

Diana Sánchez · Mar Mejías



DISEÑA TU VIDA



atrévete a cambiar

Recomendado por la Escuela de Inteligencia Emocional 

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

**Diana Sánchez González
Mar Mejías Gómez**

180

DISEÑA TU VIDA
Atrévete a cambiar

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipity

Desclée De Brouwer 

© Ilustraciones: Alejandro Gallardo Martínez
© Diana Sánchez González y Mar Mejías Gómez, 2013
© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2013
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3688-9

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar nos gustaría agradecer a la editorial Desclée De Brouwer, y en especial a Manuel Guerrero, la oportunidad de seguir escribiendo en este mundo tan apasionante. A Javier Mañero Moreno, Director de la Escuela de Inteligencia Emocional, por querer recomendar nuestro libro. A nuestro maravilloso ilustrador, Alejandro Gallardo Martínez, por ilustrar de forma tan mágica nuestros capítulos.

De Diana con amor para... mi fantástica compañera de viaje en este libro y gran profesional Mar Mejías. A mi padre y profesor por partes iguales Enrique Ferres, por inculcarme la pasión por las letras y por la vida. A mis referentes de vida, mis abuelos; a mi madre y a su vital optimismo. A mi hermano y hermanos de vida y a esos grandes amigos que me han acompañado en mis sueños. Con todo mi amor dedicado a quien desea y sabe mejor que nadie diseñar su vida junto a la mía, mi marido Alberto.

De Mar con amor para... Mi marido Tino, mi compañero de vida y mis hijos Mar y Tino. Gracias a los tres por animarme a realizar mi sueño, sois mi luz y mi motivación en la vida. A mi madre, por tu apoyo y ayuda constante. A mis hermanos, cuñadas y sobrinos por enseñarme siempre el valor de la familia y especialmente a Laura y Guillermo por vuestra generosidad y apoyo. A mi “alma gemela” Diana, mi maravillosa compañera de viaje en este camino.

A todos nuestros clientes en los procesos de Coaching, por permitirnos acompañaros en vuestros procesos de cambio y descubrir con cada uno de ellos vuestro valor, valentía y la satisfacción de atreveros siempre a comenzar de nuevo.

Y, por supuesto, a todos aquellos que en algún momento de vuestras vidas habéis deseado hacer un cambio y no os habíais atrevido... hasta ahora.

INTRODUCCIÓN

Hace dos primaveras y después de realizar durante seis años sesiones individuales con nuestros clientes nos planteamos un nuevo reto...

Sabíamos que las sesiones individuales de Coaching con nuestros clientes eran muy potentes y efectivas, con grandes cambios personales en muy poco tiempo; entonces pensamos ¿Qué pasaría si lleváramos a un grupo a vivir un proceso de Coaching?...

Comenzamos a dar forma a esta maravillosa idea diseñando un programa de Coaching grupal de 12 sesiones que llevaríamos a cabo una vez al mes, durante dos horas aproximadamente, con un máximo de 16 personas.

Tras un año de trabajo con nuestro grupo, los resultados fueron tan espectaculares que cuando les planteamos una última sesión de trabajo nos respondieron:

—“¿No iréis a decirnos que esto se va a terminar?... Nuestra sesión mensual es nuestro rincón del mimo, nos da energía para el mes entero, y cada vez nos sentimos más seguros, fuertes y motivados. Hemos vivido y sentido nuestros cambios personales y los de nuestros compañeros y lo que experimentamos es demasiado bueno para que se termine”.

Llevamos ya veinticuatro sesiones trabajadas con numerosos grupos, y cada vez son más personas las que nos demandan formar un nuevo grupo de trabajo en su ciudad, empresa, organización, barrio, asociación... Porque han oído hablar del programa y de los resultados increíbles que con él se consiguen.

Hace unos meses nos surgió la idea de plasmar en un libro las sesiones que mes a mes viven nuestros grupos, que les llevan a conseguir un cambio personal y profundo en sus vidas.

Uno de los motivos que nos ha impulsado a escribir este libro es difundir y hacer vivir a nuestros lectores los innumerables beneficios que tiene el Coaching cuando se convierte en una filosofía de vida capaz de ayudar a las personas a conseguir cualquier meta que se planteen en su vida.

Te invitamos a entrar, si así lo deseas, en nuestro “Rincón del mimo“, en este grupo de Coaching que acabamos de crear en el que tú eres una parte muy importante.

Pasa, ponte cómodo y prepárate a disfrutar, sentir, reír, llorar, vivir emociones y realizar las acciones que te lleven a un cambio personal y profundo, que te ayuden a reencontrarte con la persona que siempre quisiste ser.

Recuerda siempre:

“TODA GRAN MARCHA, COMIENZA CON UN PRIMER PASO”.

PRÓLOGO

¿Qué es el Coaching y qué beneficios puede traer a tu vida? Coaching es el arte de asistir a las personas para que logren sus objetivos, superando sus limitaciones y potenciando sus fortalezas. A lo largo de un proceso de Coaching, el Coach te ayuda a identificar tu situación actual y el lugar al que deseas llegar y juntos establecemos objetivos y reflexionamos sobre el plan de acción más adecuado para lograrlo. Durante las sesiones el Coach te escucha y observa. A través de sus preguntas te hace reflexionar acerca de tus acciones, pensamientos, opiniones, etc. En este curso de desarrollo personal se aplican técnicas y ejercicios de Coaching para descubrir más sobre ti mismo y empezar a crear la vida que siempre has querido vivir.

En este programa te ayudaremos a:

- Conocerme mejor
- Definir qué quieres
- Conocer tus recursos
- Tener más confianza
- Pasar a la acción
- Tener respuestas más eficaces
- Conseguir cualquier objetivo que te propongamos en tu vida
- Mejorar tu calidad de vida
- Alcanzar mayor motivación y creatividad
- Conseguir un crecimiento personal
- Lograr una mayor flexibilidad y adaptación al cambio.

Te ofrecemos la posibilidad de participar en un programa de Coaching Grupal, trabajando las últimas técnicas para lograr el éxito y hacer que suceda todo aquello que siempre soñaste.

En este programa de desarrollo personal se aplicarán técnicas y ejercicios de Coaching para descubrir más sobre ti mismo y empezar a crear tu vida ideal.

El Coaching es, en definitiva, una filosofía de vida en la que las palabras *cambio*, *acción* y *compromiso* cobran un significado muy especial y se convierten en unos grandes aliados en nuestro proceso de crecimiento personal.

Vista una de las definiciones que tiene el término Coaching, no hay nada mejor que vivirlo en primera persona para saber qué es.

Es importante que seáis conscientes e intentéis dar los pasos en el sentido que os marcamos. Sabemos que produce mucha curiosidad y que cuando te gusta un libro quieres terminarlo cuanto antes. Si realmente queréis experimentar un proceso de Coaching, debéis saber que cada sesión/capítulo está creada para que se viva y se trabaje durante tres semanas ya que este es un proceso de crecimiento interior, serio y personal. Si no os dais ese plazo de tiempo para trabajarlos, tendréis conceptos nuevos en vuestra cabeza pero se irán a la misma velocidad que vinieron, por lo que os aconsejamos que cada sesión se trabaje durante tres semanas antes de pasar a la siguiente sesión.

Pues vamos allá; acompáñanos al apasionante mundo del autodescubrimiento y el aprendizaje.

Abre bien los ojos...

Descubriendo nuestros “Regalos de Vida”

Nos referimos a esas frases, mensajes o dedicatorias que las personas que han participado en nuestros grupos nos regalan fruto de la emoción que sienten por los maravillosos cambios que experimentan en sus vidas. Estos son algunos de los regalos de vida que nos han ido dejando:

Una palabra de ánimo, una sonrisa, un gesto con una mano, un abrazo. Cuántas cosas pequeñas... pero tan grandes...

Rosa

Hemos compartido tanto en tan poco tiempo que se necesita toda una vida para describir los millones de sensaciones y sentimientos que han aflorado en este tiempo.

Marga

Solo hay una cosa que se pueda decir: GRACIAS a cada una de las participantes en este grupo y sobre todo a nuestras maestras Diana y Mar. Mar y Diana. Todas estaréis en mi corazón para siempre.

Pilar

Una de las cosas más bonitas que me ha podido pasar ha sido conoceros, me habéis aportado muchísimo y os quiero. Gracias por todo. No os puedo pagar suficiente lo que me habéis enseñado, no os olvidaré nunca. Gracias.

Mati

Gracias por todo lo que hemos compartido y por los sentimientos y emociones y esa complicidad que tenemos. Gracias por el amor que sentimos. Os quiero.

María

Doy gracias por este regalo, conoceros a todas vosotras, aprender cada mes a quererme un poco más. Gracias por transmitirme tanto y agradecer la persona que soy. Gracias.

Rosa

Gracias a todas y cada una de vosotras, pues soy mucho más feliz gracias a este maravilloso grupo de trabajo. Para mí cada una sois una estrella que miraré siempre en mi lugar especial. No cambiéis nunca, pues sois únicas.

Yaki

Quiero daros las gracias por transmitirme tanta fuerza, tanta confianza y tanta ayuda para seguir caminando y encontrar la paz en mi vida.

Sonia

Gracias por vuestro tiempo, por compartir tanto, por mimar y por escuchar.

Marisol

Recordad que los sueños se cumplen. Así que cuando tengáis un sueño ¡perseguirlo!

PRIMERA SESIÓN: APRENDIENDO

Sabemos que la realidad depende de los ojos con que se mire. ¿Os habéis preguntado alguna vez por qué dos personas ante situaciones parecidas actúan de manera tan distinta? O ¿por qué esa persona que ha vivido situaciones a priori tan “desastrosas” continúa siendo feliz? He aquí la cuestión, porque *pensamos* de forma diferente. Leí en cierta ocasión un estudio sobre la artritis reumatoide que exponía los casos de dos mujeres con la misma edad (73 años). Ambas presentaban similares variables y condicionantes de vida, el mismo grado de deterioro o deformidades, no estando afectados los órganos vitales y siendo los resultados de las pruebas prácticamente iguales. Lo que diferenciaba un caso del otro era la capacidad o incapacidad funcional. En el primer caso (llamémoslo A) la mujer se sentía totalmente incapacitada, tenían que ayudarla a vestirse, a caminar, a ducharse y expresaba niveles altos de dolor. Por contra el caso B, con la misma enfermedad, los mismos resultados, la misma medicación, no solo tenía plena autonomía para vestirse, ducharse o comer, sino que realizaba múltiples actividades sociales como bailes de salón, paracaidismo, etc. Observé con curiosidad que al preguntar a ambas por sus dolores y por cómo afectaban en sus vidas, la mujer A daba todo tipo de detalles sobre cómo eran sus dolores, partes del cuerpo donde se reflejaba más, intensidad, comportamiento que tenía el resto del día según el dolor que experimentaba por las mañanas, y un largo etc. En cambio la mujer del caso B fue muy escueta, explicó que no le gustaba dedicar mucho tiempo a pensar en el dolor, que efectivamente tenía dolores pero que los suplía haciendo cosas divertidas y que le gustaban. El foco de atención de las dos mujeres está diferenciado: una centra toda su atención en el dolor, recreándose en él, mientras la otra intenta esquivar el tema del dolor dirigiendo su foco atencional hacia actividades placenteras y que le transmiten positividad. ¿A qué prestas atención? ¿Dónde colocas tu foco de atención? ¿Hacia dónde lo estamos dirigiendo?

Actualmente se realizan numerosos estudios en los que se observa que la realidad es la que cada uno de nuestros cerebros forma dependiendo de nuestra manera de procesar la información que recibimos del mundo. Lo que parece estar claro es que nuestro cerebro tiene plasticidad y, explicado de forma muy general, esto significa que continuamente estamos aprendiendo. Específicamente, la plasticidad neuronal es un cambio estructural y funcional en el sistema nervioso producido por una experiencia o la reaparición de un daño.

Podemos ser lo que deseemos siempre que estemos dispuestos a modificar nuestros *camino*s

neuronales.

¿Cuántas veces hemos escuchado esta frase “yo soy así”? Un egocentrismo mal entendido sin duda. Pues bien, la pregunta que debemos empezar a hacernos es ¿para qué me sirve ser así? Y ¿cómo quiero ser a partir de ahora? ¿cómo me gustaría sentirme?...

Vamos a comenzar trabajando aspectos que son fáciles aunque requieren compromiso y práctica. Son objetivos que pueden conseguirse a medio-corto plazo. Si os diésemos una tarea difícil podríais desecharla y frustraros por no conseguir cambios. Si yo te digo: “En un año debes conseguir llegar a Director” y aún no eres ni empleado, te lo estaría poniendo difícil y la sola idea te echaría para atrás. Así que te digo: “Vayamos paso a paso”.

Comencemos por crear un espacio en nuestra casa al que llamaremos “Nuestro Rincón Apacible”, donde nadie nos moleste, donde vamos a iniciar el nuevo sendero para sentirnos cómodos en ese lugar, para disfrutar de nuestros momentos en soledad, donde podamos respirar y ser conscientes de que respiramos...

Adornaremos este lugar con velas, incienso, fotos, lo que deseemos y que nos haga sentir que esa zona es nuestra. Daremos nuestra esencia a este espacio y cada día buscaremos un tiempo para permanecer en este lugar, un tiempo para permanecer con nosotros. En nuestro “Rincón Apacible” podemos meditar, leer, escribir, dibujar, realizar collages creativos, visualizar, proyectar... y acometer todas aquellas actividades que nos hagan sentir bien.

Una de las acciones de recarga que puedes realizar en tu “Rincón apacible” es el *Diario de Descubrimientos Ilustrado*.

Se trata de elegir un cuaderno con las páginas en blanco. Este cuaderno lo dividiremos en varios apartados. Rotula cada apartado con los siguientes títulos:

“Emociones”: En este apartado escribe todos los aspectos positivos que van a ocurrirte una vez comiences a trabajar contigo. Refleja cómo te sientes, qué comienzas a experimentar, las emociones que vas a empezar a vivir y sentir. Es importante que sepas que solo podrás reflejar emociones positivas. Si necesitas escribir y sacar emociones que te están haciendo daño hazlo, pero utiliza un folio en blanco y cuando hayas terminado realiza el acto simbólico de romper o quemar esa hoja para que esa emoción desaparezca de tu vida.

“Las fotos de mis mejores momentos”: Selecciona cuáles han sido las fotos más importantes de tu vida y pégalas acompañadas de algún comentario o frase que te inspire.

“Regalos de vida”: Comienza a prestar especial atención, a observar y plasmar en este apartado todas esas frases, mensajes o correos que nos dicen o nos llegan cada día y que nos tocan de una forma especial, haciéndonos sentir muy bien.

“Proyectos e ilusiones”: Diseña tu vida ideal, todas aquellos proyectos que siempre has

querido realizar y todos los objetivos que te gustaría conseguir.

“Afirmaciones”: Escribe las afirmaciones que a lo largo de estos capítulos vas a ir creando y todas aquellas que lleguen a ti y sientas que pueden ayudarte.

“Agradecimientos”: Apunta todos los motivos que tienes para estar agradecido en tu vida y nuevos motivos llegarán a ti.

“Logros”: Anotaremos en este apartado los pequeños logros que empieces a conseguir, que te conducirán, casi sin darte cuenta, a grandes logros y muchas satisfacciones. Refleja las pequeñas cosas que consigas por muy insignificantes que te parezcan y felicítate y gratifícate por ellos.

Comienza a trabajar en tu *Diario de Descubrimientos Ilustrado*, todos los días, reflejando en él tus progresos. No es necesario que cada día trabajes en todos los apartados. Elige cada día al menos uno y regálale un tiempo contigo para realizarlo. Este trabajo te ayudará a adaptarte a los cambios que se empezarán a producir en tu vida y te mostrará lo que vas consiguiendo, mientras sigues este programa sorprendiéndote de los resultados que con él obtendrás.

Seamos sinceros, el proceso de crecimiento personal no es tarea fácil, no es ni mucho menos un camino de rosas. Es un proceso que, al principio y hasta que cogemos práctica, es difícil, sobre todo porque no estamos acostumbrados a trabajar con nosotros mismos y menos diariamente.

Cuando aprendemos a montar en bici ¿lo recuerdas?, parece bastante complicado, hay que prestar atención a innumerables variables como: dónde pongo los pies, cómo sentarme, colocación corporal para mantener el equilibrio y sobre todo... confiar en nosotros mismos. Si al enseñar a un niño a montar en su bici quitándole las ruedas de apoyo, ve que su padre o madre se retiran de sujetar la bici comienza a chillar. Eso mismo nos ocurre a lo largo de la vida: chillamos para adentro, a veces hacia afuera, diciendo “¡Dios mío! esto es aterrador, qué miedo, esto nunca lo hice y no me siento seguro”. Obviamente no todo el mundo es igual y hay herramientas que utilizamos para aprender: a través de las neuronas espejo, de moldeamiento, reforzamiento, condicionamiento clásico, etc. ¿Pero quién no ha sentido miedo alguna vez? ¿Y por qué? Esas son nuestras limitaciones, ya sea en el campo laboral, social, personal...

Para montar en bici, para conducir, para aprender un trabajo nuevo, para llegar a la excelencia en todo aquello que queremos perfeccionar: practicamos.

Por este motivo, para llegar a la excelencia de nuestro YO, debemos practicar con tareas de perfeccionamiento y con el pensamiento. Cuando decimos: esta situación me supera, me siento deprimido, estoy así por culpa de... (alguien)... Nos estamos equivocando al hablar. Prestad

atención a vuestras palabras porque serán vuestras aliadas a partir de ahora. El neuro-lenguaje crea aprendizajes que nosotros podemos modificar con el propio lenguaje. Pensad un momento en lo primero que os viene a la mente al despertar y miraros en el espejo del baño: *¡Dios mío qué cara! Vaya ojeras, qué pelos, otro día más, estás horrorosa/o, últimamente no sirvo para nada, menuda caravana me espera para ir al trabajo, vaya rutina laboral o vaya día frenético.* Y cuando vamos a dormir no cambia mucho la cosa: *No me doy cuenta ni de cómo pasan los días, por fin terminó el día, los niños por fin duermen, mañana tendré esta reunión y ¿cómo saldrá? (con preocupación), este imbécil mira lo que me dijo o me hizo.*

Si tuviésemos a una persona pegada a nosotros noche y día los 365 días del año diciéndonos las “lindeces” que nosotros mismos nos decimos ¡Yo le denunciaría por maltrato psicológico! El daño que nos hacemos es enorme y no deberíamos solamente perdonarnos, deberíamos realizar acciones eficaces y definitivas para cambiar.

Si pensamos y hacemos todos los días lo mismo ¿cómo pretendemos que ocurra algo distinto o diferente? Lo dejamos todo en manos del azar o de aquellos que creemos que nos hacen la vida imposible y por los cuales no nos pasan cosas geniales o que nos agradan. ¿Y tú qué haces para ti? ¿Qué haces durante el día que te produzca agrado y te guste? No hay nadie que sea más importante que tú mismo.

Queremos que nuestros hijos sean fuertes, seguros, independientes, que sepan mirar por su vida, felices... Y tú no estás cuidando a tu niño interior. Todos tenemos un niño interior ansioso por aprender, divertirse, reír, disfrutar... debemos premiarnos igual que lo haríamos con ellos. A través de este proceso vas a aprender a reconocer y a cuidar a tu maravilloso niño interior, descubriendo a la persona que siempre quisiste ser, vas a enamorarte de ti, permitiendo así que los demás también puedan hacerlo.

Por todo lo mencionado anteriormente, en esta primera parte aprenderemos a eliminar de nuestra vida todo aquello que nos absorbe energía y a incorporar aquellos aspectos que nos la dan.

Os regalamos un cuento que siempre narramos en nuestros grupos y del cual cada persona extrae sus propias conclusiones. La clave está en la introspección en uno mismo, es decir, leer, analizar el cuento y preguntarnos ¿qué hay de mí en este cuento o qué debo ver en mi interior? Este cuento lo leí por primera vez en el libro *Cuentos para pensar* de Jorge Bucay... A lo largo de las sesiones traeremos cuentos de diferentes autores que arrojaran algo más de luz a ese autoconocimiento interno que tanto anhelamos.

La Ciudad de los Pozos

Esa ciudad no estaba habitada por personas, como todas las ciudades del planeta. Estaba habitada por pozos. Pozos vivientes... pero pozos al fin. Los pozos se diferenciaban entre sí, no solo por el lugar en el que estaban excavados sino también por el brocal (la abertura).

Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos, pozos humildes de ladrillo y madera y algunos otros más pobres, con simples agujeros pelados que se abrían en la tierra.

La comunicación entre los habitantes de la ciudad era de brocal en brocal y las noticias cundían rápidamente, de punta a punta del poblado.

Un día llegó a la ciudad una moda, que seguramente había nacido en algún pueblito humano.

La nueva idea señalaba que todo ser viviente que se precie, debería cuidar mucho más lo interior que lo exterior. Lo importante no es lo superficial sino el contenido.

Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas, algunos se llenaron de joyas, monedas de oro y piedras preciosas. Otros, más prácticos, se llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos, algunos optaron por el arte y fueron llenándose de pinturas y pianos de cola y sofisticadas pinturas postmodernas. Finalmente, los intelectuales se llenaron de libros y revistas especializadas.

Pasó el tiempo...

La mayoría de los pozos se llenaron a tal punto que ya no pudieron incorporar nada más. Los pozos no eran todos iguales, así que mientras algunos se conformaban, otros pensaron que deberían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior...

Alguno de ellos fue el primero: En lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad, ensanchándose.

No pasó mucho tiempo antes de que la idea fuera imitada por los otros pozos, y gastaban gran parte de su energía ensanchándose, para hacer más espacio en su interior.

Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas ensanchándose desmedidamente. Él pensó que si seguían ensanchándose de tal manera, pronto se confundirían los bordes y cada uno perdería su identidad...

Quizás a partir de esta idea se le ocurrió que otra manera de aumentar la capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino en profundidad. Pronto se dio cuenta de que todo lo que tenía dentro de él, le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo, debería vaciarse de todo contenido...

Al principio tuvo miedo al vacío, pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad, lo hizo.

Vacío de posesiones, el pozo comenzó a volverse profundo, mientras que los demás se apoderaban de las cosas de las que él se había deshecho...

Un día el pozo tuvo una sorpresa: Adentro, muy adentro y muy en el fondo, encontró ¡¡¡agua!!!

Nunca antes otro pozo había encontrado agua...

El pozo superó la sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo las paredes, salpicando los bordes y, por último, sacando agua hacia fuera.

La ciudad nunca había sido regada más que por la lluvia, que de hecho era bastante escasa, así que la tierra alrededor del pozo, empezó a despertar.

Las semillas de sus entrañas brotaron en pasto, en tréboles, en flores y en tronquitos endebles que se volvieron árboles después...

La vida explotó en colores alrededor del pozo alejado, al que empezaron a llamar “El Vergel”.

Todos les preguntaban cómo había conseguido el milagro.

—Ningún milagro —contestaba el Vergel— hay que buscar en el interior, hacia lo profundo...

Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero desanduvieron la idea cuando se dieron cuenta de que para ir más a lo profundo debían vaciarse. Siguieron ensanchándose cada vez más para llenarse de más y más cosas...

En la otra punta de la ciudad, otro pozo decidió correr el riesgo del vacío...

Y empezó a profundizar... Y también llegó al agua...

Y también salpicó hacia fuera, creando un segundo oasis verde en el pueblo...

—¿Qué harás cuando se termine el agua? le preguntaban.

—No sé lo que pasará —contestaba—. Pero por ahora, cuanto más agua saco, más agua hay.

Pasaron unos cuantos meses antes del descubrimiento.

Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma...

Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro.

Se dieron cuenta de que se abría para ellos una nueva vida.

No solo podían comunicarse de brocal a brocal, superficialmente, sino que la búsqueda

les había deparado un nuevo y secreto punto de contacto:

La comunicación profunda que solo consiguen entre sí aquellos que tienen el coraje de vaciarse de contenidos y buscar en lo profundo de su ser lo que tienen para dar...

¿Qué os da miedo eliminar? ¿Cómo llevamos la sensación de vacío? ¿De qué nuevas cosas nos queremos llenar? Permítete empezar a escribir lo que verdaderamente sientes, deja que tu mano escriba.

.....

.....

.....

.....

Para facilitarlo (esta es nuestra labor), lo primero que vamos a hacer es una lista de cosas que nos molestan y que podemos eliminar a corto plazo y otra lista de cosas que nos molestan y que vamos a eliminar a largo plazo. La clave para saber cuáles son las cosas que nos absorben energía es detectar aquellas que nos hacen sentir mal, ya sean personales, profesionales, familiares, amistades, etc. Comienza primero por las cosas más fáciles de solucionar para pasar después a aquellas que puedan ser eliminadas a más largo plazo.

Vamos a establecer categorías desde el ámbito privado al profesional y construiremos un orden de prioridad para resolverlas, convirtiendo este primer ejercicio en un plan de acción.

Las categorías sobre las que vamos a trabajar son las siguientes:

- Hogar
- Trabajo
- Familia
- Círculo Social
- Cuidado de nuestro cuerpo
- Hábitos.

Ejercicio de eliminación de aspectos que nos molestan a corto y a largo plazo

Tómate un tiempo para ti y pregúntate qué cosas sientes que quieres eliminar de tu vida, porque te cargan, porque te hacen sentir mal. En Coaching es muy importante la sinceridad con nosotros mismos. Llevamos demasiado tiempo engañándonos. Así que siéntate contigo y pregúntate ¿Qué cosas me gustaría eliminar en cada una de estas categorías?

No es necesario que lo hagas todo de una vez, tómate el tiempo que necesites y si quieres esta puede ser otra de las actividades que realices en “Tu rincón apacible”. Es muy importante que decidas qué gratificación te darás cuando vayas consiguiendo eliminarlos.

Personal

Pregúntate que cosas dentro del área *Personal* necesitarías eliminar a largo y a corto plazo para comenzar a sentirte mejor.

A corto plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación: Es muy importante que decidas qué gratificación te darás cuando vayas consiguiendo eliminar los aspectos que te molestan en cada categoría. Muchas personas se premian comprándose camisetas, libros, una tarde en soledad con un baño relajante, una quedada con amigas, etc.

.....

.....

.....

A largo plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación:

.....

.....

.....

.....

Hogar

Pregúntate que cosas dentro del área *Hogar* necesitarías eliminar a largo y a corto plazo para comenzar a sentirte mejor.

A corto plazo:

.....

.....

.....

.....

A largo plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación:

.....

.....

.....

Familia

Pregúntate que cosas dentro del área *Familia* necesitarías eliminar a largo y a corto plazo para comenzar a sentirte mejor.

A corto plazo:

.....

.....

.....

.....

A largo plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación:

.....

.....

.....

.....

Círculo social

Pregúntate que cosas dentro del área *Círculo Social* necesitarías eliminar a largo y a corto plazo para comenzar a sentirte mejor.

A corto plazo:

.....

.....

.....

.....

A largo plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación:

.....

.....

.....

.....

Hábitos

Pregúntate que cosas dentro del área *Hábitos* necesitarías eliminar a largo y a corto plazo para comenzar a sentirte mejor.

A corto plazo:

.....

.....

.....

.....

A largo plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación:

.....

.....

.....

Profesionalmente

Pregúntate que cosas dentro del área *Profesional* necesitarías eliminar a largo y a corto plazo para comenzar a sentirte mejor.

A corto plazo:

.....

.....

.....

.....

A largo plazo:

.....

.....

.....

.....

Gratificación:

.....

.....

.....

.....

Una vez realizada la lista decidiremos en qué orden queremos ir eliminando los aspectos que nos molestan, comenzando por los más sencillos. Es importante que establezcas un orden de prioridad para resolverlos. Comienza eliminando aspectos por categorías para que te resulte más sencillo y cuando tengas más práctica puedes trabajar la eliminación de aspectos de varias categorías a la vez.

Recuerda que es importante que decidas qué gratificación te vas a conceder cada vez que consigas terminar con una categoría, ya sea a corto o a largo plazo.

Cuando hablamos de gratificación son refuerzos, premios... Si haces algo bien, mereces sentirte bien. Hay ocasiones en que esperamos que sean los otros quienes nos agasajen, quienes nos premien ya sea con un beso, con una buena palabra, con un gesto, con regalos, viajes, subidas de sueldo, etc. Pero ¿tú te premias? ¿Si tú no crees que te lo mereces por qué ha de pensarlo el resto?

Puedes diseñar una “lista de gratificaciones” que podrás ir completando hasta que sientas que está totalmente finalizada.

La rueda de la vida

Vamos a realizar ahora uno de los ejercicios más potentes de un proceso de Coaching, porque supone un punto de partida desde donde estamos ahora, hasta qué queremos conseguir en un periodo de seis meses en las áreas más importantes de nuestra vida. Este ejercicio es muy clarificador de cuál es el punto de partida de nuestro camino.

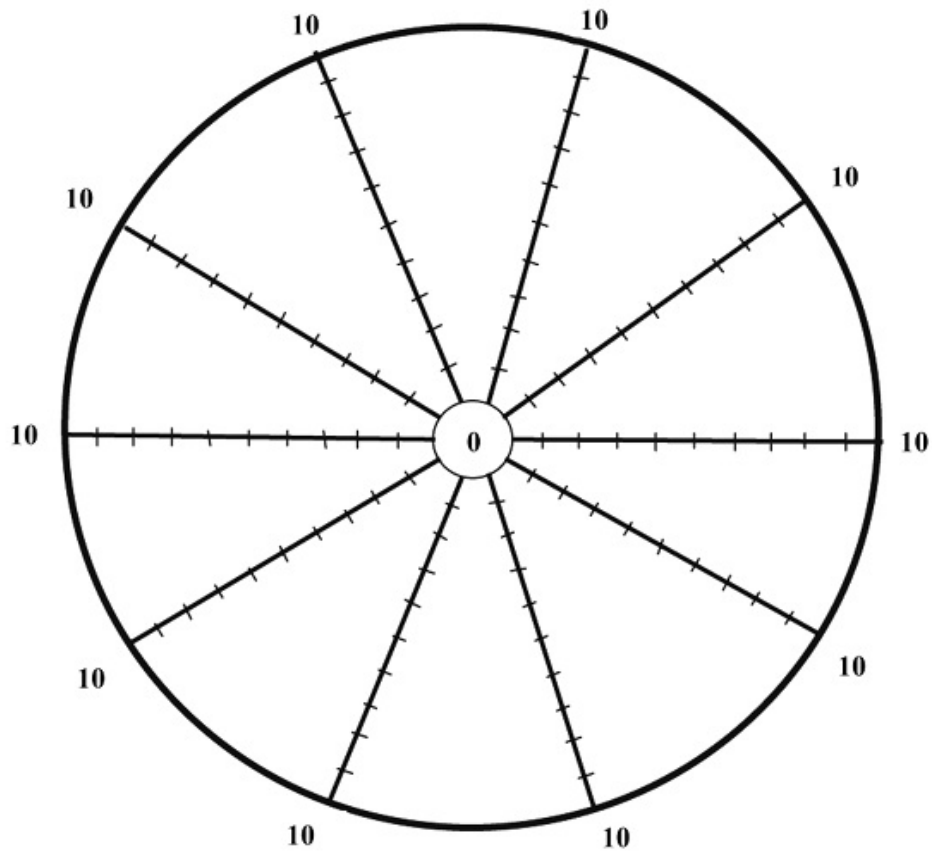
En un proceso de Coaching individual este ejercicio se realiza dos veces, una al comenzar el proceso y otra al terminarlo. Los resultados de las dos ruedas son totalmente diferentes, sorprendiéndose nuestros clientes de los grandes cambios realizados durante el periodo comprendido entre la realización de ambas.

Sigue nuestras instrucciones para su realización y no te saltes al siguiente paso sin haber realizado el anterior. A continuación encontrarás dos ruedas, una en blanco para ti y otra realizada a modo de ejemplo para que puedas comprobar si la estás haciendo correctamente.

En primer lugar os aparece una rueda a modo de ejemplo, en las siguientes páginas aparecerán las instrucciones y después la rueda para que la realices tú mismo.

Rueda de la Vida

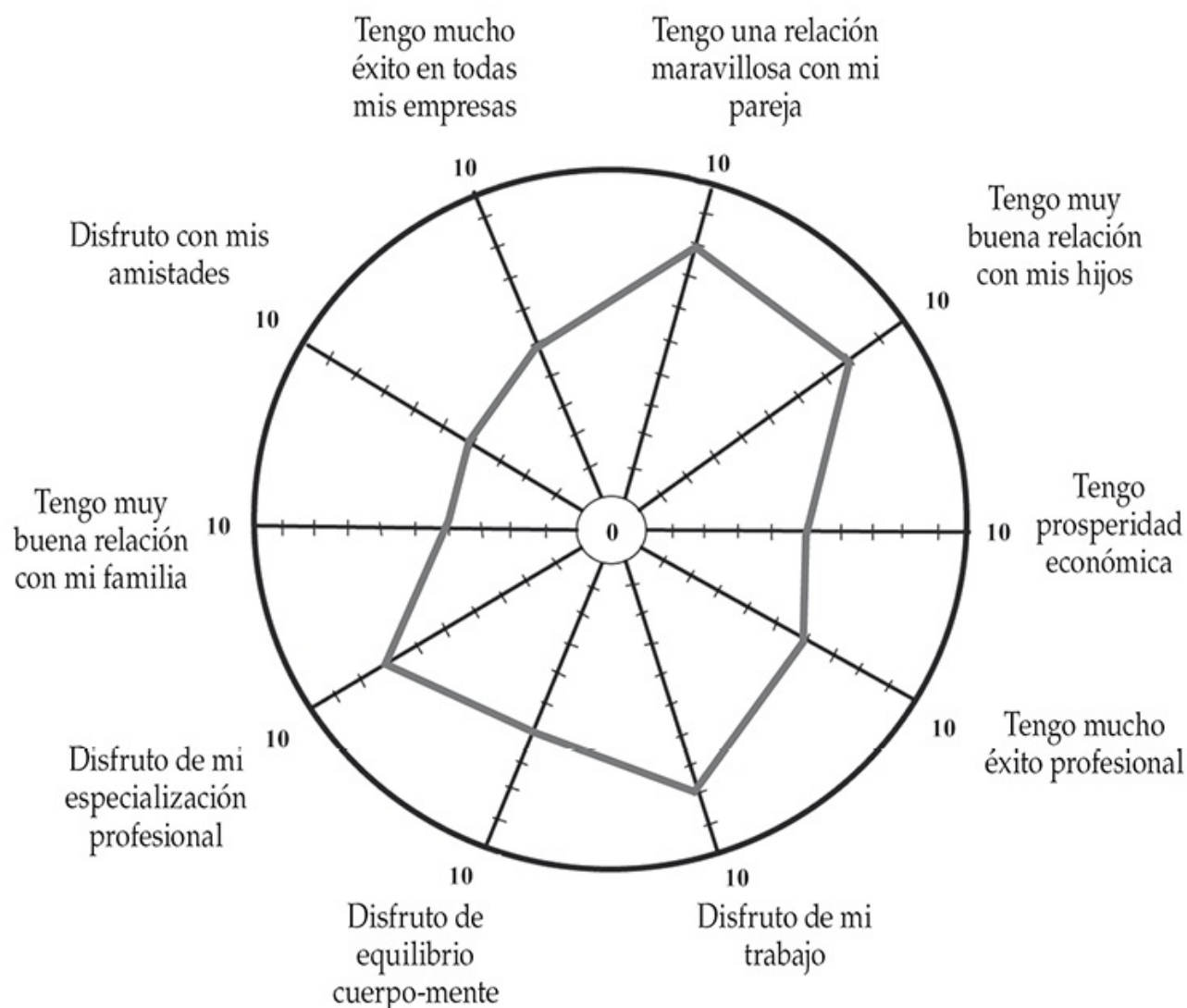
Tienes ante ti la Rueda de la Vida. El conjunto de sus 10 secciones representa el equilibrio perfecto en tu vida. Busca cuáles son respecto a tu relación los pilares básicos en que se debe apoyar para que obtengas una plena satisfacción y coloca cada uno de ellos al lado de uno de los números 10 de la circunferencia exterior. Una vez elegidos todos puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción actual en cada una de las áreas. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, cero y la circunferencia externa el más alto, 10.



Ejemplo de realización

Rueda de la Vida

Tienes ante ti la Rueda de la Vida. El conjunto de sus 10 secciones representa el equilibrio perfecto en tu vida. Busca cuáles son respecto a tu relación los pilares básicos en que se debe apoyar para que obtengas una plena satisfacción y coloca cada uno de ellos al lado de uno de los números 10 de la circunferencia exterior. Una vez elegidos todos puntúa de 0 a 10 tu grado de satisfacción actual en cada una de las áreas. El centro de la rueda representa el nivel más bajo, cero y la circunferencia externa el más alto, 10.



Algunas áreas posibles: Autoestima, familia, estabilidad económica, relación con mi pareja en general, comunicación, afectos, satisfacción en mis..., juegos, diversión, actividades compartidas, ilusión, aficiones, diálogo, complicidad, momentos de soledad, espacio personal, relación con amigos, desarrollo personal...

Instrucciones de aplicación

Comienza rellenando la parte exterior de la rueda escribiendo al lado de cada número 10 una frase que exprese qué cosas tendría que tener tu vida para que pudieses decir “Tengo una vida maravillosa, tengo una vida 10”. Las frases tienen que estar escritas en tiempo presente y como ya conseguidas. Por ejemplo: “Tengo un trabajo maravilloso con el que disfruto mucho”. Es imprescindible que estén escritos todos los campos de la rueda externa en los que aparece un 10.

Una vez realizada la rueda externa, vamos a pasar a realizar la interna. Como verás al lado de cada campo en el que has escrito tu frase, hacia la parte interna de la rueda hay unas marcas

que van hasta el 0. Se trata de que formules la siguiente pregunta a cada apartado ¿A día de hoy cómo te siento hecho realidad? Asignaremos a la respuesta una puntuación del 1 al 10, que marcaremos con un asterisco.

El último paso consiste en unir los asteriscos, obteniendo una figura que la mayoría de las veces no tiene nada que ver con una rueda.

Lo será cuando consigamos todos los objetivos de nuestra rueda externa, pero la realidad es la figura que hemos obtenido en la parte interna de la rueda y es desde ahí desde donde tenemos que comenzar a trabajar si queremos que nuestros valores vayan subiendo hasta alcanzar nuestra rueda ideal.

En Coaching siempre trabajamos desde nuestra realidad y desde lo más fácil a lo más complicado, porque si comenzásemos a trabajar a la vez con todos los objetivos en los que hemos obtenido bajas puntuaciones nos frustraríamos y abandonaríamos. Por eso, y para ir cogiendo práctica vamos a empezar por el objetivo en el que hemos obtenido la puntuación más baja o por aquel que sentimos que es más importante.

Elige ahora uno de los objetivos en los que has obtenido la puntuación más baja o sientes que quieres empezar a trabajar con él para conseguir que aumente su puntuación.

Escribe el objetivo tal cómo lo has escrito en la rueda:

.....
.....
.....
.....

Escribe qué acciones puedes poner en marcha para conseguir que las puntuaciones de este objetivo suban acercándose cada vez más al 10 (las acciones tienen que ser fácilmente realizables en un tiempo que tú te marcarás para conseguirlo).

Estas acciones se convertirán en tu plan de acción dentro del proceso de Coaching que has comenzado a vivir.

Una vez hayas conseguido aumentar la puntuación del objetivo anterior, podrás hacer lo mismo con el resto de los objetivos de la rueda que consideres que necesita trabajar para lograr que se aproximen al 10, consiguiendo sentir que cada vez está más cerca sentir la seguridad de estar llegando a tu rueda ideal, que es en definitiva tu vida ideal.

Disfruta de este maravilloso ejercicio que te abrirá las puertas a dos conceptos que para nosotras son fundamentales en Coaching: el cambio y la acción. Sin ellos no sería posible la transformación personal que vas a ir experimentando.

En Coaching partimos siempre desde nuestra realidad, teniendo claro hacia dónde queremos dirigirnos y diseñando un plan de acción para conseguirlo, comprometiéndonos con nosotros y con nuestro Coach en su realización.

Tómate tiempo para pensar qué cosas tiene o tendría que tener tu vida para que sintieras que tienes una vida maravillosa y plena. Es importante que detectes cuáles tienes ya y que diseñes mentalmente cuáles te gustaría conseguir.

Pues bien, hemos llegado al final de esta intensa primera sesión. Ya sabéis, comenzaremos por poco, pero queremos que os comprometáis a realizar el plan de acción que os proponemos durante tres semanas.

Cada noche repasad mentalmente cómo ha sido vuestro día y cuáles de las acciones que os marcamos en el cuadro habéis llevado a cabo. Marcad cada día una cruz en la casilla de la acción si la habéis hecho. Al finalizar la semana valorad cuántas acciones habéis marcado y cómo os hace sentir ver vuestro cuadro lleno o no de cruces, símbolos de vuestro compromiso y acción.

Plan de acción

1ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Conecto en mi “Rincón Apacible”							
“Diario Ilustrado”							
¿He eliminado a corto o largo plazo?							
¿Me gratifico? ¿Con qué?							
Qué Pasos pongo en marcha para mi objetivo de la Rueda de la vida							

2ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Conecto en mi “Rincón Apacible”							
“Diario Ilustrado”							
¿He eliminado a corto o largo plazo?							
¿Me gratifico? ¿Con qué?							
Qué Pasos pongo en marcha para mi objetivo de la Rueda de la vida							

3ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Conecto en mi “Rincón Apacible”							
“Diario Ilustrado”							
¿He eliminado a corto o largo plazo?							
¿Me gratifico? ¿Con qué?							
Qué Pasos pongo en marcha para mi objetivo de la Rueda de la vida							

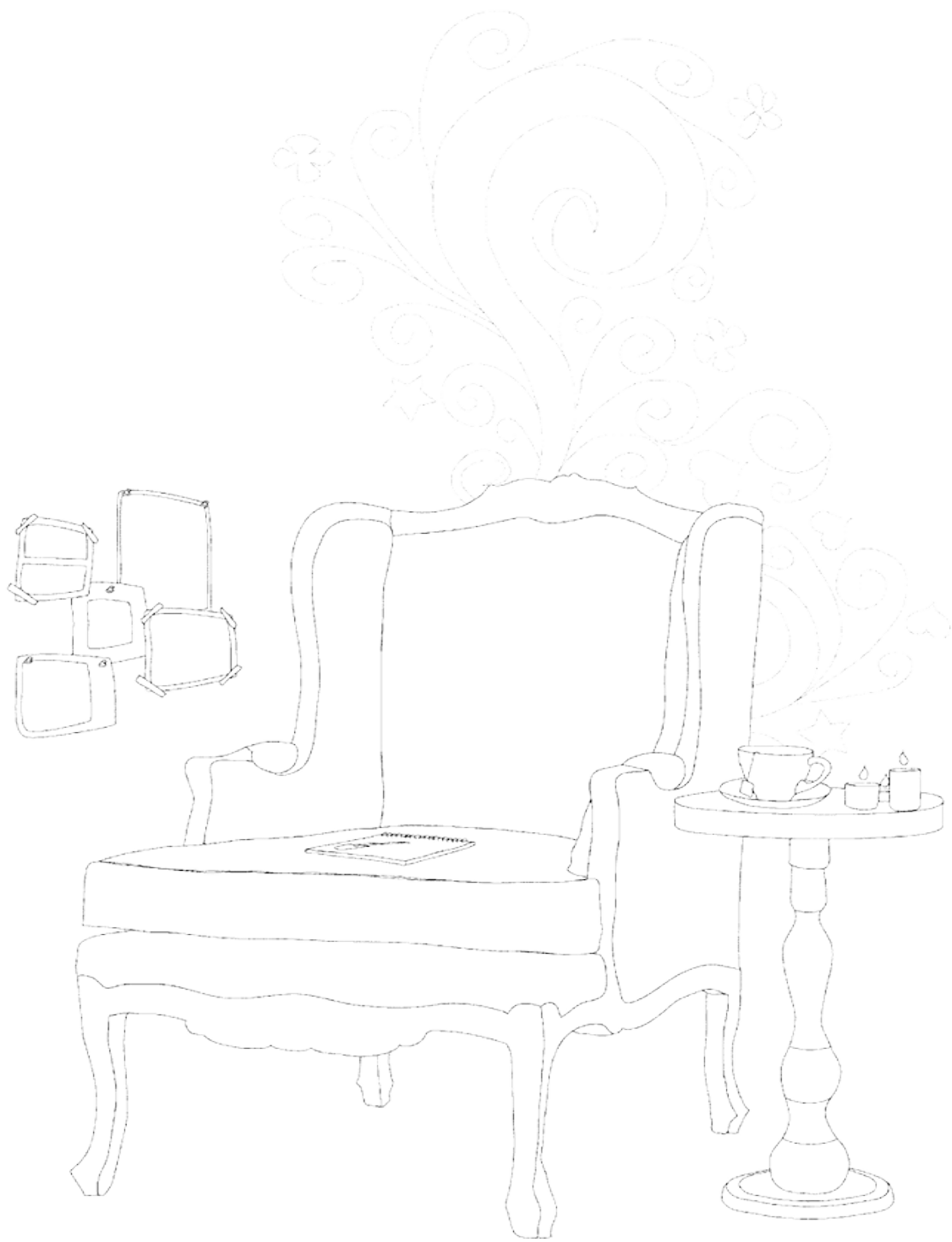
No es necesario realizarlo de esta manera, nuestro planteamiento no es rígido. Esta es una opción que os dejamos por si quisierais tomarla. Al igual que tampoco se tiene por qué trabajar con todos los aspectos que hemos abordado a lo largo de esta sesión. Podemos tomar dos o tres; obviamente cuantos más mejor, pero como os repetiremos una y otra vez ¿por dónde queréis empezar? Cada uno sentimos que queremos tomar una parte con más fuerza... pues adelante con ella, sin titubeos. Eso sí, aconsejamos un trabajo diario con aquello que vosotros decidáis tomar hasta la siguiente sesión. Has hecho un buen trabajo si has seguido los pasos, te has tomado tu tiempo y has reflexionado.

Es importante que durante este tiempo entréis diariamente en vuestro rincón apacible,

disfrutando de vuestros momentos de trabajo personal y crecimiento interior.

Para finalizar esta sesión redacta brevemente para qué te ha servido, cómo te has sentido y cómo ha contribuido a tu proceso de crecimiento personal...

¡Bien hecho y hasta la próxima sesión!



SEGUNDA SESIÓN: DESCUBRIÉNDONOS

¿Qué tal nos ha ido nuestro plan de acción mensual? Estoy segura de que increíblemente bien.

Vamos a comenzar *repasando* el plan de acción de la anterior sesión.

- ¿Cómo fue el encuentro de nuestro Rincón Apacible, y los momentos que le dedicamos?

El “Rincón Apacible” es el regalo que nos hacemos cada día en nuestro proceso de crecimiento personal. En él podemos volver a conectar con la misión de nuestra vida, renovar nuestro espíritu y volver a centrarnos en las cosas que verdaderamente importan.

- El diario nos regala momentos inolvidables y muy especiales. No desaprovechemos la creación de nuestra propia vida escrita en términos positivos y que nos llenan. Te sorprenderás de los cambios que vas a empezar a experimentar cuando trabajes asiduamente en tu diario de descubrimientos ilustrados. Es nuestro mapa personal del éxito.
- ¿Eliminamos algún aspecto a corto o a largo plazo? ¿Nos gratificamos por ello?
- ¿Qué tal el objetivo marcado de la rueda de la vida?

Hoy es un día espléndido porque decidiste seguir trabajando para la persona más importante del mundo: “TÚ”. Continuemos entonces...

Pensemos en una película, en tu película favorita escríbela:
.....

En ella podemos observar que existen:

- Él o los protagonistas
- Los personajes secundarios
- Los extras.

Si tu vida fuese una película ¿tú quién serías en este momento en tu vida?... Piénsalo. ¿Qué papel tendrías? Comienza a sentirte el protagonista, porque si no te convertirás tú mismo en un extra o en un actor secundario y el resto de actores te arrebatarán momentos, vivencias, risas que deberías haber vivido.

Imaginaos creando el guion de vuestra vida (nadie vivirá la vida por ti, te lo aseguro). Si dejáis que otros os escriban ese guion, con adaptaciones que no deseáis ¿cómo os va a gustar y

os vais a sentir felices? Por ello debemos disfrutar con cada decisión tomada, con cada paso dado en un sentido u otro. Cada toma de decisión implica aprendizaje de algo nuevo. Sin embargo, se nos da muy bien castigarnos por cada decisión errónea. El error está en pensar que nos equivocamos y que esto es imperdonable... ¿desde cuándo? Para aprender cualquier cosa se necesita dar pasos en ese sentido, y por supuesto que me equivocaré una o mil veces antes de terminar realizándolo correctamente. Thomas Edison, *conocido inventor, entre otras muchas cosas de la bombilla*, tiene una frase muy reveladora “hay una cosa peor que los fracasos, los pocos intentos” y a menudo repetía que cada error que dejaba atrás era un nuevo paso hacia delante.

Otro autor, Erich Kastner, escribe: “Los errores poseen su valor, aunque solo en alguna ocasión. No todo el mundo que viaja a la India descubre América”.

La diferencia entre uno y otro radica en dónde aplican su poso de felicidad, es decir ¿dónde siento que está la felicidad? ¿Siento que se encuentra en el camino o en el destino final? ¡Es tan importante disfrutar del camino!... Más, si cabe, que de aquello que hallamos al final. El éxito se consigue con cada paso andado en nuestro camino, es la suma de muchas acciones la que nos lleva a un gran cambio. Tú ya lo has iniciado. De ti solamente depende el tiempo que vas a tardar en conseguir llegar a la meta y obtener tu premio final, tu felicidad. Con este ideal llamamos a nuestra empresa “CF Coaching”, *Camino a la felicidad*. Porque hay que saber apreciar el camino, que es donde pasamos la mayor parte del tiempo. Lo que hallamos al final es la consecuencia de lo que hacemos en el camino. Entonces ¿podéis y queréis empezar a trataros bien desde hoy? ¿Queréis empezar a disfrutar de vuestro camino a la felicidad?

Dejemos entonces de tratarnos mal con pensamientos y con actos. Intercalaremos el trabajo personal con cambio de pensamiento y cambios de acciones negativas. En primer lugar tomaremos las adicciones que nos hacen perder tiempo, dinero, salud y que están funcionando como un castigo interno ¿Qué habéis hecho tan malo para castigaros diariamente con críticas y falta de cuidados?

Listado de las adicciones y acciones para sustituirlas

Comienza a preparar un listado de las adicciones que más te están perjudicando y una acción para sustituir cada una de ellas, poniéndola en práctica de forma real, bien a corto o medio plazo.

Ejemplo de adicción: “Como dulces y luego me siento mal”

.....

.....

.....

.....

Acción para sustituirla: ”Me creo mi cesta de productos integrales para cuando me asalte la necesidad de comer algo dulce y comienzo a sentirme mejor”:

.....

.....

.....

.....

Adicción:

.....

.....

.....

.....

Acción para sustituirla:

.....

.....

.....

.....

Adicción:

.....

.....

.....

.....

Acción para sustituirla:

.....

.....
.....
.....

Es curioso, pero ahora viene la parte que no estamos habituados a preguntarnos y suele ser más complicado decir lo que nos gusta que lo que nos disgusta. El motivo no es otro que continuamente estamos pensando en aquello que no queremos, que nos hace daño, y lo bueno, lo que nos gusta, lo que ya tenemos, no lo vivimos con la misma intensidad porque damos por hecho que “es lo normal” ¿Quién dijo que las cosas buenas son lo normal?

Vamos a *comenzar* a fomentar en nuestra vida aquellas acciones que nos llenan y nos hacen sentir bien, de manera que entremos en una dinámica de acciones y pensamientos positivos que nos ayuden a desterrar para siempre la costumbre que hasta ahora teníamos de convivir con miedos, inseguridades y pensamientos negativos. De esta forma *comenzaremos* a atraer a nuestra vida circunstancias y sentimientos positivos y favorables.

Para ello vamos a *comenzar* realizando un listado de nuestros diez hábitos diarios que más nos gusten, de manera que al poner en práctica estos hábitos *comenzaremos* a cambiar nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia la vida en general, y a cambiar también nuestros sentimientos y emociones.

Listado de los diez hábitos que más nos gustan

¿Cuáles son las cosas que más te gustaría hacer? Escribe una lista con tus diez placeres preferidos y comienza a disfrutar progresivamente. Piensa en todo aquello que tendrías ilusión de hacer. Asegúrate de que cada día tengas algo especial que te espere.

Ahora diseña la lista de tus diez hábitos preferidos.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

El lenguaje es la fuerza interior con la que desechamos y admitimos nuestro entorno.

Y comenzaremos por una palabra que *queremos* desterrar de nuestro vocabulario: *debería*.

Los *deberías* son palabras que se nos cargan en la espalda como si llevásemos una mochila llena de piedras. Nos pesan y nos hace daño llevarlas durante mucho tiempo. *Debería hacer esto...; debería haberle ayudado...; debería ir...; debería...*

Muchos de nuestros *deberías* nos han sido impuestos desde la infancia y el problema es que hoy todavía seguimos dándoles validez y fuerza.

¿De verdad quieres mantenerlos en tu vida?

Ante una determinada situación, interpretamos la información recibida. Dependiendo de cómo hagamos dicha interpretación se generarán diferentes emociones.

Es muy importante a partir de ahora prestar especial atención al lenguaje que utilizamos, de manera que cada vez que nos sorprendamos pensando *debería* o *tengo que* lo cambiamos por *me gusta*, *quiero*, *escojo*, *decido* o *prefiero*. Pongamos algunos ejemplos:

Si pensamos o decimos *tengo que llegar a tiempo*, volveremos a formularlo de una de estas formas *me gustaría llegar a tiempo*, *quiero llegar a tiempo* o *prefiero llegar a tiempo*.

En lugar de *debería ir a esa reunión* lo reformularemos del siguiente modo *me gustaría ir a esa reunión*, *elijo ir a esa reunión* o *decido ir a esa reunión*.

Si pensamos o decimos respecto al comportamiento de los demás *Debería ser justo o educado o generoso*, lo reformularemos en *Me gustaría que fuese justo, educado o generoso* o *Sería estupendo que fuese justo, amable o generoso*.

Así podremos hacer cambios a nivel emocional, ya que un *debería* nos hace valorar algo como impuesto, o bien que el mundo es injusto y nos genera una emoción de desesperanza y frustración. La sensación es que yo no tomo las decisiones respecto a mí mismo, sino respecto a lo que los demás desean o esperan, o bien que los demás no actúan como deberían mientras que yo sí actúo correctamente.

Sin embargo, si pienso que me *gustaría* o *elijo* o *decido*, soy yo quien toma las decisiones y quien tiene posibilidad de cambiar las cosas. No lo dejo todo en manos de los demás y al mismo tiempo tomo consciencia de ello haciendo frente a las situaciones con mis propios recursos.

Os regalamos determinadas recursos, pero también existen otros como el sarcasmo o la ironía. De nuevo nos viene a la memoria una reveladora frase de nuestra querida Mafalda:

“¿Y por qué habiendo mundos más evolucionados yo tenía que nacer en este?”.

La mente es una herramienta poderosa, y a menudo no pensamos en el modo en que contribuye a crear cada día nuestra vida. Utilízala.

Hagamos un listado de *deberías* que ahora nos ahogan, nos pesan y nos hacen sentir mal. Cogemos un folio en blanco y realizamos el listado de la siguiente forma:

Listado de mis Deberías

1.

2.

...

Al terminar ese listado cojamos la hoja y, como acto simbólico, rompámosla pensando que los elimino de mi vida y que ya no sustento su pesada carga.

Obviamente, debemos decir a nuestro inconsciente de forma consciente que eso ya se acabó y cada vez que vaya a pensar en un *Debería*, me preguntaré *¿quiero hacerlo?*, en vez de *¿debería hacerlo?* Si es un *debería* y tenemos elección, la respuesta es bien sencilla: desecharlo inmediatamente.

Nosotras siempre jugamos con el Pensar y el Sentir, y ambos han de estar en perfecta sintonía. Si hay algo que no funciona, debemos atajarlo.

Los sentimientos son nuestra guía en el camino de crecimiento personal. Convirtamos nuestros sentimientos en señales que nos acompañen, guiándonos en la consecución de nuestras metas.

Si pienso algo que me hace sentir mal, me perderé de nuevo por caminos tortuosos y complejos.

Si pienso algo y me hace sentir bien, entonces estoy en el camino de mi encuentro positivo.

Otro problema que solemos encontrar en nuestros grupos es la dificultad para establecer límites y saber decir que no. Por ello y para facilitarlo crearemos un listado personal.

Aprende a marcar los límites con elegancia y firmeza

Es importante determinar hasta dónde pueden llegar los demás en su trato contigo. Protégete con elegancia. Nadie puede hacer que te sientas inferior si tú no lo permites. Comienza a informar a los demás de cómo quieres que te traten y pídeles que lo hagan. Pide explicaciones sobre lo que te ha molestado, tan pronto como te sea posible.

Márcate cinco límites que quieres que los demás respeten y encárgate de que se cumplan. Habla muy claro cuando algo te moleste. Por ejemplo: “Desde hoy no voy a permitir que me hablen mal”.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Muchas personas tienen problemas a la hora de decir *no*. Para ellas, cuando comenzamos esta parte, les ofrecemos la posibilidad de sustituirlo por la frase *de momento no puedo...* y cuando lo ponen en práctica se sienten mucho mejor. Lo más difícil es siempre la primera vez, como montar en bici, ¿recuerdas...?

Plan de acción

Programad solo lo que sea cumplible, recordad que si no nos frustraremos. Más vale poco y bien...

1ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Sustituí alguna adicción?							
Puesta en práctica de alguno de los 10 hábitos							
Hoy me deshice del <i>Debería</i> ...							
Hoy marqué límites...							

2ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Sustituí alguna adicción?							
Puesta en práctica de alguno de los 10 hábitos							
Hoy me deshice del <i>Debería</i> ...							
Hoy marqué límites...							

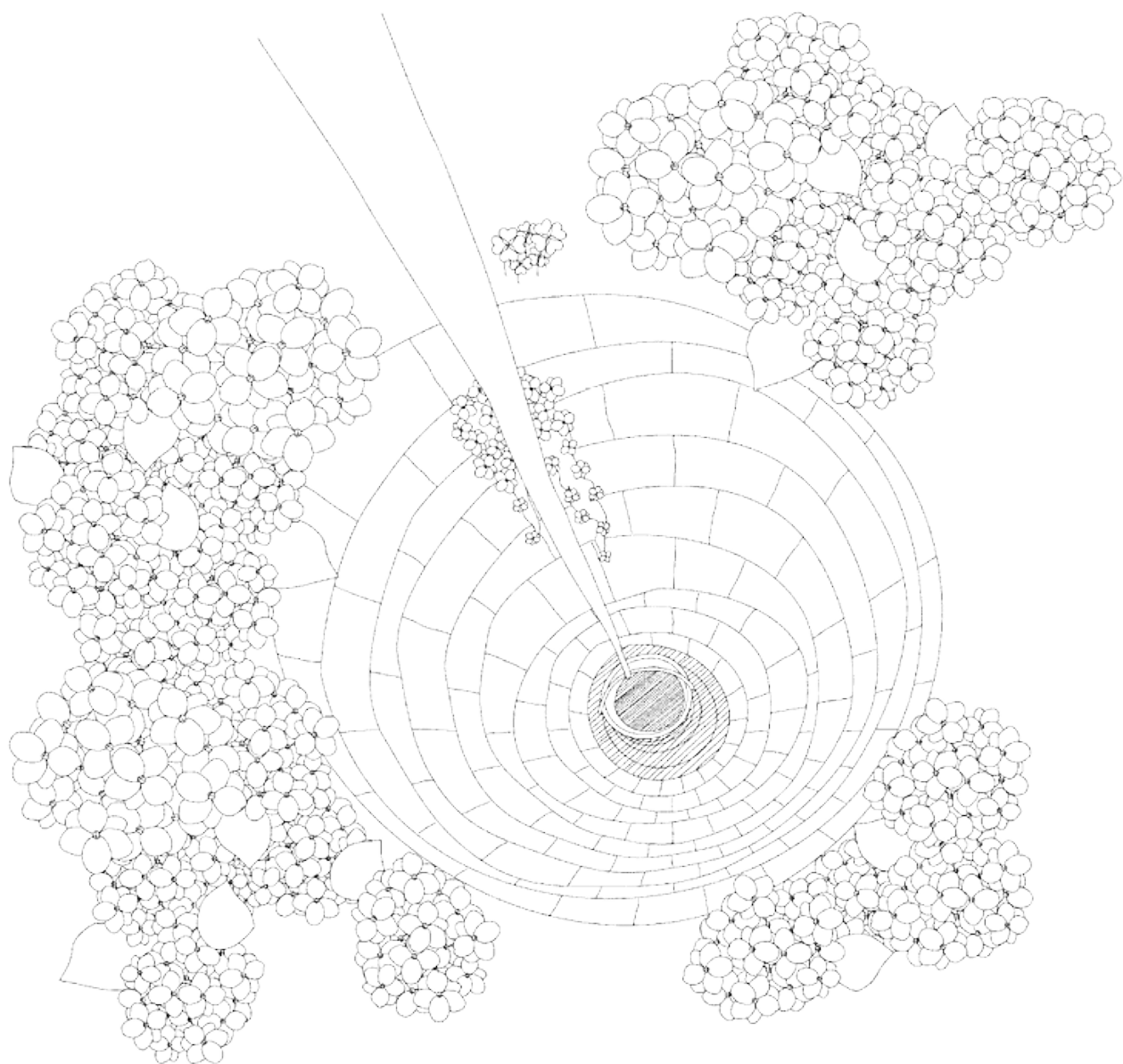
3ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Sustituí alguna adicción?							
Puesta en práctica de alguno de los 10 hábitos							
Hoy me deshice del <i>Debería</i> ...							
Hoy marqué límites...							

Para finalizar redacta brevemente para qué te ha servido esta sesión, cómo te has sentido y cómo ha contribuido a tu proceso de crecimiento personal

.....

¡Bien hecho y hasta la próxima sesión!



TERCERA SESIÓN: AUMENTA TU PODER INNATO

Ya llevamos juntos casi dos meses, este es un libro de acompañamiento en tu proceso vital de re-encuentro y por ello queremos recopilar y que seas consciente de tus progresos, valorando aquello que has ido trabajando en la última sesión. Ahora vamos a pedirte que realices una reflexión por escrito de cómo has ido progresando a lo largo de este tiempo de trabajo personal. Comienza a analizar cómo te ha ido en los siguientes aspectos:

La creación y puesta en práctica de tus diez hábitos preferidos:

.....

.....

.....

.....

Cómo te ha ido la práctica del *de momento no puedo*:

.....

.....

.....

.....

¿Has realizado la sustitución de la adicción por algo positivo?

.....

.....

.....

.....

¿Te has desecho de los *deberías*, cambiándolos *por quiero...*? ¿Cómo te has sentido al hacerlo?

.....

.....

.....

.....

Seguimos dando pasos en el camino de la felicidad, así que ante todo recuerda que según te muestres a la gente, así te van a tratar. Piensa en cómo quieres que te traten y empieza a mostrarte así. Visualízate varias veces al día comportándote como quieres ser .

En esta sesión trabajaremos un nuevo lema: “Pensar bien, vivir mejor“. Vamos a leer estas

frases para ir interiorizando lo que a continuación os explicaremos:

La vida simplemente te da lo que estás pensando.

Cuando sabes lo que quieres y lo conviertes en tu principal pensamiento lo atraes a tu vida.

Si quieres cambiar algo, cambia primero tus pensamientos.

Nuestro cerebro no computa el *no*, ni cualquier otra palabra de negación. Si pienso “no creo que pueda...; no quiero tener más deudas; no quiero ir a la cena con mi suegra; no tuve una infancia feliz..., estoy pensando en “eso” que me hace sentir tan mal, centro todos mis pensamientos, mi energía y mi fuerza en lo que NO quiero. Así ¿cómo me voy a sentir? Mis conductas serán negativas y dañinas, como mis palabras, y el resultado será el que esperaba: el NO. Si, al contrario, empiezo a prestar atención a eso que me gusta, lo que me hace feliz, mi energía y mis pensamientos dirigirán mi conducta a esa meta.

Siempre está actuando, tanto si lo crees y lo entiendes como si no.

En cualquier momento en que fluyen, los pensamientos van a dirigir nuestra conducta y nuestro estado de ánimo. Tenemos el poder de cambiar nuestra emoción y nuestros resultados a través de lo que pensamos.

Si te quejas, te llegarán con fuerza más situaciones para que puedas seguir quejándote. Porque ¿hacia dónde estás focalizando tu atención? Hacia la queja y el malestar. Por eso hablamos de la psiconeurolingüística... cuidado con lo que decimos y con cómo nos lo decimos.

Tu vida está en tus manos. No importa dónde estés ahora ni lo que te haya sucedido, puedes empezar a elegir conscientemente tus pensamientos y a cambiar tu vida.

Comienza a tener pensamientos positivos y cancela mentalmente los negativos cuando te lleguen, sustituyéndolos por otros que te hagan sentir mejor.

Vive cada día como si fuera una fiesta, comienza tu día desde el agradecimiento y disfrútalo.

Permite aflorar tus pasiones y deja que fluyan tus talentos.

Haz las paces contigo mismo y sal al encuentro de tu propia vida.

¿Qué parte de la realidad estáis viendo a día de hoy? ¿Os sirve?

Los pensamientos los guiamos. Cada uno ve lo que le interesa ver. Nuestra vida es un sueño fabricado a nuestra medida. Digamos que cuando nosotros estamos tristes solo vemos una parte de la realidad, pero hay otra que también existe os guste o no, la veáis o no. Cuando nos sentimos tristes es como si el cerebro quisiera que solo te fijaras en lo “malo”, en el lado negativo. Tenemos que entrenar al cerebro para mirar de otra manera.

Os pondremos algún ejemplo. En el siguiente texto debéis contar el número de letras “S” que aparecen, ya sean mayúsculas o minúsculas:

Las sesiones de coaching suelen durar entre 60 y 90 minutos y se llevan a cabo a lo largo de un periodo de entre 4 y 6 meses. En las fases iniciales, las sesiones se suceden con más frecuencia (semanal o quincenalmente), para ir espaciándose progresivamente en las etapas finales del proceso de aprendizaje.

Sin volver a mirar el texto escribe el número de veces que aparece la letra “S”:
.

Si ahora, sin poder volver a leer el texto, os pregunto cuántas letras “p” aparecen no lo sabréis, porque habéis prestado atención a una letra, pero esto no significa que el resto de letras no existan o no estén. ¿Podéis verlo? Vuestra realidad se centra solo en aquello a lo que prestáis atención.

Para empezar a entrenar al cerebro, lo tenemos que hacer de una manera consciente, digamos que el resto de procesos son inconscientes. Para ello comenzaremos por el siguiente ejercicio: programar mentalmente nuestro día para que transcurra tal y como queremos. El mejor momento para hacer esta programación es por la mañana. Repasamos mentalmente todas las actividades que tenemos que hacer a lo largo del día; nos visualizamos haciéndolas satisfactoriamente y sintiéndonos muy bien al realizarlas.

Vamos a aprender a diseñar nuestro “día ideal” que incluirá todas aquellas actividades que nos hacen sentirnos bien. A continuación, describe con detalle tu día ideal, las cosas que quieras que sucedan, tu noche ideal, los hábitos que quieres trabajar y las cosas que te hacen ilusión. Para hacerlo más sencillo lo distribuiremos por etapas dentro del día: mañana, mediodía, tarde y noche. Durante una semana realiza un registro diario para comprobar cómo te vas acercando a tu día ideal. En este registro escribiremos qué cosas vamos a realizar durante el día en los cuatro periodos que hemos establecido y sobre todo cómo quieres sentirte y verte.

Te ayudaremos con un ejemplo de diseño de su día ideal que hizo una de nuestras clientas, que incluía actividades que para ella eran obligatorias y otras que ella añadió para sentirse mejor.

Diseño de mi día ideal

Mañana

Voy a levantarme con tiempo suficiente para arreglarme y desayunar tranquila.

Quiero llegar pronto a mi trabajo y organizarme con tranquilidad todas las actividades que tengo pendientes de realizar durante la mañana.

Voy a intentar ser muy consciente de todas las actividades que lleve a cabo, intentando disfrutar de su realización y felicitándome por ellas.

Mediodía

Quiero disfrutar de mi tiempo libre para la hora de la comida e intentaré cuidar mi alimentación.

Después, antes de volver al trabajo, voy a regalarme un paseo que me ayude a conectar conmigo.

Tarde

Cuando termine mi jornada laboral voy a repasar mentalmente, o registraré por escrito, las actividades que tengo pendientes para mañana, de manera que al marcharme de mi trabajo no tenga la sensación de llevarme cosas pendientes. Mañana, cuando comience de nuevo mi jornada, retomaré estos asuntos de una forma más relajada.

Hoy voy a regalarme también un tiempo de café con mi amiga del alma. Me voy a sentir fenomenal junto a ella, recargándome de la maravillosa energía que juntas creamos.

Noche

Al llegar a casa quiero disfrutar con mi familia de una cena tranquila, compartiendo nuestras experiencias del día.

Antes de acostarme repasaré mentalmente cómo ha sido mi día y si algo no ha salido como esperaba, lo reviviré como a mí me habría gustado que sucediera.

Acostúmbrate a programar al menos un “día ideal” a la semana, dividido tal como te lo hemos propuesto en periodos de mañana, mediodía, tarde y noche para que te sea más fácil diseñarlo.

Os recomendamos la obra *El Secreto*. Su lectura es muy motivadora y reconfortante. De este libro, nosotras utilizamos una herramienta muy potente y visual: “el Panel de la Visión”.

Te enseñamos a usar el panel de la visión como un juego creativo, comprobando por ti mismo los grandes beneficios que obtendrás con su utilización diaria.

Aprenderemos a trabajar con el panel de la visión a nuestra manera, que hemos valorado que es muy efectiva. El panel es una herramienta muy poderosa para atraer a nuestra vida aquellas cosas que deseamos que lleguen.

Nuestras circunstancias actuales son el resultado de los pensamientos que hemos tenido hasta ahora. Si queremos cambiar nuestras circunstancias, debemos cambiar nuestros pensamientos.

El panel de la visión es una manera de proyectar de forma positiva nuestros pensamientos, para crear nuevas circunstancias o nuevas realidades en nuestra vida.

La primera pregunta que debes hacerte es: ¿Qué quiero conseguir en mi vida?

Vamos a elaborar nuestro panel de la visión en una cartulina plastificada para que luego nos resulte más sencillo despegar los objetivos según los vayamos consiguiendo y sustituirlos por otros nuevos.

Toma revistas, rotuladores y diversos materiales, piensa en uno o dos objetivos que desees conseguir y crea una representación visual de ellos. En este paso deja volar tu imaginación y utiliza toda tu creatividad. Puedes acompañar la imagen con palabras o frases de refuerzo.

1) Debemos tener claro qué queremos conseguir.

2) Podemos hacerlo por áreas.

“La imaginación lo es todo. Es el avance de lo siguiente que traerá la vida“.

Es fundamental crear el panel de la visión poco a poco. Al principio debemos centrarnos solo en uno o dos objetivos y disfrutar del proceso de creación.

3) Es importante escribirlo siempre en presente, y escribir con estas tres palabras clave “Soy...”; “Tengo ...” o “Estoy...”.

Por ejemplo:

“Tengo un trabajo maravilloso que me hace muy feliz, estoy muy feliz con mi familia”.

4) Lo ideal es hacer una combinación de fotografías y frases escritas o recortadas. Debo sentir que dicha fotografía es la que expresa lo que siento y quiero.

5) Es importante que todos los días durante cinco minutos (no más, ya que no queremos que se convierta en una obsesión) os visualicéis *sintiendo* que ya lo habéis conseguido.

6) Salir siempre del panel agradeciendo, diciéndome o repitiendo “gracias por esto o algo mejor”.

7) Una vez que has terminado tu repaso diario del panel, el siguiente paso es pensar qué acciones puedes poner en marcha para hacer realidad lo antes posible lo pedido, viendo la

forma de ir las poniendo en marcha a corto y medio plazo.

8) Según vayamos consiguiendo cosas, las podemos ir sustituyendo por otras.

Cuando escribas tus deseos en el panel, céntrate solo en lo que quieres conseguir, del cómo y del cuándo ya se encarga el Universo.

“Lo que hoy somos, es el resultado de lo que hemos pensado”.

Puedes dejar que corra tu imaginación en el panel de la visión. Escribe tus metas y ponlas como objetos que quieres recibir en tu vida. Asocia a estas metas una representación visual para darles mayor fuerza.

Ahora que ya tenemos preparado nuestro panel de la visión es fundamental que lo coloquemos en un lugar en el que lo podamos ver todos los días, sintiendo la emoción de haber conseguido nuestros deseos. Recuerda que el sentimiento acelera el periodo de recepción. Cuando recibas lo pedido y sientas gratitud por recibir, cambia tus deseos y añade otros.

El panel de la visión es una de las actividades que puedes hacer en tu rincón apacible. Tómate tu tiempo y disfruta de ti en esta nueva etapa que estás empezando a vivir.

Los resultados que se obtienen con el trabajo sobre el panel de la visión son muy potentes.

Las experiencias que hemos tenido en los grupos con la utilización del panel de la visión han sido muy positivas y enriquecedoras. Es una de las herramientas más utilizadas en los grupos.

Os animamos a crear vuestro panel y trabajar diariamente con él. Si así lo hacéis os aseguramos que muy pronto comenzaréis a percibir sus maravillosos resultados.

Plan de acción

Os invitamos a vivir un Mes “diferente”, abrid los ojos y, con una nueva mirada, regalad el “mejor mes a vuestro niño interior”.

Cada día, al entrar en tu rincón apacible, registra tus acciones en este cuadro y comprueba cómo vas avanzando en tu camino de crecimiento personal.

1ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Detecto pensamientos negativos o limitantes? ¿Los sustituyo?							
Intento llevar a cabo mi día ideal							
Realizo el panel de la visión y lo practico							
Realizo el Diario de descubrimientos Ilustrado							

2ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Detecto pensamientos negativos o limitantes? ¿Los sustituyo?							
Intento llevar a cabo mi día ideal							
Realizo el panel de la visión y lo practico							
Realizo el Diario de descubrimientos Ilustrado							

3ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Detecto pensamientos negativos o limitantes? ¿Los sustituyo?							
Intento llevar a cabo mi día ideal							
Realizo el panel de la visión y lo practico							
Realizo el Diario de descubrimientos Ilustrado							

Para finalizar esta sesión redacta brevemente para qué te ha servido, cómo te has sentido y cómo ha contribuido a tu proceso de crecimiento personal

.

.

.

¡Bien hecho y hasta la próxima sesión!

PANEL DE LA VISIÓN

Reconocimiento

prosperidad



Tengo un trabajo
maravilloso que
me hace muy feliz

Gracias por esto...

paz



amor

Estoy muy feliz
con mi familia

... o algo más

CUARTA SESIÓN: EMPECEMOS A VIVIR CON NOSOTROS

Traemos otra frase de Mafalda para que valoréis si algo de esto os está ocurriendo: *Como siempre: lo urgente no deja tiempo para lo Importante.*

Démonos cuenta de que no hay nada más importante y urgente que nosotros mismos. A partir de ahí, obremos.

Repasemos nuestras tres semanas, pensemos en todo aquello que superamos y que nos hace sentir bien. Haz consciente de tus progresos a tu inconsciente y a tus pensamientos automáticos. Disfruta de ello. Sonríe.

En nuestros queridos grupos normalmente comenzamos las sesiones con visualizaciones, les enseñamos a respirar adecuadamente y de esta forma conectamos con nuestra parte emocional. Hoy traemos una visualización que nos gusta especialmente “La fiesta de cumpleaños”. El objetivo es reforzar la autoestima y la confianza en nosotros mismos. Seguiremos los pasos despacio y pausadamente, no tenemos prisa ¿de acuerdo? Nos podemos ayudar con música relajante... acomodemos nuestro espacio.

Vamos a relajarnos ayudados por la música, situarnos en un momento determinado en el tiempo y a disfrutar de una maravillosa fiesta de cumpleaños en la que estarán todas aquellas personas que han sido o son importantes en nuestra vida. Preparaos para vivir una experiencia personal muy enriquecedora, que puede ser el principio de una nueva etapa en vuestra vida.

Una vez completada la visualización vamos a realizar un ejercicio de creación de nuestra afirmación personal, que trasladaremos después a nuestro Diario de Descubrimientos Ilustrado, en el apartado de afirmaciones.

Elegiremos un lugar adecuado donde nadie nos moleste y con una posición cómoda: sentados o tumbados.

Comenzamos a ser conscientes de nuestra respiración, pausada y rítmica. Vamos inspirando despacio por la nariz contando hasta diez. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y soltamos despacio el aire por la boca (imaginando que tenemos una pajita por la que soplamos... no debemos hacer ruido). Solo inspirar y espirar, como hacemos normalmente pero con más calma y observando cómo respiramos. Imaginando que nuestras respiraciones son olas de un mar en calma que vienen y se van...

Realizamos cinco veces la inspiración y espiración de este modo, y mantendremos durante

toda la visualización ese ritmo tranquilo y pausado.

Observamos que nuestro cuerpo está relajado desde los pies hasta la cabeza... Imaginamos ahora que una pluma suave y mágica toca nuestros pies (y se relajan), toca nuestro gemelo y nuestra rodilla (y se relajan), toca suavemente nuestro muslo, las caderas y los glúteos (y se relajan)... Repite: me siento muy relajado...

Ahora toca nuestra tripa (va subiendo), nuestra espalda, el tronco, el cuello y la cabeza... Repite: me siento totalmente relajado...

Seguimos teniendo una respiración rítmica y tranquila... Y nos imaginamos que hoy es nuestro cumpleaños. Hemos estado mucho tiempo preparando esta fiesta, pensando en los invitados, el lugar, la decoración... Hoy por fin ha llegado el gran día. Imagínate recibiendo a tus invitados, sintiendo la emoción de recibir de cada uno de ellos su gran cariño hacia ti. Te sientes feliz y agradecido por tanto amor recibido.

Una vez que todos los invitados están dentro, alguien que representa a tu círculo familiar y que es muy importante para ti toma la palabra y, delante de todos, resalta la cualidad que más admira de ti. Escúchala y disfrútala... Después te entrega un regalo, símbolo del amor que os une. Recíbelo y siéntelo...

A continuación alguien que representa a tu círculo de amistades y que es muy importante para ti, toma la palabra y, delante de todos, resalta la cualidad que más admira de ti. Escúchala y disfrútala... Después te entrega un regalo, símbolo del amor que os une. Recíbelo y siéntelo...

Por último, alguien que es una persona muy especial para ti, toma la palabra y, delante de todos, resalta la cualidad que más admira de ti. Escúchala y disfrútala... Después te entrega un regalo, símbolo del amor que os une. Recíbelo y siéntelo...

La fiesta ya está terminando, ha sido maravillosa y poco a poco te vas despidiendo de tus invitados y cuando ya todos se han marchado sintiendo el agradecimiento por la experiencia vivida, te despides de este precioso lugar, cierras la puerta y comienzas de nuevo a realizar respiraciones lentas y profundas, que te ayuden a volver de nuevo al espacio en el que has comenzado la relajación. Cuando lo desees, comienza a abrir tu ojos, estírate, siente la relajación y el bienestar en ti.

Ahora nos prepararemos para un ejercicio de creación de nuestra afirmación personal que nos va a acompañar durante este mes y que escribiremos en nuestro Diario de Descubrimientos Ilustrado.

Creación de tu afirmación personal

- Escribe la cualidad que ha resaltado en ti la persona más importante de tu vida:

.....

.....

.....

.....

Regalo simbólico que has recibido:

.....

.....

.....

.....

- Escribe la cualidad que ha resaltado en ti el miembro de tu familia elegido:

.....

.....

.....

.....

Regalo simbólico que has recibido:

.....

.....

.....

.....

- Escribe la cualidad que ha resaltado en ti la persona elegida de tu círculo de amistades:

.....

.....

.....

.....

Regalo simbólico que has recibido:

.....

.....

.....

.....

Afirmación personal de autoestima

Yo.....
.....
. . . . y desde hoy decido agradecer diariamente todo lo bueno que tengo en la vida y dedicarme cada día un tiempo para mí.

Afirmación personal de autoestima (ejemplo)

Yo, Elena, soy una persona fuerte, segura y generosa con mis seres queridos. Me encanta ayudar y conseguir que la gente se sienta muy bien. Desde hoy decido agradecer diariamente todo lo bueno que tengo en la vida y dedicarme cada día un tiempo para mí.

La afirmación personal la vamos a crear uniendo las cualidades que han ido resaltando en la visualización las personas más importantes de nuestra vida. Disfruta creando tu afirmación, es un precioso regalo que te trae la vida para ayudarte a ver el ser tan maravilloso que eres.

De nuevo os animamos a vivir un mes “diferente” y especial. Abrid los ojos y con una nueva mirada, regalad el “mejor mes a vuestro niño interior”.

Cada día, al entrar en tu rincón apacible para regalarte “Tus tiempos”, registra tus acciones en este cuadro y comprueba cómo vas avanzando en tu camino de crecimiento personal.

Comprometerte a dedicarte un tiempo diario es el mejor regalo de cuidado que puedes hacerte en este proceso de crecimiento personal. Es una recarga emocional positiva que cada día irás notando y que poco a poco las personas que te rodean también notarán y así comenzarán a decírtelo. Disfruta de tus momentos de recarga. Forman parte de tu entrenamiento personal para el éxito.

Plan de acción

Tu plan de acción para este mes está reflejado en este cuadro de registro. Te animamos a rellenarlo cada día desde tu motivación al cambio y la ilusión por ver los resultados del mismo. Registrar por escrito tus logros te ayudará a avanzar más deprisa, consolidando las acciones que, poco a poco, van pasando a ser hábitos positivos en esta nueva etapa de tu vida.

1ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Estoy dedicándome tiempos para mí?							
Trabajo cada día con mis pensamientos							
Refuerzo mi autoestima con acciones de cuidado							
Realizo el Diario de descubrimientos Ilustrado y el panel de la visión							
Utilizo diariamente la afirmación personal que he creado							

2ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Estoy dedicándome tiempos para mí?							
Trabajo cada día con mis pensamientos							
Refuerzo mi autoestima con acciones de cuidado							
Realizo el Diario de descubrimientos Ilustrado y el panel de la visión							
Utilizo diariamente la afirmación personal que he creado							

3ª Semana

	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
¿Estoy dedicándome tiempos para mí?							
Trabajo cada día con mis pensamientos							
Refuerzo mi autoestima con acciones de cuidado							
Realizo el Diario de descubrimientos Ilustrado y el panel de la visión							
Utilizo diariamente la afirmación personal que he creado							

Para finalizar esta sesión, redacta brevemente para qué te ha servido, cómo te has sentido y cómo ha contribuido a tu proceso de crecimiento personal

.

.

.

Hoy vamos a regalarte una reflexión que queremos que te acompañe y te ayude en este bello

proceso:

La mente es una herramienta poderosa y a menudo no pensamos en el modo en el que contribuye a cambiar nuestra vida. Si quieres una evidencia de que tienes ese poder, simplemente pídelo. Empieza el día diseñando cómo te gustaría que transcurriese y luego pide al universo una señal que demuestre que te escucha. Puede que te sorprenda lo que descubras.



QUINTA SESIÓN: DESHAZTE DE LO QUE TE SOBRA

Comenzamos esta sesión revisando el plan de acción de la sesión anterior:

- ¿Te has dedicado tiempo?
- ¿Has trabajado diariamente con tus pensamientos?
- ¿Has reforzado tu autoestima con acciones de cuidado?
- ¿Has trabajado cada día con el Diario de Descubrimientos Ilustrado y el panel de la visión?
- ¿Has utilizado diariamente la afirmación personal?

Escribe en tu Diario de Descubrimientos Ilustrado cómo te sientes después de unas semanas de trabajo personal, qué avances has comenzado a realizar y qué cambios has empezado a experimentar.

Vamos a comentar esta sesión regalándote un cuento titulado “La vaca”, que esperamos te haga reflexionar.

La historia cuenta que en cierta ocasión, un viejo y experimentado maestro deseaba enseñar a uno de sus jóvenes estudiantes los secretos para vivir una vida próspera y feliz. Él pensó que la primera lección debía ser entender la razón por la cual muchas personas viven atadas a una vida de conformismo y mediocridad.

Para impartir esta importante lección, el maestro decidió que aquella tarde saldrían en busca de algunos de los parajes más pobres de aquella provincia. Después de caminar largo rato, encontraron el vecindario más triste y desolador de la comarca. Se detuvieron ante la casa más pobre que habían visto hasta entonces. Llamaron a la puerta y cuando el dueño de la casa les abrió, el maestro le dijo: Saludos buen hombre, ¿Sería posible para dos viajeros cansados encontrar posada en su hogar esta noche? El dueño les respondió que eran bienvenidos si no les importaba la incomodidad. Al entrar su sorpresa fue aun mayor al ver que en aquella casucha de apenas diez metros cuadrados vivían ocho personas. El padre, la madre, cuatro hijos y dos abuelos se las arreglaban para acomodarse de cualquier manera en aquel reducido espacio. La familia contaba con una posesión extraordinaria bajo tales circunstancias: una vaca. El animal no era gran cosa, pero la vida de aquella familia parecía girar en torno a él. Hay que darle de comer a la vaca, ¿está atada la vaca?, ¿ha bebido suficiente agua la vaca?...

Ciertamente la vaca jugaba un papel de gran importancia en la vida diaria de sus dueños,

a pesar de que la escasa leche que producía a duras penas era suficiente alimento para sobrevivir. No obstante, la vaca parecía servir a un propósito mucho mayor: Era lo único que los separaba de la absoluta miseria.

Y allí, en medio de la suciedad y el desorden, los dos viajeros pasaron la noche. Al día siguiente, muy temprano, asegurándose de no despertar a nadie, los dos viajeros se dispusieron a continuar su camino. No obstante, antes de emprender la marcha, en anciano maestro le dijo en voz baja a su discípulo: Es hora de que aprendas la lección que nos trajo a estos parajes.

Lentamente, el anciano caminó en dirección al lugar donde se encontraba atado el animal, a no más de cincuenta metros de distancia de la morada. Y allí, ante la incrédula mirada del joven, y sin que éste pudiera hacer nada para evitarlo, súbitamente el anciano sacó una daga que llevaba en su bolsa y, con un movimiento rápido y certero, proporcionó al animal una mortal herida que ocasionó que éste se derrumbara instantáneamente y sin hacer mayor ruido.

—¿Qué has hecho maestro?—dijo el joven susurrando angustiadamente para no despertar a la familia—. ¿Qué lección es esta que deja a una familia en la ruina total? ¿Cómo has podido matar a esta pobre vaca que era su única posesión? ¿Qué sucederá con ellos ahora?

Sin inmutarse ante la preocupación y angustia de su discípulo, el anciano se dispuso a continuar su marcha. Así pues, dejando atrás aquella macabra escena, maestro y discípulo partieron.

Durante los días siguientes, al joven le asaltaba una y otra vez la nefasta idea de que, sin la vaca, la familia seguramente moriría de hambre. ¿Qué otra suerte podían correr tras haber perdido su única fuente de sustento?

La historia cuenta que un año después, una tarde, el maestro llamó al joven a su lado y le sugirió retornar nuevamente por aquel paraje para ver qué había ocurrido con la familia.

Después de varios días, los viajeros llegaron nuevamente al caserío, pero sus esfuerzos por localizar la humilde vivienda fueron en vano. El lugar parecía ser el mismo, pero donde un año atrás se encontraba la casucha, ahora se levantaba una casa grande que, aparentemente, había sido construida recientemente.

Llamaron a la puerta y cuál no sería su sorpresa cuando del interior de la casa vieron salir al mismo hombre que un año atrás les había dado posada. Su aspecto era totalmente distinto, sus ojos brillaban, vestía ropa limpia, estaba aseado y su amplia sonrisa mostraba que algo significativo había sucedido. El joven no daba crédito a lo que veía. Rápidamente se dispuso a saludarle y sin perder tiempo procedió a indagar lo que había sucedido en este

lapso de tiempo que, obviamente, había cambiado su suerte y la de su familia.

El hombre les contó que al marcharse ellos, justo esa mañana, su vaca había aparecido muerta, quedando su familia profundamente desolada por tan triste hecho. Tras unos días sin saber qué hacer, pensaron que tenían que buscar nuevas alternativas para sobrevivir. Entonces decidieron empezar a plantar algunas semillas en su humilde huerto. Con lo que iban produciendo, poco a poco, comenzaron a vender a sus vecinos lo que les sobraba después de cubrir sus necesidades de alimentación y con esas ganancias fueron comprando más semillas. Poco después, vieron que el sobrante de la cosecha alcanzaba para venderlo en el mercado del pueblo.

¡Y de repente sucedió!, exclamó el hombre con gran alegría. Por primera vez en nuestra vida tuvimos el dinero suficiente para comprar mejores vestimentas y arreglar nuestra humilde casa. Es como si la trágica muerte de nuestra vaca, hubiese abierto las puertas de una nueva vida.

Era obvio que la muerte de aquel animal no había sido el final de aquella familia sino, por el contrario, el principio de una vida de nuevas y mayores oportunidades.

El maestro, que había permanecido en silencio escuchando, llamó al joven a un lado y le preguntó: ¿Crees que si esta familia aún tuviese su vaca, habría logrado todo esto? ¿Comprendes ahora?... La vaca, además de ser su única posesión, era también la cadena que los mantenía unidos a una vida de conformismo y mediocridad. Al perder lo que ellos consideraban su única posesión, tomaron la decisión de esforzarse por buscar algo más, por ver más allá de sus circunstancias presentes.

Como bien nos enseña este cuento, muchas veces estamos condenados a ser víctimas de por vida de nuestras limitaciones, que nosotros mismos nos hemos encargado de establecer.

Todos tenemos vacas en nuestra vida. Llevamos auestas creencias, excusas y justificaciones que nos mantienen atados a una vida de mediocridad. Muchos cargamos con pretextos y disculpas para explicar por qué no estamos viviendo la vida que queremos.

Maquinamos excusas que ni nosotros mismos nos creemos, pero que nos dan un cierto sentido de seguridad cuando frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades por descubrir.

En definitiva, son excusas que nos impiden un cambio personal y profundo en nuestra vida.

A continuación, acompañados por una música relajante, vamos a entrar en contacto con nosotros mismos y, desde la sinceridad, vamos a escribir “nuestras vacas“, las que nos impiden avanzar (miedos, excusas, falsas creencias sobre nuestras capacidades...).

Listado de las “vacas” que nos impiden avanzar

1.
2.
3.

Ahora que ya has detectado “tus vacas”, quiero que realices el acto simbólico de escribir en una hoja con letras bien grandes una o varias de “Tus vacas más pesadas“. Dobra esa hoja y rómpela en muchos pequeños trocitos, que a continuación tirarás o quemarás simbolizando que esa o esas vacas ya han salido de tu vida.

Siéntete ahora más liberado y preparado para que nuevas oportunidades lleguen hasta ti, recibéndolas con la emoción de saber que algo maravilloso está llegando a tu vida.

Sintiéndonos libres de muchas de “nuestras vacas” y habiendo conectado con la emoción de esta liberación, nos llegan nuevas posibilidades de acción. Vamos a realizar una lista de nuestras próximas acciones liberadoras. Si ya no sientes esa carga tan pesada que suponían tus vacas, seguramente se te ocurrirán nuevas acciones que te hagan sentirte bien contigo. Permite a tu mente que diseñe nuevas acciones...

Listado de nuestras próximas acciones liberadoras

-
-
-
-
-

Plan de acción

Como Plan de acción para estas tres semanas te proponemos:

- Continuar utilizando el panel de la visión.
- Realización del Diario de Descubrimiento Ilustrado.
- Llevar a cabo la puesta en práctica de algunas de nuestras acciones liberadoras.
- Observar y anotar las nuevas experiencias que vamos a comenzar a vivir.
- Conviértete en un observador activo de tu realidad, comienza ya a diseñar y perfilar tu nueva realidad y disfruta de tu proceso, el maravilloso y mágico proceso que estás creando para ti.

Como dijo Voltaire: *Hay quienes solo utilizan las palabras para disfrazar sus pensamientos.*

Te animamos a utilizar cada día en estas tres semanas el Diario de Descubrimientos Ilustrado como fiel reflejo de tus avances semanales y tu entrenamiento emocional, que registre el crecimiento emocional que estás llevando a cabo y que te haga sentir cada día la satisfacción de una tarea bien hecha. Te estás descubriendo como un nuevo ser, como aquella persona que tú siempre habías soñado. Disfruta mucho de tu proceso, disfruta mucho de ti y de tus momentos contigo.



SEXTA SESIÓN: EL PODER ESTÁ EN TI

El cuerpo funciona como almacén del alma. Es el templo que guarda nuestro “Ser”. Por lo que nuestro cuerpo es el reflejo de lo que sucede en nuestro verdadero “Ser”. ¿Dedicamos algo de tiempo a escucharnos? ¿Qué me dice mi cuerpo? Tomemos tiempo para analizar brevemente cómo nos encontramos:

- ¿Cuánta energía tengo o cuánto de vital me encuentro? Pongamos un número a nuestra energía actual. Rodea el que más se acerque a como te sientes.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ¿Cómo de variada es mi alimentación a lo largo de la semana? Pongamos bajo el nombre de estos alimentos el número de veces que los consumo semanalmente:

Cereales Legumbres Frutas Verduras Hidratos de carbono

- ¿Qué alimentos debo reducir? Rodéalos.

Té Café Bollería Alcohol Especias Frituras Salsas

- ¿Nos hidratamos bien? ¿Cuántos vasos de agua consumo a diario? Esto implicará un buen funcionamiento renal e intestinal, además de beneficios para distintos órganos y la piel.
- ¿Dedicamos tiempo a respirar de la forma correcta?

El mejor modo de hacerlo es aprovechar las horas de luz para dar paseos de forma relajada al aire libre y respirando profundamente.

- ¿Cuánto ejercicio haces a la semana?

El ejercicio moderado ayuda a liberar las tensiones diarias y predispone al cuerpo para el descanso nocturno.

- ¿Cuánto te ríes diariamente?

La risa repercute beneficiosamente en nuestra salud física y emocional. Ayuda a liberar tensiones, superar las inquietudes, apacigua los nervios y es excelente para el corazón.

- ¿Tienes higiene del sueño?

Cena ligero al menos dos horas antes de ir a dormir, para que la digestión no interfiera con el sueño. Duerme al menos 7 horas ya que el sueño tiene un efecto reparador sobre el organismo y fortalece el sistema inmune de defensas. Elimina los estimulantes a partir de

media tarde y toma un baño o ducha para estar más relajado.

Si cuidamos nuestro cuerpo ayudaremos inevitablemente a nuestra salud mental.

Tras observar someramente nuestras áreas vitales continuaremos adentrándonos en nuestro magnífico universo interior. Una vez que ya hemos testado algunas de nuestras áreas vitales, sobre las que luego volveremos a incidir para trabajar con ellas, vamos a aprender a diseñar planes efectivos de acción, que será el objetivo fundamental de esta última sesión. Para llegar a conclusiones de cualquier índole podemos aplicar un principio de razonamiento llamado “La navaja de Ockham”, que supone que dadas varias teorías igualmente explicativas y con idénticas evidencias, se ha de preferir la más sencilla por ser con mayor probabilidad la más correcta. En ciencia se utiliza como guía en el desarrollo de modelos teóricos aunque no es irrefutable ni necesariamente cierta. Pero goza de mucha aceptación y utilidad. Aplicado a nuestra vida no significa más que ante una situación en la que se presentan múltiples opiniones, la idea más simple será la que más se acerque a la realidad. En el próximo ejercicio podemos ponerlo en práctica.

Ahora tómate unos momentos para ti y piensa en tres objetivos que te gustaría conseguir durante este año, a corto, medio o largo plazo. Para ello, pregúntale a tu ser ¿qué te gustaría conseguir este año?

Es importante que observes tus sentimientos cuando estés diseñando estos objetivos, como guía para comprobar si están en sintonía contigo y tu momento actual.

Escribe estos objetivos que te has planteado para este año y observa cómo te sientes al escribirlos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si tenemos claro qué es lo queremos será mucho más fácil que podamos atraerlo a nuestra vida.

A continuación vamos a pedirte que conectes con el objetivo que has escrito y que al leerlo sientas más emoción e ilusión por conseguirlo. Márcalo de alguna manera especial para ti, como por ejemplo con un rotulador de alguno de tus colores favoritos.

¿Se te ocurre alguna acción que puedas empezar a llevar a cabo durante este mes para atraer

antes este objetivo?

Si así lo deseas puedes convertir este objetivo en uno de los planes efectivos de acción para este mes.

Ahora te invitamos a realizar uno de los ejercicios más potentes de Coaching para aprender a realizar un diseño efectivo de planes de acción.

Mi armario interior, mi espacio vital

En un folio en blanco, queremos que este mes diseñes tu armario interior con aquellas “cestas” o categorías que son importantes para ti y que se corresponden con tus áreas vitales. En tu Diario de Descubrimientos Ilustrado, en el apartado “Emociones”, dibuja el interior de un armario con tres estantes y en cada estante dibuja dos o tres cestas. Te vamos a pedir que dibujes una cesta por cada área vital y que escribas qué te gustaría conseguir en cada área y que programes una acción fácilmente realizable, para llevarla a cabo durante un periodo de dos meses aproximadamente. Como ejemplos de cada una de las cestas que representarían tus áreas vitales podrías poner: amor, pareja, familia, trabajo, crecimiento personal, economía.

Por ejemplo, dentro de la cesta que podríamos dibujar representando al área de la pareja, podríamos escribir: “Busco en estas semanas tiempos de calidad para estar más con mi pareja” o “Me propongo sorprender estas semanas a mi pareja con algo inesperado que podamos compartir”...

Lo primero que debes hacer es dibujar el armario, en tu Diario de Descubrimientos Ilustrado. Después dibujarás las cestas en los estantes del armario, representando cada cesta una de las áreas de vida más importantes para ti. Dentro de cada cesta, que tendrá indicada el área que representa, escribirás alguna acción a realizar durante aproximadamente dos meses, para ir potenciando dicha área. Te aconsejamos que no dibujes más de seis áreas, porque serían demasiadas acciones para acometer. Recuerda que estás trabajando el compromiso personal del cambio a través de acciones que te están ayudando a afianzar en tu vida nuevos y definitivos hábitos que ya nunca desaparecerán, porque esa es la magia del Coaching: “Todo lo que se consigue, ya nunca vuelve atrás”.

Te animamos a desarrollar en este ejercicio toda tu creatividad y a disfrutar mientras diseñas una nueva realidad. “Tu nueva realidad”, que ha sido posible gracias a las acciones que has llevado a cabo durante todas estas sesiones y que, como siempre nos ocurre con todos nuestros grupos, finalmente traen consigo un gran y maravilloso cambio.

Es hora de terminar. Hemos compartido muchas sesiones juntos: risas, lágrimas y muchas emociones que pedían salir. Encontramos el sitio perfecto para poder hacerlo, “el rincón del mimo”, que cada mes nos ofrecía la oportunidad de descubrirnos y querernos un poquito más. Nuestra autoestima salía fortalecida y con ella nuestra seguridad personal se afianzaba cada vez más.

Mes a mes nuestra esencia se hacía más presente y disfrutábamos del nuevo ser que comenzábamos a ver.

Gracias por permitirnos ayudaros a descubrir a ese YO que siempre habíais querido ser. Ha

sido un placer acompañaros en el camino. Os deseamos una feliz travesía por este maravilloso y sorprendente mundo, que ya habéis descubierto, que puede ser la vida, cuando comenzamos a mirarla y sentirla desde otra perspectiva.

¿Estás preparado para disfrutarlo?

Gracias a las sesiones de Coaching hemos conseguido:

Ser más conscientes, tener más seguridad en nosotros, tranquilidad, sentirnos mucho más fuertes, sentirnos en otro plano y poder actuar desde él, sentir agradecimiento por la vida, cambiar nuestra forma de pensar, valorar más las cosas, ser más reflexivos, sentirnos muy afortunados, tener paz mental, sentirnos mucho más activos, tener más valor para actuar en nuestra vida, sincerarnos más con nosotros mismos, crecimiento interior, pensar sin miedo y actuar, quitarnos nuestras propias barreras, avanzar con fuerza y seguridad, aceptarnos como somos y disfrutar con nosotros.

Para finalizar te dejamos con algunas de las reflexiones que hemos recogido de nuestros grupos. Son algunas de las respuestas que nos dieron al preguntarles qué habían conseguido a través de las sesiones de Coaching Grupal que habíamos vivido juntos. Seguramente ya te sentirás muy identificado con muchas de ellas. Reflejan la esencia de un apasionante proceso de crecimiento personal, del descubrimiento del ser que hace mucho tiempo estaba pidiendo salir.

“No valores el trabajo hasta que acabe el día y la tarea esté hecha”.

Reflexiones finales, regalos de vida

Sus logros y sus cambios han sido nuestra mayor recompensa. Gracias a todas por atreveros a cambiar.

Silvia Calvente

“Encontrarme con el coaching ha sido la etapa más importante de mi vida, he vuelto a nacer.

No sabía lo que quería, iba por el mundo sin ningún rumbo, sufría muchísimo y no era feliz.

Hoy en día soy otra persona, me he encontrado a mí misma, soy capaz de disfrutar de todo lo que me rodea y, lo más importante, de echar las culpas a los demás de mis problemas y solucionarlo yo misma. He vuelto a tener ilusiones, reír, valorarme, ver el mundo de otra manera. Y lo que veo me encanta y sobre todo me miro en el espejo y me gusta lo que veo.

Doy las gracias a las personas que he encontrado en mi camino, a Mar y Diana sobre todo, sin ellas no me hubiera descubierto. Gracias de corazón, os quiero, soy otra persona, estoy viva”.

Carmen Villanueva

“El coaching ha sido una de las mejores cosas que he experimentado en la vida, pues me ha ayudado a solucionar muchos problemas de la mejor forma posible, a afrontarlos de una forma serena y tranquila. He aprendido a solucionar cualquier contratiempo, a no ser impulsiva como era antes, sino a afrontarlo con tranquilidad y serenidad. En estos tres años he aprendido mucho, me siento más madura, me conozco mejor a mí misma y cada día me valoro y me quiero más. También he aprendido a confiar más en los demás, pues antes siempre pensaba que todo se me hacía para dañarme, pero hoy en día no pienso así y sé que hay gente maravillosa. He sabido seleccionar en mi vida lo que quiero y lo que no. He aprendido a aceptar a las personas como son y a acercarme a las que merecen la pena. He aprendido a no dejar que me hagan daño, lo que me hace daño lo aparto de inmediato de mi vida. Soy mucho más feliz, me valoro, me quiero y vivo más tranquila y a gusto. Todo esto os lo debo a vosotras Mar, Diana y a mi grupo. Os quiero y muchas gracias”.

Mayka Martin

“Yo llegué al grupo un poco de rebote, como quien no quiere la cosa. Sería que lo necesitaba en mi vida, para abrirme las puertas del YO que todavía con 35 años no había encontrado. Para mí ha sido una de la mejores cosas que me ha pasado, porque tengo una herramienta en mis manos para saber cómo afrontar la vida y por supuesto después de analizar lo que está pasando, elegir qué camino quiero seguir para llegar a la alegría y a la conformidad. Para mí y para los que me rodean. Gracias al grupo en el que he vivido mi

experiencia he sentido un apoyo, un cariño y un afecto que no he encontrado en gente de mi entorno, por muy amigos o familiares que sean. Cada uno mira por su interés y no piensa en el daño que puede hacer a los demás con sus desprecios u opiniones. Ahora soy más selecta con la gente que me rodea. Aquella que me puede herir la desecho, y me quedo con los que realmente me interesan. Sé que estoy aquí cumpliendo mi misión e intentando luchar por lo que creo que es más justo. Cuando uno se levanta positivo todo se ve de otro color. Hay que luchar por alcanzar la felicidad en cada momento sin desperdiciar ninguno. No hay que malgastar el tiempo en tristeza, ironía o en manifestar malas opiniones acerca de otra gente. Solo me queda decir que he encontrado la tranquilidad en momentos difíciles, la alegría en momentos de tristeza, el saber estar en cada momento, el saber que tengo a gente que me aprecia y que me quiere realmente, y sé que con positividad ante la vida va a ser una vida plena”.

Estos son algunos de los regalos de vida que hemos recibido de algunas de nuestros participantes en los grupos de Coaching. Nos encantaría recibir en un tiempo los vuestros después de leer este libro y permitir que el cambio entre también en vuestra vida. Nunca os olvidéis de que estamos para acompañaros en vuestro proceso, en vuestro camino.

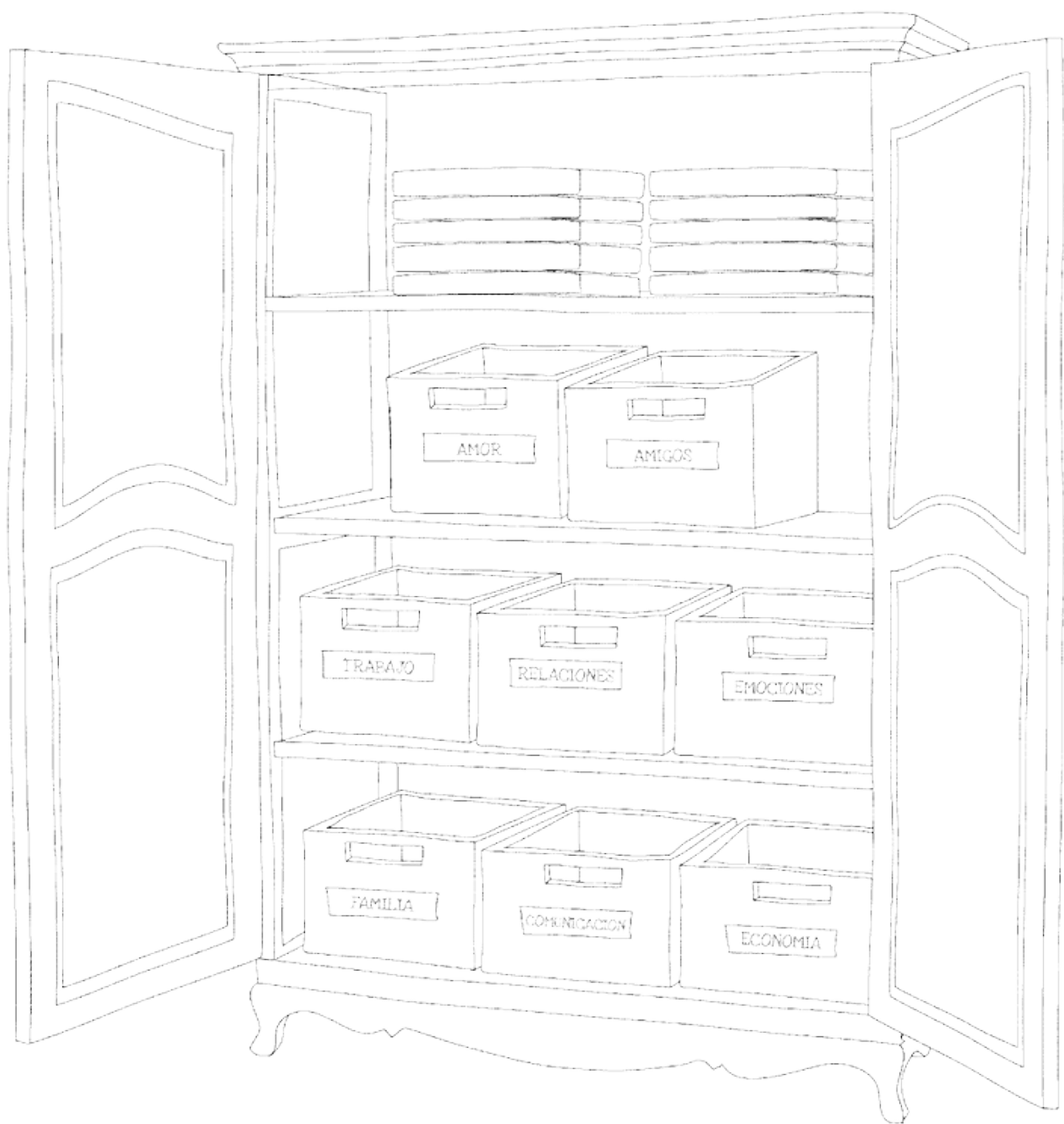
Enviadnos vuestras opiniones, el reflejo de vuestra emoción que ya ha comenzado a aflorar. Para nosotras es muy importante. Si este libro te ha gustado y quieres seguir profundizando en el maravilloso mundo del Coaching, también estaremos encantadas de seguir acompañándote.

atrevetecondianaymar@gmail.com

Gracias de nuevo por habernos permitido acompañaros.

“TU CAMINO COMIENZA CON LA ACCIÓN”

“DISEÑA TU VIDA, ATRÉVETE A CAMBIAR”



BIBLIOGRAFÍA

- ANDREAS, Conniirae y ANDREAS, Steve, *Cambia tu mente para cambiar tu vida*, Gaia, Barcelona, 1994.
- BUWAY, Jorge, *Cuentos para pensar*, RBA, Barcelona, 2002.
- BYRNE, Rhonda, *El Secreto*, Urano, Barcelona, 2007
- HILL, Napoleon y STONE, W. Clement, *La actitud mental positiva: un camino hacia el éxito*, Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1982.
- JURSCH, Günter, *El arte de organizarse mejor*, Ediciones HI, Barcelona, 2002.
- MIEDANER, Talane, *Coaching para el éxito*, Urano, Barcelona, 2002.
- PEURIFOY, Reneau Z., *Venza sus temores*, Robinbook, Barcelona, 2004.
- PUNSET, Eduard, *Excusas para no pensar*, Destino, Barcelona, 2011.
- TOLLE, Eckhart, *El poder del ahora*, Nuevas Ediciones de Bolsillo, 2007.

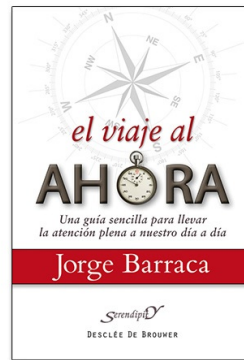
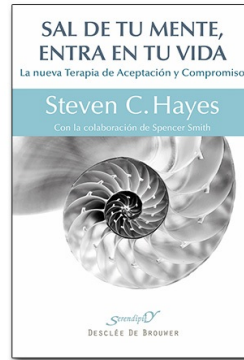
ACERCA DE LAS AUTORAS



Diana Sanchez es Licenciada en Psicología. Experta en Psicología Jurídica (COP). Ponente en diversos congresos y formadora con técnicas de Coaching en liderazgo, trabajo en equipo, técnicas de venta, etc. para organismos públicos y privados. Responsable y coordinadora del módulo de Gestión de Competencias y Desarrollo Personal en el Master de Gestión de proyectos Logísticos SAP ERP de la Universidad Rey Juan Carlos. Ha publicado anteriormente *Adolescentes: 50 casos problemáticos y su interés clínico* lo desarrolla como psicóloga especializada en adultos y en problemática infanto-juvenil.

Mar Mejias es Directora ejecutiva de Educacoach, especialista en cambio personal, coaching ejecutivo y empresarial, coach personal certificada por la Escuela de Inteligencia Emocional, especialista en el Método Silva de control mental. Socia y directora de la Sociedad cooperativa de enseñanza Dafne. Colegio los Naranjos. Experta en organización y liderazgo de equipos. Formadora especialista en técnicas de coaching para organismos públicos y privados desde hace más de diez años.

OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



Palabras caballo

Fuerza vital para el día día

Juan-Miguel Fernández-Balboa

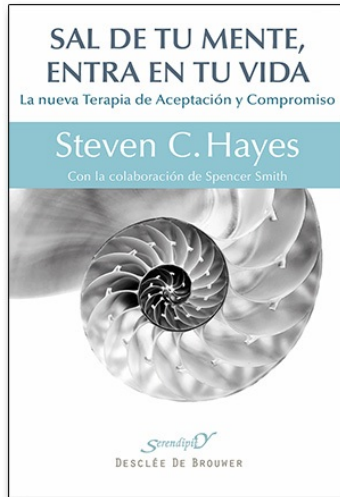
ISBN: 978-84-330-2651-4

www.edescllee.com

Este libro destaca por su original planteamiento, su lenguaje directo y coloquial y, sobre todo, la profundidad de sus enseñanzas.

Partiendo de los fundamentos del **coaching** ontológico y utilizando la metáfora de un auriga avezado (significando al propio lector o lectora) y sus veintiséis caballos (sus potencialidades), el Dr. Fernández-Balboa hilvana **un eficaz método pedagógico para el autoconocimiento y el crecimiento personal** que culmina en poderosas propuestas -atinadas, sencillas y prácticas. Para ello, de forma ingeniosa, utiliza ejemplos de su propia y extensa práctica profesional (como profesor universitario y *coach* certificado), historias con un cariz filosófico e información científica extraída de varios campos.

Cada capítulo, en definitiva, va aportando pequeñas *pepitas de oro que, en su conjunto, configuran un valioso tesoro*. Quien lea este libro se sentirá enriquecido, inspirado y acompañado en su camino hacia sus sueños y su felicidad.



Sal de tu mente, entra en tu vida

La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso

Steven C. Hayes

ISBN: 978-84-330-2643-9

www.edesclée.com

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas.

Este libro se basa en la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. *La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo.*

Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida.

ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. ¿Qué puedes perder? ¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en

tu vida?



Herramientas de coaching personal

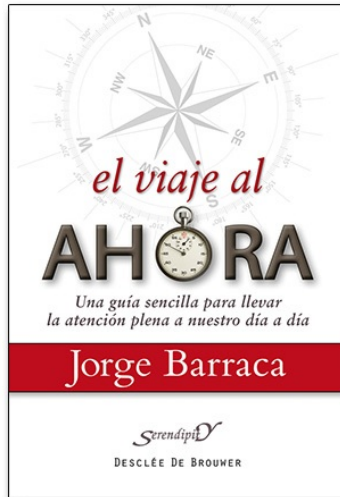
Francisco Yuste

ISBN: 978-84-330-2420-6

www.edesclée.com

Considero que muchos de los libros actuales de coaching carecen de las explicaciones necesarias para realizar coaching como profesión. Gran parte de la bibliografía divulgativa de la profesión está en ocasiones más orientada a dar a conocer al autor que al propio proceso de coaching. No hay bibliografía a nivel docente, no para enseñar coaching. La presente obra quiere ser una referencia para aquellos profesionales en ejercicio o en formación que necesiten ampliar o consultar herramientas claras para practicar coaching.

Este libro es el primero de tres volúmenes. Está distribuido en cuatro partes. La primera contiene la presentación y una introducción al coaching con las definiciones necesarias. La segunda y la tercera conforman el cuerpo docente, donde se encuentran las herramientas de aplicación. La cuarta, a modo de apéndice, recoge filmografía que puede ser útil como soporte para la comprensión de los contenidos. Aunque existen buenos libros de coaching, donde el autor nos cuenta su modelo, no conozco ninguno que pudiera competir con el presente, primero porque no lo pretende y segundo porque nace para ser referencia docente y, en consecuencia, complementario a los que ya están escritos.



El viaje al ahora

Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día

Jorge Barraca

ISBN: 978-84-330-2527-2

www.edesclée.com

Vivir con **atención plena** consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine. Empezar a vivir con atención plena significa vivir realmente. Es despertarse, y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero.

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino en estar ahora - ya- en conexión con el exterior y francos a lo que llegue en cada momento. Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, pero para eso se tendrá que volver al presente. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

Tome su billete para el viaje al lugar más extraordinario del mundo, el único real. Quizás nunca ha estado de verdad en él o lleva años sin frecuentarlo, aunque le aseguro que está muy, muy cerca. Su billete es para *el viaje al ahora*.

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHÓ. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crece en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)

49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNES Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. MCMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO (2ª ed.).

96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras “virtudes” humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Crece en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA

140. *Aprendiendo a morir*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades*. HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico*. EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales*. ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira*. ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal*. FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy*. RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de “relación de ayuda” para sacerdotes y agentes de pastoral*. ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. GEETU BHARWANEE
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. “Soy bipolar” (Diez entrevistas)*. ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. ULRIKE DAHM
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido*. JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas*. PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos*. BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado*. CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. PETER BOURQUIN
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. JORGE BARRACA MAIRAL
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. IGNACIO BERCIANO
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja*. CYNTHIA G. LAST
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos*. FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico*. MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos*. DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo*. BERNADETTE LAMBOY
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada*. RICHARD BLONNA
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas*. MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ
169. *La comunicación humana: una ventana abierta*. CARLOS ALEMANY BRIZ
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien*. SANDI KRSTINIC
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones*. PEDRO MORENO
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología*. PEDRO MORENO
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma*. STANLEY BLOCK Y CAROLYN BRYANT BLOCK
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle*. JOSÉ IGNACIO BAILE AYENSA
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. STEVEN HAYES
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día*. DR. JUAN-MIGUEL FERNÁNDEZ-BALBOA BALAGUER
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento*. BRUNO MOIOLI
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar*. DIANA SÁNCHEZ GONZÁLEZ Y MAR MEJÍAS GÓMEZ

SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. LUCIANO SANDRIN. (9ª ed.)

2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Creer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ED.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoresiales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticos.* ÁNGELES MARTÍN (ED.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* BÄRBEL WARDETZKI
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z.* CLAUDIA BENDER - MICHAEL DRAKSAL