sino alinear tus metas con el diseño y el propósito que Dios tiene para tu vida (Jeremías 29:11).

¿Necesito ser un cristiano devoto para tomar las sesiones?

No es un requisito. Personas en cualquier etapa de su caminar espiritual son bienvenidas. El contenido de cada sesión se enfoque en promover valores morales cristianos.

¿Cuál es la base doctrinal o bíblica que utilizas?

Mantenemos un enfoque interdenominacional que fundamenta en las verdades centrales de la Biblia, en un Dios de gracia, en la restauración de la persona y en que la Palabra de Dios es una guía práctica para el día a día (Salmo 119:105). Se fomenta una relación con Dios.

¿El coaching de vida es lo mismo que la consejería pastoral o la terapia psicológica?

No. La terapia sana heridas del pasado y trata trastornos de salud mental. La consejería pastoral suele enfocarse en la guía espiritual ante un pecado o crisis de fe. El coaching mira hacia el futuro: te ayuda a descubrir dónde estás hoy, hacia dónde te llama Dios y cómo trazar un plan de acción para llegar allí.

¿Cómo es una sesión de coaching típica?

Respuesta: Cada sesión dura entre 50 y 60 minutos. Generalmente iniciamos con una breve oración para pedir sabiduría. Luego, conversamos sobre tus avances, identificamos obstáculos actuales y cerramos con un plan de acción práctico y metas específicas para la semana, apoyadas en herramientas de crecimiento y textos bíblicos. Las sesiones son virtuales.

¿En qué áreas específicas de mi vida me puedes ayudar?

Trabajamos de forma integral. Te ayudo a descubrir tu propósito, organizar tu tiempo con sabiduría, mejorar tus relaciones familiares, superar el estancamiento profesional y fortalecer tu disciplina espiritual y vida de oración. El crecimiento es un proceso de transformación (Romanos 12:2). Aunque desde la primera sesión obtendrás claridad, recomiendo un compromiso inicial de 3 meses (entre 6 y 12 sesiones). Este tiempo es ideal para romper viejos hábitos, implementar cambios reales y ver frutos sostenibles.

¿Cuáles son los costos y formas de pago?

Ofrecemos diferentes paquetes mensuales y programas intensivos que se adaptan a las necesidades individuales. El primer paso es agendar una sesión. En esta llamada nos conoceremos, me contarás lo que deseas lograr y evaluaremos si somos el equipo ideal para trabajar juntos en tus metas. Escríbenos a ruth@myjustifiedfaith.com.