



"NO IMPORTA LO QUE PASÓ AYER,  
TU FUTURO LO PUEDES CREAR  
DESDE HOY MISMO"

**JL MORENO COACH**

**ESTOY  
CONTIGO**

COACHING





# ÍNDICE

¿De dónde proviene esto del Coaching? .....	11
Coaching, ¿qué es? .....	27
Un coach, ¿para qué? .....	35
¿Necesito un coach? .....	43
¿Cómo es un proceso de coaching? .....	55
Autoliderazgo, Método LiderandoT .....	69
LiderandoT .....	79
Planifica con el Método GROW .....	85
El poder está en ti .....	99
Ahora sí .....	107
Cámbiate: LiderandoT .....	115
¿Por qué no ahora? .....	127
40 consejos para mejorar tu autoestima .....	135
¿Cómo te puedo ayudar? .....	147
Lecturas recomendadas .....	163





## NO TE RINDAS

*No te rindas, aún estas a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,  
liberar el lastre, retomar el vuelo.*

*No te rindas que la vida es eso,  
continuar el viaje,  
perseguir tus sueños,  
destrabar el tiempo,  
correr los escombros y destapar el cielo.*

*No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños,  
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,  
porque lo has querido y porque te quiero.*

Porque existe el vino y el amor, es cierto,  
porque no hay heridas que no cure el tiempo,  
abrir las puertas quitar los cerrojos,  
abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto,  
recuperar la risa, ensayar el canto,  
bajar la guardia y extender las manos,  
desplegar las alas e intentar de nuevo,  
celebrar la vida y retomar los cielos.

No te rindas por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños,  
porque cada día es un comienzo,  
porque esta es la hora y el mejor momento,  
porque no estás sola,  
porque yo te quiero.

Poema atribuido a **Mario Benedetti**

## **Me presento**

Hola, soy José Luis Moreno y quiero ser tu Coach.

A lo largo de nuestras vidas todos hemos estado inmersos en dudas, bloqueos, bajones emocionales, duelos personales, o sencillamente, nos hemos visto en la tesitura de tomar decisiones importantes para nuestro futuro, que nos provocaban cierta ansiedad o estrés.

¿Quién no ha sentido la necesidad de sentirse apoyado, de otro punto de vista u otra perspectiva que no sea la nuestra, que nos abra los ojos o nos ayude a encontrar esas fortalezas que todos, absolutamente todos, tenemos?

Soy coach y me siento coach. Coach Personal, Ejecutivo y Político.

Me gusta definirme como un **Arquitecto de Personas y Filósofo de la Vida**. Apasionado por el desarrollo personal, el coaching, la motivación y el liderazgo.





Como a todos nosotros, o a casi todos, este maravilloso camino que es la vida, me ha puesto innumerables barreras y obstáculos; unos los superé sin problemas, en otros tropecé y en alguno me caí. De las caídas he conseguido levantarme, a veces con dificultad, para seguir caminando y llegar hasta aquí.

Disfruto enormemente de eso, de caminar. También me encanta escribir, la literatura en general, la poesía en particular y la filosofía.

Cada experiencia vivida me ha servido para **aprender, motivarme e implicarme** más y más en aportar a los demás mis herramientas para el desarrollo personal.

El coaching, por fortuna, es una disciplina que forma parte de nuestros mundos y goza ya de la más absoluta normalidad.

Llegué al coaching no por casualidad. Sino en uno de esos momentos complicados en la vida de uno, en los que se produce un cambio, una crisis, dudas, decisiones. Todo a la vez.

Me agarré al coaching a nivel personal. Provenía de un mundo profesional directivo, de muchas relaciones personales, objetivos que cumplir, pero tal vez poco tiempo para pensar en uno mismo, para lo importante.

Ese momento supuso una alteración en mi vida. Creía tenerlo todo organizado, a la medida, y aprendí que **si dependes de los demás, jamás podrás tener tu vida bien organizada**: te la organizan ellos.

Hoy estás, mañana puedes no estar.

Se aprende a base de errores. Lo más importante es el hoy.

Mis lecturas siempre han que ver -y tienen que ver- con temas de liderazgo, motivación, desarrollo personal, recursos humanos, organización de personas. Me encantaba, y encanta, descubrir textos sobre el comportamiento humano, psicología positiva, espiritualidad, filosofía o biografías de esos líderes que han llegado, no sin sacrificios, a cumplir sus metas y objetivos.

Pero todo lo que había leído o estudiado, en aquel momento, me era imposible aplicarlo a mí. Me sentí completamente bloqueado, perdido.



***El éxito es aprender de ir de fracaso en fracaso sin desesperarse.***

*Winston Churchill*

Entonces fue cuando decidí que toda esa sabiduría, mi experiencia personal y profesional, a lo largo del tiempo, con las personas, tenía que servir de algo: **ayudar a los demás.**

*“Para cambiar a los demás lo primero que debemos hacer es cambiarnos a nosotros mismos.”*

Comencé a estudiar coaching, PNL, psicología transpersonal, psicología positiva, liderazgo personal; continué buscando las grandes reflexiones, el pensamiento de los grandes maestros de la filosofía y la espiritualidad.

Comencé a Ser, a evolucionar como persona. Una evolución que no ha terminado y que, por qué no decirlo, ha tenido sus duros momentos en los últimos tiempos.

Pero toda esa formación, toda esa experiencia, ha servido y sirve para que **hoy pueda ayudar a otros a superar momentos parecidos o peores.**

El cambio siempre es posible, depende de ti.

No es fácil tener claro cuál es **nuestra meta** personal o profesional. A veces nuestras habilidades personales, nuestros valores y **fortalezas** juegan a nuestro favor y nos muestran el camino, pero otras, en cambio, es necesario que realicemos un análisis profundo del lugar en el que nos encontramos, de esa distancia que hay hasta la meta, de los obstáculos que podemos encontrarnos y de las herramientas y competencias que tenemos para solventarlos. Esa introspección puede ser más rica (y productiva) con la ayuda de un coach.

Tienes la oportunidad de ser quién tú quieres ser.

*“No importa lo que pasó ayer, tu futuro lo puedes crear desde hoy mismo.”*

Yo quiero estar contigo.

Puedo acompañarte, guiarte, ayudarte, porque he sentido lo mismo que tu sientes; me ha pasado lo que a ti te pasa; he tenido las mismas dudas que tú tienes.

Tus desánimos, tu angustia, tus miedos, tu falta de ilusión.

Todos pasamos por momentos así.

Da igual el lugar en el que nos encontremos, el momento o la edad que tengamos.

Todos tenemos una responsabilidad y un compromiso; primero con nosotros, después con aquellos que nos rodean.

No hay culpables.

Querer o no querer dar el paso, es la única cuestión.

Las respuestas las tienes tú.

Yo te escucho. Yo te guío.

Este pequeño librito, que con cariño te ofrezco, no te enseña nada que posiblemente no sepas. Solo quería recordártelo. Me gusta que mis clientes sepan lo que hacemos y qué mejor que transmitir lo que es, de dónde proviene, y las características del coaching.

A partir de aquí me pongo a tu disposición en cualquier momento para ayudarte, acompañarte y guiarte.

Ser coach es un honor, acompañarte y ayudarte es un orgullo. Juntos podemos.



***No hay viento favorable para el que no sabe dónde va.”***

Séneca

Tú visión es mi visión.

JL Moreno

[www.jlmorenocoach.com](http://www.jlmorenocoach.com)

[contigo@jlmorenocoach.com](mailto:contigo@jlmorenocoach.com)







## ¿DE DÓNDE PROVIENE ESTO DEL COACHING?

Como creo que ya sabes, **la práctica del coaching**, por su origen filosófico -que ahora te apuntaré-, se centra en **el estudio del comportamiento de la persona, la búsqueda de su aprendizaje y desarrollo personal continuado, con el objetivo de generar un beneficio para él, su entorno más cercano (equipo) y, en su caso, su organización.**

El **coaching**, como disciplina, ofrece un conjunto, global, de **teórica y práctica en pro del desarrollo de las personas único** y verdaderamente eficaz, sin antecedentes en la historia del hombre.

**¿Cómo consigue esto?** A lo largo de la historia los seres humanos hemos acumulado conocimientos propios de nosotros mismos que, con el tiempo, nos han permitido desarrollar un método que se conoce como **coaching**.

El coaching es el producto de un conjunto de conocimientos adquiridos a lo largo de la historia del pensamiento, en relación estrecha con el desarrollo del



potencial de los seres humanos.

Eso ha sido siempre así. Es cierto que a finales del siglo pasado, tomó fuerza y este término, coaching, coach, son más que familiares para todos nosotros.

Vamos a hacer **un poco de historia.**

Parece que en una ciudad húngara llamada **Kocs**, situada a unos 70 kilómetros de Budapest, hacia los siglos XV y XVI comenzó a popularizarse un **servicio de carruajes rápidos para varios pasajeros**, sujetos a horarios e itinerarios fijos: **los 'koksi szekér'** (vehículos de Kocs). Eran carruajes cómodos, mucho más que los tradicionales.

El término pasó al alemán como **kutsche**, **al italiano como cocchio** y **al español como coche.**

Podemos decir pues que la palabra **coach (coche)** es de origen húngaro. Designaba un **vehículo tirado por animales para transportar personas.**

Es así como la palabra 'coach', derivada de 'coche', cumplía la función de transportar personas de un lugar a otro. El coaching, de alguna manera, podemos decir, también **transporta a las personas de un lugar a otro: del lugar donde están, a dónde quieren llegar.**

Pero vamos a reunirnos ahora, con ese grupo de amigos que sabes me acompaña siempre, los **maestros filósofos.** En este caso con algunos que formaron parte de la civilización griega.

## Sócrates

Allí estaba uno de mis amigos, **Sócrates**.

Parece que todo comienza con Sócrates, padre de la **mayéutica**: el arte de preguntar más que responder. Es la *“educación a través del diálogo”*.

---

“La mayéutica es el arte de las parteras y, según las propias palabras de Sócrates: “Mi arte de parrear tiene las mismas características que el de ellas (las parteras), pero se diferencia en el hecho de que asiste a los hombres y no a las mujeres, y examina las almas de los que dan a luz pero no sus cuerpos” (Teeto: 150).

---

Sócrates ayudaba a sus discípulos a **aprender haciéndoles preguntas y dejando que encontrasen las respuestas por sí mismos**.

---

“Los que tienen trato conmigo, aunque parecen algunos más ignorantes al principio, en cuanto avanza nuestra relación todos hacen admirables progresos. Y es evidente que no aprenden nada de mí, pues son ellos mismos y por sí mismos los que descubren y encuentran muchos bellos pensamientos” (Teeto: 150d)

---

La base **metodológica del coaching**, como sabes, es

la misma: el diálogo, la ayuda del coach hacia el coachee, instándole a preguntarse y responderse por sí mismo.

Sócrates decía que *“no existe el enseñar, sino sólo el aprender”*.

- **El diálogo** busca ayudar a conocernos mejor, a comprender mejor *‘quiénes somos y qué queremos ser’*, para luego adquirir las habilidades precisas para llegar a serlo.
- **El autoconocimiento** como camino de construcción personal.

En Sócrates, el diálogo cumple unas funciones importantísimas: hace ver a **la persona que no lo sabe todo**, y así, le invita a iniciar un camino de búsqueda para alcanzar nuevas posibilidades.

- En el coaching nos ocurre lo mismo. **Dialogamos**. Por medio de este diálogo ofrecemos la ayuda necesaria para el desarrollo personal y profesional. Las preguntas que hacemos no buscan más que la mejor forma de vivir la vida, la más digna, la de mayor calidad y bienestar.
- **Ayudamos** a que el cliente, en ciertos momentos, sea consciente de su incompetencia, así luego estará en mejor posición frente a la consecución de sus objetivos.
- **Saber** que no sabemos nada, será siempre el punto de partida imprescindible en la buena práctica del coaching.

## Platón

Y tras Sócrates, otro colega, Platón, discípulo. Platón también nos habla, redundando, en la **conversación y el diálogo como medio eficaz para alcanzar la mayor perfección posible de la persona.**

En la estructura de los diálogos de Platón, vemos **sesiones de coaching primitivas.**

Habla del “diálogo constructivo”, no en el sentido de un simple **“traspaso de conocimiento, sino de ayudar al otro a encontrarlo por sí mismo”**. Ésa es precisamente la labor del coach.

Platón dice, refiriéndose a la educación en un pasaje de La República, *“no se trata de darle visión. Ya la posee. Sin embargo, está mirando en una dirección equivocada y no se dirige a donde debería”*.

Las **preguntas poderosas y la escucha activa**, como te he comentado en escritos pasados, son las dos herramientas, o habilidades, más importantes que un coach debe aprender para transformarse en un verdadero catalizador del otro. De hecho, **gran parte de la formación en coaching consiste en el desarrollo y fortalecimiento de estas habilidades profesionales.**

---

“todo lo bueno y lo malo del cuerpo y del hombre entero tiene su origen en el alma y brota de ella [...] El alma debería ser, por tanto, nuestra primera y mayor

preocupación [...] Y decía, amigo mío, que el alma debe ser cuidada por medio de encantamientos y que éstos encantamientos son las 'conversaciones bellas'. De estas 'conversaciones' brota en las almas de los hombres el autocontrol y la moderación" (Carmités: 156b).

---

Para Platón, cada hombre posee dentro de sí mismo una parte de verdad, pero para poder descubrirla o alcanzarla requiere de la ayuda de los demás.

- El coaching no tiene como finalidad transmitir conocimientos, sino **activar mecanismos que residen en la persona para buscar una sabiduría de vida.**
- El autoconocimiento se transforma, de esta manera, en la fuente real de todo proceso de coaching.
- El coach tiene una misión: **hacer despertar al coachee de su letargo**, hacerle ver las cosas importantes e indicarle los mecanismos para alcanzarlas.
- El coaching no es una ideología, es un **método basado en procesos de relaciones humanas**, que trabaja con las personas independientemente de sus creencias, religiones o ideas personales de cualquier tipo.

# Aristóteles

Y llegamos a Aristóteles. Vaya trío de ases.

Aristóteles siempre insistió en la necesidad, por parte de quienes ocupan puestos de gobierno, de desarrollar determinadas habilidades directivas para el ejercicio de este. Quien ocupa puestos de gobierno, tiene el reto de dirigir personas. Lectura obligada para cualquier líder que se precie o pretenda serlo.

Diferenciaba entre “lo que somos (el ser) y lo que podemos llegar a ser (el deber ser)”, y abogaba por el desarrollo de las “virtudes” para el “ejercicio del buen gobierno”. Por ello, entonces, la misión del coach/asesor es ver lo que su cliente/asesorado puede llegar a ser y ayudarlo a encontrar los caminos que le pueden llevar ahí, pero nunca debemos olvidar que es el asesorado, él mismo, el que deberá recorrer el camino.

- El éxito o el fracaso de un líder no residen en lo que sabe sino en lo que hace. Muchos poseen conocimientos técnicos pero pocos poseen las habilidades para dirigir personas.
- Mediante el proceso que desencadena el coach en el coachee, le ayudaremos a dar lo mejor de sí mismo, a desplegar su potencial personal y profesional, y así llegar más lejos de lo que hubiera imaginado en un primer momento.
- Los hábitos y habilidades se consiguen mediante la

práctica reiterada.

- Aristóteles nos enseñó que la búsqueda de la felicidad es uno de los motivadores más importantes en el hombre, incluso en el siglo XXI.

Nos explicó que la metodología básica para llegar a ser lo que debes ser, es la acción (hábito).

- La acción es una de las dos caras de nuestra moneda como coach. Sin ella, las sesiones de coaching no tendrían sentido alguno.



## **Otras filosofías e influencias.**

Te voy a resumir, porque creo importante, lo que otras filosofías o disciplinas han aportado a la práctica y fundamentación del coaching.

### **Humanismo:**

Para el humanismo **el hombre es la medida de todas las cosas.**

- El ser humano es un ser inacabado, necesitado de autorrealización para alcanzar la consecución de su pleno potencial.

Innovar las personas en todas sus dimensiones: cognitivas, emotivas y actitudinales.

### **Existencialismo:**

El eje central del coaching es la existencia individual.

Los seres humanos tenemos la capacidad de darnos cuenta o tomar conciencia de nosotros mismos para replantearnos en cualquier momento nuestro proyecto de vida.

El hombre, en su día a día, en su manera de comportarse, elige, por lo que, en cualquier momento deberíamos ser capaces de optar por la transformación.



- En el coaching, como sabemos, es fundamental la **reflexión interna junto con la toma de conciencia, interna y del entorno que nos rodea.**

### **Filosofía Zen y Taoísmo:**

Armonía con el entorno, es uno de los objetivos primarios que debe alcanzar el coachee en su proceso de coaching.

### **Método Fenomenológico:**

La fenomenología, nos ha enseñado que **es imprescindible abstenernos de todo prejuicio para con nuestros clientes.** Debemos permitir que ellos mismos encuentren la esencia de sus conciencias.

- El coaching se aleja de los conocimientos técnicos o pre conocimientos y así, consigue que la intuición se manifieste; percibir a la persona como un todo (visión global). **Nuestra visión global permite, a su vez, que el otro (nuestro cliente) se perciba a sí mismo tal como es, encontrándose consigo mismo.**

### **Cognitivismo:**

La **Psicología Cognitiva** trata del estudio de la actividad mental en sus relaciones con la percepción, los pensamientos y la acción.

El objeto de estudio de esta psicología son todas las actividades mentales en su relación con la percepción, los pensamientos y las acciones.

La psicología cognitiva se detiene en los **procesos por los que un individuo adquiere informaciones sobre sí mismo y su entorno**, en el tratamiento de esa información y en sus consecuencias sobre los comportamientos.

Con la perspectiva cognitiva tenemos las **herramientas necesarias** para analizar el proceso de aprehensión de la problemática que expone el cliente, partiendo de los postulados que fundamentan el proceso de interpretación de la misma.

- El coach debe encaminar al coachee hacia una **búsqueda de planteamientos alternativos a los adoptados inicialmente**. El coach debe **ayudar a identificar pensamientos automáticos o irracionales**, invitando a explorar maneras diferentes de concebir el entorno para contemplar la realidad desde otra perspectiva.

### **Enfoque Humanista:**

El ser humano es capaz de desligarse de su pasado y de la noción de destino, eligiendo conscientemente sus actos en el entorno que le rodea.

- **Ayudar a las personas a encontrar un sentido a su vida.**

El hombre es capaz de conseguir los objetivos que se propone para ello tomará sus propias decisiones para alcanzar el éxito. Esencia del coaching.

### **Influencias Deportivas:**

Claro que el deporte ha tenido una influencia histórica en el coaching.

La primera referencia de las influencias del deporte en el coaching nos viene de la mano de **Timothy Gallwey**.

Timothy Gallwey desarrolló una metodología de entrenamiento denominada **The Inner Game** (El Juego Interior). **John Whitmore**, uno de los coaches más importantes de Europa, estuvo influenciado directamente por Timothy Gallwey al asociarse junto a él, y difundir The Inner Game en Inglaterra.

---

“Siempre hay un juego interior en tu mente, no importa qué este sucediendo en el juego exterior. Cuán consciente seas de este juego podrá marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en el juego exterior”. Timothy Gallwey

---

- En el coaching sabemos que hay un juego interior, que se juega en nuestra mente y en la mente de nuestros clientes. Este “juego” es tan importante como el exterior, aún en el trabajo.
- En el coaching sabemos que el enemigo, casi siempre, somos nosotros mismos.

---

“El coaching no se centra en los errores pasados, sino en las posibilidades futuras.” John Whitmore

---

### **Psicología Positiva:**

Podemos definir como la **actualización de las potencialidades humanas (psicológicas y espirituales) que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad.** Con un trabajo de crecimiento personal la persona aprende, a través de la conciencia de sí mismo, a aprovechar sus posibilidades de pensar, sentir y actuar.

---

“El éxito requiere persistencia, la habilidad de no darse por vencido y afrontar el fracaso. Creo que el enfoque optimista es la llave a la persistencia” Martin Seligman

---

Podríamos afirmar, visto lo visto, que el **coaching** como tal, lleva más de 40 años de presencia y práctica en todo el mundo. Es a partir de los años '80 cuando el coaching comienza a consolidarse como un método con identidad propia. Bajo esta identidad, se han desarrollado tres grandes áreas de trabajo, que hoy conocemos como: coaching personal (Life Coaching), coaching ejecutivo (Executive Coaching) y coaching organizacional (Corporate Coaching).

La difusión del coaching, como disciplina, se expande de formas diferentes según los diferentes contextos culturales. En poco tiempo podemos afirmar que es **una de las disciplinas más desarrolladas del siglo XXI.**

Les recomiendo el trabajo de Leonardo E. Ravier '¿Cuál es la Historia del coaching?'. Una gran referencia.







## COACHING ¿QUÉ ES?

¿Qué es eso del Coaching? ¿Qué hace un Coach?  
¿Necesito Coaching? ¿Cómo es un proceso de Coaching?

De todo esto iré escribiendo por aquí. Ahora te daré algunas ideas, aunque imagino conoces, de lo que es el **Coaching**.

- El coaching es un proceso que ayuda a las personas a conseguir sus objetivos, metas, sueños o, simplemente, estar dónde quieren estar.

*“No podemos cambiar el pasado, pero podemos hacer un nuevo presente que nos lleve directos a donde queremos estar.”*

Habitamos un mundo en constante cambio. Con altos y bajos que nos llevan a tomar decisiones que van construyendo nuestras vidas, poco a poco, peldaño a peldaño, momento a momento.



En este caminar surgen crisis, más o menos importantes; unas son provocadas o influenciadas por circunstancias externas, y otras derivadas de cuestiones internas que nos obligan a decidir.

Nadie nos dijo que el camino de nuestra vida iba a ser fácil.

En estos momentos, o situaciones, que sentimos como 'crisis' podemos adoptar dos posturas:

- El **rechazo**: agarrarnos a lo que somos hasta ese momento. Nos defendemos.
- La **reflexividad**: en este caso viviríamos la situación de crisis como una **oportunidad de crecimiento, de cambio**.

Hasta hace bien poco, cuando hablábamos de 'crisis personal', desde un prisma estable, cómodo, lo veíamos como algo muy lejano a nosotros.

Nadie pensaba que, de la noche a la mañana, iba a ocurrir, por ejemplo, lo que ha ocurrido en el mundo con la pandemia del Covid. Tampoco pensábamos que, por ejemplo, nuestro jefe nos dijera que 'estamos despedidos', o que esa empresa, comercio, proyecto, en el que habíamos invertido nuestros ahorros, se fuera al traste y que todo ello, englobado en un conjunto de debacle económica, supusiera que **encontrar una salida con rapidez fuera algo más que complicado**.

Esto está ahí. Por no hablar de otra serie de problemas

derivados de las situaciones adversas.

Hablar de **coaching** parece que chirría a muchos. Otros se ríen o ni siquiera le dan importancia. Muchos no saben ni lo que es. En cambio, curiosamente, **casi todas las personas que deciden con firmeza cambiar, que apuestan por un proyecto vital o que, simplemente, entienden que, de la mano de alguien, pueden llegar más fácil a donde quieren ir, tienen a su lado a un coach.**



- El coaching no es una terapia, no es formación, ni consultoría, ni mentoring. El coaching es una metodología de desarrollo personal.
- El coaching **te puede cambiar la vida**. Te ayuda a conseguir el poder y la libertad que surgen del autoconocimiento, de la proactividad, de la manera de mirarnos y ver lo que nos rodea.

## ¿Quién en estos momentos que vivimos no se ha preguntado por su futuro?

¿Quién no siente que el mundo se le está resquebrajando a sus pies?

¿Quién de nosotros no se ve reflejado en muchas de esas personas que, de la noche a la mañana, se ven en el paro, sin perspectivas de encontrar empleo, con edades pasados los 45 años, comiéndose los ahorros para pagar los gastos y hundidos, con el ánimo por los suelos, pensando que esa zona de confort que creíamos indefinida, se acababa posiblemente para siempre?

En momentos así, complicados, es cuando despertamos. **Despertamos porque la vida nos obliga a hacerlo.** Despertamos porque si nos quedamos dormidos, nos hundimos. Despertamos porque de lo contrario, comenzamos a morir en vida.

- El coaching **transforma, cambia, te ayuda** a jugar mejor tus cartas o cambiar de juego.
- El coaching trata con **objetivos y logros**. Vincula tu sueño con tu realidad.
- El coaching te **ayuda a liberarte** de lo que no te satisface o desagrada y te abre otras posibilidades.
- El coaching pretende que seas más **consciente** de ti mismo. Que te encuentres contigo. Que **confíes** en ti. Que te conozcas.

- El coaching es un método, un conjunto de técnicas y herramientas que te ayudan a conseguir los objetivos que quieres.
- El coaching es el arte de **asistir** a otros para definir o clarificar sus metas y objetivos, **establecer un camino** para lograr esos resultados deseados y proveer el apoyo y desafío necesarios que aseguren el logro de lo que es realmente importante para ti.

Te ayuda a producir resultados que satisfacen tu vida.

El fracaso nos llega, normalmente, por no querer afrontar la realidad de dónde estamos, ni calibrar el impacto de lo que debemos hacer.

**Alcanzar las metas nos llevará tiempo, pero el objetivo es alcanzarlas.**

- El objetivo del coaching no es resolver problemas. El coaching sirve para que las personas se encuentren, se descubran y sean capaces de contestar sus propias preguntas.

**Las personas se acercan al coaching porque quieren que cambie algo.**

Te ayuda a conseguir lo mejor de lo que haces o de lo que deseas hacer. Utiliza tu potencial y habilidades, todos tus recursos.

- El coaching **transporta a las personas de donde están a donde quieren estar.**

Saber hacia dónde nos dirigimos es fundamental. Hay que **definir un plan** a nivel personal. Marcar el objetivo, el plazo y elegir el plan de acción que te ayudará a avanzar de una forma fluida y segura.

- El coaching te conecta con **tu esencia**, te conecta con **lo que eres**. Con tu capacidad de crecer, de regenerarte, de Ser.
- El coaching te ayuda a levantar tras las caídas; te acompaña a ir allí donde quieres estar.
- El coaching te ayuda a conectar contigo.

Ahora más que nunca se necesita coaching. Se necesita autoconocimiento.

**Diseña quién quieres ser**

Yo te puedo ayudar







## UN COACH ¿PARA QUÉ?

**E**n el apartado anterior, he pretendido reflexionar, argumentar (o simplemente dar a conocer) por qué el coaching se convierte en una **ciencia indispensable para el desarrollo personal; una ayuda, para alcanzar los resultados que cada uno deseamos, tanto a nivel personal como profesional.**

Continuando con este análisis, quería pasar a hablarte sobre esa figura que es **el Coach**: el qué es y, sobre todo, **¿para qué?**

Uno de mis retos es dar a conocer esta disciplina a toda la sociedad, ponerlo en valor y ofrecer su **utilidad siempre** pero, sobre todo, en los momentos más difíciles de nuestras vidas.

Según la **RAE**, **coach** es una *“persona que asesora a otra para impulsar su desarrollo profesional y personal”*. Pero asesorar, también según la RAE es *“dar consejo o dictamen”* **y un coach no suele dar consejos** y mucho menos dictamina a nadie. Por lo que esta definición no es



del todo válida para nosotros.

- El **Coach** acompaña, instruye o entrena a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir cumplir metas o desarrollar habilidades específicas.

Te comentaba que **el coaching, es un proceso que ayuda a las personas a conseguir sus objetivos, metas, sueños o, simplemente, estar dónde quieren estar: desarrollo individual, desarrollo profesional.**

**Y ¿cómo se consigue este desarrollo individual o personal?** Con un **Coach**.

Llegados a este punto creo que todos entendemos ya que el coaching es una alianza entre dos personas: el coach y el coachee (por decirlo de algún modo, el cliente).

---

“Dejad que quien vaya a mover el mundo primero se mueva él mismo” Sócrates.

---

El **papel del coach** no está en ir marcando los pasos que hay que dar de una forma directiva, sino que se trata más bien de **estimular la curiosidad de la persona**, por medio de una conversación, formulando preguntas; así se consigue que la persona tome conciencia de los diferentes niveles de su realidad, perspectivas diferentes que hacen que encuentre, por sí mismo, las respuestas y acciones que necesita encontrar para su proceso de cambio y alcanzar los resultados que busca.

- El coaching genera conciencia, en cuanto a la responsabilidad de nuestras acciones y decisiones.
- El **Coach** hace las preguntas oportunas y espera a que el cliente tome conciencia de lo que ya sabía, pero no sabía que sabía.

*“El Coach te aporta un nuevo enfoque”*

Es un agente que **facilita ese cambio a través del acompañamiento**. Va siendo testigo de las dificultades y progresos del cliente.

- El Coach acompaña a otra persona a un íntimo encuentro consigo mismo.
- Con un coach no trabajarás tus problemas existenciales ni emocionales, eso lo haría un psicólogo, simplemente te guiará.
- **El Coach te ayudará a establecer un objetivo en tu vida: personal o profesional.**
- El Coach no te dice nunca lo que debes hacer, simplemente te ayuda a que tú lo averigües.
- El Coach centra su acción en sacar lo mejor de cada individuo en función de un contexto y unas metas concretas.
- El Coach velará porque la persona llegue a su destino con éxito. **Tratará de que vaya más allá de sus límites.**

La actitud del coach siempre será de curiosidad investigadora.

- El Coach, durante todo el proceso coaching, te irá conociendo y podrá ayudarte a sacar a esas habilidades tuyas que tienes ocultas o que nunca has trabajado.

Si estás atascado en tu camino, y no sabes ya para donde salir, no tengas duda de que estás necesitando de la ayuda de un coach para poder seguir adelante. Pero esto te lo contaré en otro capítulo.

El cliente tiene que sentir que es el dueño del proceso de cambio, de las respuestas y de los resultados. Así aumentará su motivación, su seguridad y la confianza en sí mismo, evitando siempre una relación de dependencia con el coach.

La idea es que aprenda. **El poder reside en aprender.**

El papel fundamental del coach, en cada una de las sesiones, es crear un **espacio de apertura e intimidad.**

Un ambiente de confianza y entendimiento mutuo sin miedo al rubor o al juicio.

Este escenario se crea a través de **conversaciones estimulantes** fundamentadas en el respeto y la igualdad entre ambas partes.

- El Coach no tratará de imponer su criterio por

encima del de su cliente, sino que respetará sus valores y opiniones.

Es indispensable generar confianza.

- Un coach te puede cambiar la vida

El Coach hace que **las personas se sientan realizadas y felices consigo mismas**. Ayuda a los demás a lograr sus metas, para poder ser felices con sus vidas personales y profesionales, porque están dirigidos hacia un objetivo que les motiva, que les apasiona, y con el que **realmente se sienten motivados y con ganas de levantarse de la cama cada mañana**.

- El Coach **respaldará al coachee (cliente)** en el cambio que desea hacer o en los reajustes en los procesos mentales, lingüísticos o conductuales que favorezcan el éxito y el bienestar.
- El Coach **es un guía**: un guía que cuida a las personas, les aporta libertad y una relativa seguridad. Siempre está al alcance de la mano para ayudar o solucionar problemas si se presentasen. Te ayuda a encontrar el equilibrio y buscar una dirección: la correcta.
- El Coach **no evalúa, ni analiza, ni estudia** los errores que hayamos podido cometer en el pasado; **el coaching es futuro**.
- El Coach **ayuda a las personas a ser lo mejor que pueden ser**.

- El Coach te hace descubrir tus creencias y valores.
- El Coach **nunca dirige, ni da instrucciones**. No propone lo que cree mejor para el cliente. Es éste el que, por sí solo, llegue a todas esas conclusiones.
- El Coach **no juzga, respeta**.
- El Coach **no presupone, indaga**.
- El coach **pregunta, escucha y comprende**. Dentro de ese saber preguntar, provoca en el individuo la reflexión, el autoconocimiento.
- El Coach **es un vehículo que las personas utilizan para ir de un lado a otro**. La persona que recibe el proceso de coaching, es el pasajero... pero también ha de ser el capitán del barco, el que toma las decisiones.

---

“Lo mejor que puedes hacer por los demás no es enseñarles tus riquezas, sino hacerles ver la suya propia.”  
Goethe

---

Las TAREAS de un coach serían:

- Abrir un espacio de **confianza y seguridad** para el cliente.
- **Reforzar** su libre expresión.

- **Favorecer** una visión global del tema.
- **Facilitar** el descubrimiento de perspectivas.
- **Desafiar** los paradigmas del cliente y su lógica.
- **Enfrentar** al cliente consigo mismo.
- **Promover** el autodescubrimiento y el aprendizaje activo.
- **Desarrollar** la capacidad del cliente para reflexionar y decidir.
- **Estimular** la voluntad del cliente. Mantener viva la motivación y la voluntad de seguir adelante.
- Facilitar la **definición** de objetivos claros y realistas. Saber dónde se está y a dónde se quiere ir. Generar planes de acción para su consecución.
- **Inspirar** compromiso.
- **Animar** a ir más lejos.

En resumen creo que, si has leído estas líneas, te puede quedar claro lo que es un coach y lo que hacemos. La pregunta siguiente es ¿necesito coaching? Esto te lo trataré de responder próximamente.

## **ESTOY CONTIGO**





## ¿NECESITO UN COACH?

**T**odo es una ilusión: Las fuerzas flaquean por momentos.

- Necesitamos un coach.

Cada día que pasa, en la situación que estamos y en el cómo se presentará **el día después**, el coaching será una herramienta importantísima para muchas personas, por no decir necesaria para todos.

En este apartado te quiero explicar, o contar, desde mi experiencia como persona y como coach, cuáles son las razones por las que **necesitas un coach** y por las que apoyarte en uno significará la mejor decisión de tu vida.

El coaching, como ya te indiqué, es un **proceso en el cual participan dos personas, una de ellas es el Coach y a la otra se le llama coachee**, que eres tú, la persona (o personas) que recibe coaching, el cliente.





Muchos de nosotros nos hemos encontrado, en un momento dado, por lo que sea, en la situación de **no saber lo que queremos; sabemos cómo hacer para lograrlo, pero no tenemos la voluntad, disciplina o compromiso necesario para lograrlo.**

- Un coach, te ayuda o mejora tu capacidad para liderar tu vida.

Pedir ayuda, no quiere decir que seas débil ni que te esté ocurriendo algo malo porque no puedes hacer las cosas solo. Eso es una idea equivocada que quiero que entiendas. **Pedir ayuda significa que estás dispuesto a caminar, a mejorar, a cambiar, y reconoces que en compañía de la persona correcta recorrerás el camino más fácilmente llegando antes a tu destino.** Así de fácil.

Pedir ayuda demuestra humildad y la humildad es de sabios.

Si eliges **trabajar con un coach** significa que **estás tomando plena responsabilidad de tu vida en el presente y el futuro**. Lo que hacemos así, es liberar toda esa energía atrapada en las desilusiones, los resentimientos y amarguras del pasado.

- ¿Sabías que el 90% de las personas viajan sin un rumbo claro por la vida, que no viven la vida que quieren realmente?

A lo mejor tu vida no te desagrada, o no vives tan mal; puede que todo eso que te hace daño seas capaz de guardarlo por ahí dentro, en el fondo de tu corazón, y aquello que te da miedo simplemente lo evites.

Hazte esta pregunta con toda sinceridad: **¿eres realmente feliz con la vida que estás llevando?** En la respuesta está tu necesidad.

Solamente piensa en **cómo sería tu vida si te atrevieras a más, si realmente hicieras aquello que te hace feliz, que te llena**. ¿Bonito? Pues no es un cuento.

- El coaching es algo extraordinariamente útil para todos y cada uno de nosotros. En algunos países lo llevan implementando, con toda normalidad, desde hace muchísimos años. **Todos**, y digo todos, **tenemos algún problema o dificultad**; algún miedo, barrera o creencia que nos impide ser más plenos y felices.

- **Todos necesitamos de alguna manera un coach.**

Día a día la gente se supera, encuentra su propósito en la vida, trata de cambiar y cambia su vida a mejor; apuesta por nuevos proyectos, abandona trabajos que no les llenan, se cambian de lugar de residencia o se van a dar la vuelta al mundo porque es lo que siempre quisieron. Cada día vemos, conocemos, sabemos, de personas así.

**Es la esencia del coaching:** un proceso por el cual aprendemos, cambiamos y crecemos a nivel personal haciéndonos conscientes de qué queremos en la vida, de superar nuestros miedos y obstáculos internos, de aprender a querernos y escucharnos más, en definitiva, de ser más felices y plenos.

- Cualquier situación en la vida es una oportunidad de crecimiento para el ser humano.

Date la oportunidad de crecer.

- **¿Por qué no haces de tu vida algo extraordinario?**  
Tú eres extraordinario.

¿Te gusta tu PRESENTE?

Eres quién lo originó, felicidades.

- **¿No te gusta?** ¿Quieres cambiarlo?

Pues empieza YA a preparar tu futuro. Cuanto antes mejor para ti.

- ¿Para qué es nuestra vida?
- ¿Qué vamos a hacer con ella?
- ¿Qué objetivos y metas tienes?
- ¿Cuáles son tus valores personales?
- ¿Cuál es tu proyecto de vida?

- El proyecto vital, nuestro propósito, es algo que nosotros elegimos.

- ¿Dónde quieres ir y llegar?
- ¿En qué situación te encuentras?
- ¿A qué te comprometes?
- ¿Qué quieres cambiar?

- Todos y cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior los recursos que necesitamos para conseguir esos cambios que buscamos.

Hazte estas preguntas:

- ¿Quieres encontrar un sentido y un propósito a tu vida?
- ¿Buscas un cambio en tu vida pero no sabes bien lo que quieres?
- ¿Te cuesta gestionar tus emociones?
- ¿Vas a la deriva?
- ¿Te falta confianza y estar más seguro de ti?
- ¿Te cuesta decir NO?

- ¿Te preocupa lo que piensan los demás, sientes que no estás a la altura?
- ¿Te falta seguridad para ir a por lo que quieres?
- ¿No consigues alcanzar tus metas profesionales?
- ¿Te cuesta tomar decisiones?
- ¿Te sientes confundido acerca de tu futuro?
- ¿Quieres establecer mejores objetivos, más ambiciosos?
- ¿Te falta motivación?
- ¿Quieres aumentar tu potencial?
- ¿Estás pasando por un duelo?
- ¿Vas a iniciar un nuevo reto personal o profesional?
- ¿Quieres ser más valiente de lo que eres y conseguir enfrentarte a tus miedos?
- ¿Estás en una situación de cambio personal o laboral?
- ¿Quieres crecer como persona?
- ¿Vives la vida de otros y no la que realmente desearías?

- ¿Quieres mejorar tus relaciones personales?
- ¿Eres emprendedor y necesitas apoyo para tirar hacia delante?
- ¿Quieres/necesitas hacer un cambio en tu vida y no sabes por dónde comenzar?
- ¿No te sientes satisfecho con tu vida?
- ¿Te estás enfrentando a una situación laboral complicada?
- ¿Necesitas potenciar tu marca personal?
- ¿Sientes que tienes demasiados problemas?
- ¿Necesitas gestionar mejor tu tiempo?
- ¿No confías en ti?
- ¿No encuentras tu vocación?
- ¿Necesitas apoyo para realizar un cambio importante en tu vida?
- ¿Quieres alcanzar una meta?
- ¿Necesitas saber cómo tomar mejores decisiones y llevarlas a cabo?
- ¿Tienes necesidad de poner orden en tu vida o simplemente simplificarla?

- ¿Dónde te gustaría estar en este momento en lugar de donde estás?
- ¿Quieres marcar un rumbo claro en tu vida?
- ¿Quieres descubrir tus verdaderos talentos y fortalezas?
- ¿Quieres disipar tu vida y tu futuro junto unido a tu felicidad y éxito profesional?
- ¿Quieres saber cuál es la misión que da sentido a tu vida?
- ¿Simplemente, quieres alcanzar la felicidad?

Si te has formulado alguna, o algunas de estas preguntas, y has invertido un tiempo en reflexionar sobre ellas, es porque **quieres un cambio y necesitas un Coach.**

*Tú eres el arquitecto de tu vida*

Puedes continuar dónde estás, quejándote, llorando o, simplemente, cambiar.

## **Tú decides**

El Coaching, como ya hemos visto, tiene mucho que ver con el **Cambio.**

- **Cambiar** es un deseo, pero para cumplirlo hay que querer tomar una Decisión.

Las personas se acercan al Coaching porque quieren que cambie algo.

- **El Coaching, facilita el cambiar de forma de ver la vida y concretar tus metas.**

*“El cambio es un proceso esperanzador si utilizamos su fuerza, porque nos da la posibilidad de salir de una situación desfavorable. Nos permite liberarnos de la limitación de experiencias y situaciones para brindarnos la posibilidad de mejora”*

El coaching es una herramienta extraordinaria para la gestión del cambio. El cambio puede ser a nivel personal, profesional o empresarial.

- El coaching es la herramienta para responder a estas y a otras preguntas similares: es lo que **ayuda a realizar los sueños y a convertir a las personas en lo que siempre desearon ser.**

El coaching ayuda a las personas a encontrarse a sí mismas, a ser los responsables de su vida.

Renueva las relaciones y favorece la comunicación en las relaciones.

Hace hincapié en las **potencialidades** de las personas, permitiéndoles **alcanzar objetivos** que de otra manera son considerados inalcanzables.



- El coaching aparece por la discrepancia entre lo que somos y lo que esperamos ser.
- El coaching te convierte en lo que siempre quisiste ser.

**¿TE AYUDO, como COACH?... contigo:**

A mejorar cualquier aspecto de tu vida.

A descubrirte y atreverte a ser tú mismo.

A gestionar tus emociones.

A solucionar tus conflictos internos, tus dudas y contradicciones.

A solucionar tus conflictos externos, de trabajo, de relaciones...

A descubrir opciones nuevas aunque creas que no las hay.

A eliminar esos bloqueos y miedos que te impiden conseguir aquello que quieres.

A revisar tus creencias y valores.

A saber qué es lo que da verdadero sentido a tu vida.

A descubrir tu poder, tu potencial y tu carisma.

A desarrollar un plan que te lleve a conseguir tus objetivos.

A vivir desde tu propio poder personal, y desde ahí tener relaciones de éxito.

## **A SER TU PROPIO LÍDER.**

Si no te conformas, si quieres ir más allá:

**Te recomiendo un Coach.**

No lo olvides, un coach puede salvarte la vida.

## **QUIERO SER TU COACH**





## ¿CÓMO ES UN PROCESO DE COACHING?

**E**l coaching, como ya hemos visto, es un **proceso mediante el cual una persona, llamémosla coachee o cliente, profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y puede mejorar su calidad de vida.**

Según **ICF**, Asociación Internacional de Coaching, el coaching consiste en *“trabajar junto al cliente en un proceso creativo y estimulante, que le sirva de inspiración para maximizar su potencial personal y profesional”*.

- En el **proceso de coaching** se parte de una premisa importantísima y es que el coachee (quien recibe el coaching) es la persona misma que **cuenta en sí con la mayor y mejor información para resolver las situaciones a las que se enfrenta**. Por ello en vez de enseñar, el Coach te facilitará el aprendizaje de ti mismo.

El coach hará que te des cuenta, por ti mismo, de **lo que necesitas saber para emprender el cambio. Tú tienes que liderar tu cambio.** El Coach te va a acompañar.

El coaching es lo más efectivo para momentos de crisis, adversidad o dificultad, para potenciarnos y que nos sirve de palanca para darle un **cambio de dirección a nuestra vida o para crear nuevas ideas o estrategias.**

---

“El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender” Plutarco

---

El coaching consiste en **andar el camino que hace una persona para ir desde donde está a donde quiere estar.**

El potencial estriba en:

1. **Cómo damos los pasos.** Son los mismos que sigue una persona por sí misma para tomar la decisión de hacer algo, solo que simplificados y claramente secuenciados.

2. **La compañía del coach.** El peso del acompañamiento y la competencia del coach van a minimizar el esfuerzo y el tiempo en alcanzar los objetivos.

Cuando se aplica coaching, hay dos combinados que juegan en paralelo. Uno, corresponde a los **pasos que**

**da el cliente para avanzar hacia sus objetivos;** otro, los que da el coach para acompañarle e impulsarle.

El coaching provocará tres tipos de **procesos** sucesivos en la persona o coachee:

1. **Reflexivos:** situación actual, objetivos, visión y valores.
2. **Analíticos:** fortalezas, frenos, opciones.
3. **Ejecutivos:** toma de decisiones, plan de acción.

Y el proceso requiere básicamente de los siguientes **pasos:**

I. **Observar.** La observación es fundamental, así el coachee encuentra soluciones. Posicionarse en otros puntos de vista; observar creencias y conductas que se practican. La persona podrá elegir nuevas alternativas que le apoyen a construir los resultados que busca.

II. **Toma de conciencia.** Poder de elección. El coach centrará a la persona en las elecciones que toma y las consecuencias que ellas crean; le brindará herramientas específicas para elegir con mayor efectividad y elegir conscientemente.

III. **Determinar de objetivos.** Es esencial en todo proceso de coaching, definir objetivos claros. Este será el paso crucial hacia la obtención de los mismos y servirá de guía para la toma de decisiones y acciones.

IV. **Acción.** Teniendo toda la información, actuaremos de una forma sostenida en el tiempo. El Coach acompañará de cerca este proceso, superando las

dificultades que suelen aparecer en la puesta en práctica.

V. **Medición.** En todo momento es imprescindible comprobar si nos acercamos o nos alejamos del objetivo marcado. Se puede ir corrigiendo y así contribuimos a la obtención de los logros buscados.

VI. **Acción comprometida.** Todo proceso de coaching concluye con una acción comprometida alineada con el plan de acción establecido previamente entre el Coach y el cliente.

VII. **Motivar** lo máximo posible.

En Coaching hay varios **métodos** que muchos utilizamos habitualmente como Proceso. Uno de ellos es el Modelo GROW, al que dedicaré un capítulo aparte.

El **Modelo GROW**, es un método estructurado, basado en la resolución de problemas, establecimiento de metas y orientado a resultados, es uno de los más utilizados en el mundo de la empresa y el coaching ejecutivo.

Si has llegado hasta aquí, te ha interesado y piensas que puedes necesitar un coach, te voy a mostrar las fases de mi método propio: **Método CoachingDVida.**

El Método #coachingdVida, es el que utilizo en mis sesiones de Coaching de Vida o Coaching Personal, cuando una persona me ha dado su confianza para ser su Coach y comenzar un proceso coaching.

“Invierte en aquello que un naufragio no te pueda arrebatarte” Anónimo

---

El coaching es un **camino hacia el cambio**, un proceso de autodescubrimiento en el que el Coach, en este caso yo, te acompaña para que consigas tus objetivos, tus metas, desarrollando tu máximo potencial.

- Te ayudo a **cambiar tu hoy por el mañana** que desees.
- Te ayudo a **liderar tu cambio**: que descubras el porqué de cómo estás, a dónde quieres ir y qué necesitas para cambiar.
- **Te acompaño** en la definición de tus objetivos, marcar tu plan de acción y actuar.

---

“Si tú cambias, tu alrededor cambia; y si tú no cambias, todo permanece” Isaac Newton

---



## **¿Qué consigues en este proceso de Coaching?**

1. Aumentarás la confianza en ti.
2. Ganarás Autoestima.
3. Te enfrentarás con éxito a situaciones difíciles.
4. Fijarás objetivos y generarás nuevas opciones para lograrlos.
5. Sabrás hacia dónde ir.
6. Reducirás los niveles de estrés.
7. Descubrirás tu propósito y construirás la vida que desees.
8. Ganarás motivación para lograr tus objetivos.
9. Mejorarás las relaciones sociales.
10. Gestionarás el tiempo de manera eficaz.

---

“Cinco minutos bastan para soñar toda una vida, así de relativo es el tiempo” Mario Benedetti

---

Estas son las **fases** que seguimos en las sesiones de **coachingdVida**, cuando me has dado la confianza de ser **TU COACH** personal:

## **1º Marco de actuación.**

- Sesión de Presentación.
- ¿Qué te ha llevado hasta aquí?
- **¿Qué esperas?**
- Explicación sobre el funcionamiento del Coaching.
- Ajuste de expectativas.
- Condiciones:       compromiso,       sinceridad,       confidencialidad.
- **Tipo de Coaching:** presencial, telefónico, online, mixto.

## **2º Alianza Coach/Coachee**

- Diseño de Contrato/Compromiso/Alianza entre Coach y Coachee.
- Se refleja toda la información sobre el proceso y las condiciones.
- Firma por las partes.

## **3º Analizamos la situación**

- ¿Dónde estamos?
- ¿Por qué?
- ¿Qué te preocupa?
- Exploración de hechos, emociones y creencias que sustentan la situación actual.

#### 4º Búsqueda de bloqueos

- Definir tus posibles creencias o ideas preconcebidas que te limitan e interfieren en tus propias capacidades.
- Trabajar para transformarlas en creencias que te potencien hacia la consecución de tus objetivos.
- ¿Cuáles son tus creencias?
- ¿Qué hábitos tienes?
- Tomamos conciencia de uno mismo.
- Nuevas formas de ver las cosas.
- Descubrimos qué impide desarrollar otras estrategias de actuación.
- Identificamos los frenos.

#### 5º Identificamos Metas / Objetivos

- Identificar y focalizar tus objetivos es la **fase más importante del proceso** ya que tu satisfacción depende de la consecución de los mismos. Los objetivos siempre tienen que ser compatibles con el resto de los intereses que te envuelven: familia, amigos, salud, formación, etc.
- Deben ser **objetivos realistas, positivos, medibles y temporalizables**.
- ¿Qué objetivos tienes?
- ¿Qué metas te propones?
- ¿Qué retos?
- ¿A dónde vamos?

No deja de ser nuestra hoja de ruta, nuestros pasos a seguir hasta el final del proceso.

**Nada es fácil, tampoco de un día para otro.**

Tendremos que planificar, tanto la consecución de objetivos, como de los subobjetivos, que nos llevarán al logro.

**6º Diseñamos tu Plan de Acción.**

- Establecemos acciones y compromisos.
- Buscamos juntos el camino.
- Creatividad para hallar alternativas.
- Priorizamos y ordenamos acciones.
- Compromiso.

**7º Seguimiento.**

Siempre debemos estar atentos a los **ajustes o rediseños sobre la marcha de nuestro Plan de Acción**. Se pueden generar diferencias entre lo que hemos planeado y lo que vaya sucediendo durante el recorrido. El plan se va ajustando a nuestras necesidades. Por ello **la comunicación entre el Coach y el Coachee es fundamental**.

- Te acompaño en cada momento más allá de las sesiones.
- Cada obstáculo lo superamos juntos.
- Seguimiento del Plan de Acción.
- Evaluación de resultados.

## 8º Evaluación.

- La evaluación de los resultados no sólo nos sirve para tener la sensación de haber cumplido los objetivos sino que es **una experiencia para pensar en lo que puedo ser capaz de conseguir.**
- ¿Qué he aprendido?
- ¿Vamos a por más retos?
- ¿Qué puedo seguir mejorando?

Siempre he creído que **el mejor proceso de coaching es aquel en el que no hace falta un coach.** Ese es el que tú mismo te conviertes en tu propio Coach, porque **la vida, con sus penas y alegrías, con sus empujones y caídas, con sus luces y sombras, te ha iluminado lo suficiente como para convertirte en tu propio referente.**

**Estoy ahí, para ayudarte** a verlo.

Disfrutar con pasión, de una experiencia personal que nos hace entender que **somos capaces de conseguir aquello que nos planteamos.**

- Transformemos los problemas en retos.
- Tengamos retos y luego busquemos el camino para conseguirlos.
- El Coaching es para Ti



Si estás viviendo una crisis personal o profesional.

Si estás bloqueado y necesitas tomar decisiones.

Si sientes que te falta algo.

Si no encuentras tu camino.

Si no consigues concretar tus metas y objetivos.

Si no encuentras un sentido o propósito a tu vida.

**Sea cual sea tu interés, sea cual sea tu problema el coaching te puede ayudar.**

Mejora la relación con uno mismo.

Mejora tu calidad de vida.

Te resumo, cuando iniciamos un proceso de coaching, tanto tú como yo, coachee y coach nos vamos a enfrentar a varias fases.

I. Vamos a generar el **contexto**. Generaremos una relación de mutua y de profunda confianza entre el coach y el coachee.

II. **Definiremos la situación actual**. Durante la primera sesión, me dirás explícitamente cuál es tu objetivo y qué es lo que deseas conseguir.

III. **Definiremos la situación ideal**. Será la clave para poder determinar los pasos que son necesarios realizar para alcanzar el objetivo marcado.

IV. **Definición del Plan de Acción personalizado**. Te apoyaré y ayudaré a diseñar e implementar todas las acciones necesarias para alcanzar el objetivo marcado.

V. **Seguimiento**. Seguiré de cerca la correcta implementación de cada una de las acciones planteadas.

A lo largo de estas fases hay dos elementos fundamentales que debemos tener muy presentes: la confianza mutua y el feedback continuo. Este último se ha de basar en un constante diálogo entre los dos, con el fin de ir clarificando en todo momento la eficacia de las medidas que estamos tomando a lo largo del proceso. Será flexible, también, a la hora de aplicar las correcciones necesarias.

“Siempre he pensado que el sabor más amargo es el de aquello que no se prueba.”

## **ESTOY CONTIGO**







## AUTOLIDERAZGO MÉTODO LIDERANDOT COACHING (MLC)

**H**emos dejado de valorar las cosas importantes.  
Incluidos nosotros.

**El valor de algo, supone el cuidado de ese algo para el disfrute.**

Si dejamos de valorar dejamos de cuidar.

Hemos dejado de entender lo que entendíamos, de admitir, incluso de ser tan pacientes como éramos.

**Es el momento del autoliderazgo.**

Liderar nuestra propia vida es imprescindible para liderar a otras personas, pero también para ser dueños de nuestro destino, no vivir a merced de otros, ni al azar de esas emociones que un día te levantan y otro te aplastan.

- **Liderar nuestra vida es nuestro mayor desafío; debe ser nuestro primer objetivo en el camino.**
- **Liderazgo personal** es bienestar emocional, satisfacción, desarrollo y crecimiento.

El liderazgo personal está muy por encima de lo que algunos pueden entender por **éxito**, por logros de poder o, incluso, acumulación material.



Liderarse uno mismo es **dirigir la propia vida**, mantener el rumbo y dirección, construyendo presente y haciendo futuro.

Ser tu dueño porque en realidad, todos y cada uno de nosotros lo somos, siendo **los únicos responsables de nuestras vidas**.

**El autoliderazgo es un camino no exento de obstáculos, pero sí lleno de sentido y dicha.**

- Conocerte bien. Ser crítico contigo mismo. Escuchar.
- No dejar de aprender. Toda la vida. El conocimiento es un proceso permanente: formación, experiencia, desarrollo personal y aprendizaje emocional.
- Dar pequeños pasos siendo realistas y poniéndonos metas cercanas.
- No vivir exentos de desafíos, siempre pequeños desafíos.
- Trabajar la residencia, aprender a superar las dificultades.
- No perder nunca los valores, no traicionarte.
- **Motivarse** uno mismo, dando sentido a tu vida.
- **Planificar**. Tener tu plan de acción y tareas diario. Evaluar su cumplimiento.

- Estar en continua motivación.
- Si no sabes a dónde vas, difícilmente llegarás.

**¿Sabes a dónde vas?**

**¿Sabes qué quieres?**

En la VIDA, en el TRABAJO... en TI

¿Quién eres?

¿Dónde estás?

¿Qué quieres?

- Sin objetivos claros, difícilmente llegaremos a ningún lugar. Es una de las **claves del liderazgo**. Para caminar hay que saber a dónde ir.

Saber a dónde se va, de modo que podamos comprender mejor dónde estamos, y dar siempre los pasos adecuados en la dirección correcta.

No te dejes llevar por el impulso, por el momento.

## **PLANIFICA**

Mira hacia delante y dite esto: **“¡YO QUIERO IR ALLÍ!”**

Cada uno de nosotros tenemos la obligación de CRECER, de SER

SALGAMOS de nuestra zona de confort.

Nunca es tarde, siempre es el momento.

Te ofrezco un **método**.

Lo he bautizado como **Método LiderandoT Coaching (MLC)**.

Con este método te planteo que salgas de tu zona de confort, que superes un bloqueo o que, simplemente, aprendas a liderarte como base fundamental, e inicial, para el liderazgo externo.

El coaching consiste en eso, andar el camino que hace una persona para ir desde donde está a dónde quiere estar.

**Para CAMINAR primero tienes que fijar tu OBJETIVO.**

El peso energético del acompañamiento, junto con la competencia técnica del coach, minimizan el esfuerzo y el tiempo en alcanzar los objetivos.

- **REFLEXIONA** durante unos minutos: DÓNDE ESTÁS, tus OBJETIVOS, tu VISIÓN y tus VALORES.
- **ANALIZA** tranquilamente tus **FORTALEZAS**, qué te frena para llegar y tus **OPCIONES**.
- Y, por último, toma la **DECISIÓN** y escribe un Plan de **ACCIÓN**.

Cuando se aplica el **Método LiderandoT Coaching (MLC)**, combinamos dos líneas paralelas: tus pasos para avanzar hacia tus objetivos y nuestros pasos a tu lado.

Te facilito la aplicación del método siguiendo **fases concretas**:

I. Busco y genero un contexto de **CONFIANZA** para acompañarte y abrirte a ese cambio. Las reglas del juego.

II. Te facilito la toma de **CONSCIENCIA**.

III. Te ofrezco una perspectiva amplia para que incrementes tu capacidad de **ELECCIÓN** y encuentres **OPCIONES** nuevas.

IV. Te apoyo en el **CAMBIO y la ACCIÓN que llevará a esos OBJETIVOS** planteados.

*“Concéntrate siempre en lo imposible, lo posible ya lo tienes”*

Y tú, en paralelo, **AVANZAS** gracias a la aplicación de este método:

1. Determinas **DÓNDE QUIERES ESTAR**: tus objetivos, que te guiarán en el análisis, la toma de decisiones y las acciones consecuentes.

2. Identificaras **CÓMO ESTÁS AHORA**: tus recursos y tus limitaciones para alcanzar los objetivos planteados.

3. Descubrirás **OPCIONES** sobre cómo llegar a estos **OBJETIVOS**.

4. Y te comprometerás con un **PLAN DE ACCIÓN** para alcanzarlos.

Alcanzar el objetivo requiere reflexión, consciencia, aprendizaje, acción y para eso se necesita tiempo, energía, perspectiva y un acompañamiento metodológico eficiente.

**CambiarT**

**QuererT**

**ReinventarT**

**TransformarT**

**LiderarT**

*“No podemos cambiar el pasado pero sí hacer un nuevo futuro desde el Ahora”.*

Tienes que ser quién verdaderamente quieres ser

Tienes que llegar a dónde verdaderamente quieres llegar.

Con el **Método LiderandoT Coaching (MLC)** te ayudaré a conseguirlo.



Márcate un Objetivo.

Genera una Estrategia.

Pasa a la Acción.

No te rindas.

No te conformes.

Visualiza.

Evalúa.

Empuja.

**¿Qué buscas? el CAMBIO.**

**¿Qué BUSCAMOS? que cambies**

**¿Qué es el ÉXITO para ti?**

Éxito no es llegar donde los demás esperan que llegues...

Éxito es ser quien quieres ser.

**CONTIGO**







## LIDERANDOT

**N**o olvidemos que pensar en el futuro es ilusionarse con él.

Asistimos -vemos, leemos, escuchamos- la máxima expresión de **liderazgo**, en los diferentes ámbitos de nuestra sociedad, incluido uno de los más importantes: el **personal**.

Posiblemente desde la **II Guerra Mundial**, la sociedad en su conjunto, no se había visto sacudida por algo tan terrible como es esta pandemia; de alguna manera otra guerra mundial.

Son otros tiempos, hemos progresado, pero ahí estamos, enfrentándonos a circunstancias y situaciones tan adversas que el ser humano se ve forzado a sacar de sí toda su energía, y fortaleza, para demostrarse a sí mismo y a los demás su **liderazgo**.

Asistimos a **liderazgos en los servicios públicos**, sobre todo en los sanitarios, en dónde nos quedamos con la boca abierta cada día viendo a esas personas, dándolo todo por los demás, siendo capaces de liderar situaciones realmente críticas y, muchos de ellos, dejándose la vida en su labor.

Contemplamos, con cierta estupefacción, **los liderazgos políticos**. No me merece más comentario, ahora mismo, ni crítica, ni valoración. Cada uno tiene sus propios referentes de liderazgo.

Y frente al espejo, cada día, nos enfrentamos a la esencia, al **liderazgo personal**.

**Todos somos seres únicos; todos, si así lo queremos, somos líderes.**

No se es líder de nadie, sin antes ser líder de sí mismo.

Hace tiempo escribí que **hay líderes que creen serlo y no lo son. Y líderes que lo son, aunque no lo sepan.**

Siendo cada uno líder de sí mismo, con sus particularidades, con sus complejidades, contradicciones e insatisfacciones, pero con ese poder innato que cada uno tenemos dentro, seremos una sociedad líder.

**El verdadero liderazgo se demuestra en situaciones límite, como la que nos toca vivir.**

Vemos líderes en los hospitales, en las calles, manteniendo la seguridad y la tranquilidad de los que

estamos en casa; en los supermercados, aguantando estoicamente los comportamientos de unos y de otros.

También estamos viendo y **haciéndonos líderes en las casas**; controlando nuestras emociones, aguantándonos a nosotros mismos en esos momentos de enfado, de irritación; adaptándonos a situaciones, como la pandemia, nunca vivida por nuestras generaciones.

**Ser líder es gestionar los cambios.** Es asumir dónde estamos, en la circunstancia que sea, trabajar internamente para salir e ir a dónde sí quisieras estar.

El liderazgo no se mide sentado en el sillón, con la lata de cerveza viendo fútbol o series de TV.

El liderazgo se mide en las dificultades y en cómo nos enfrentamos a ellas.

En estos días muchos podremos mirarnos al espejo y decirnos: "He cumplido mi misión: ser líder de mí mismo".

Para eso no hay nada tan eficaz como **concernos a nosotros mismos**.

El autoconocimiento, como bien practicaba mi amigo **Sócrates**, "Conócete a ti mismo", refleja la capacidad para autoevaluarnos adecuadamente, saber gestionar nuestros pensamientos, emociones, acciones y resultados. **El autoconocimiento es punto de partida para aprender, para mejorar y por tanto para ser tu propio líder.**

Es fácil liderar en tiempos de abundancia, lo difícil es ser capaces de liderarnos y liderar en tiempos de adversidades y carestía.

Ser líder suele ser bastante aterrador, supone una responsabilidad inmensa. **Ser líder de uno mismo es ser responsable con uno mismo.**

Tú ya eres un líder.

---

“El liderazgo personal no consiste en una sola experiencia. No empieza y termina con la redacción de un enunciado de la misión personal. Se trata más bien de un proceso que consiste en mantener en mente la propia visión y los propios valores, y en organizar la vida para que sea congruente con las cosas más importantes.”

Stephen R. Covey

---

**Liderarte** es ilusionarte y motivarte cada día, así lo trasladarás a los demás.

**Liderarte** es responsabilizarte de tu vida y tus decisiones.

**Liderarte** es no dejar de conocerte, para ser la mejor versión de ti cada día.

**Liderarte** es tener coraje y valentía cuando las circunstancias no son como quisieras.

**Liderarte** es quererte cómo eres, sin pensar en lo que opinan los demás.

**Liderarte** es vivir el presente sin olvidarte de mañana.

**Liderarte** es equivocarte y levantarte.

**Liderarte** es caminar por la oscuridad y por el día.

**Liderarte** es tu guía...

¿Cómo comenzar?

**Liderándote**

**YO TE ACOMPAÑO**







## PLANIFICA CON EL MÉTODO GROW

**T**odos comenzamos el año con unas ilusiones, propósitos y objetivos. **Tal vez sea el momento de recomenzarlo.**

- El presente es la dimensión de la vida.

Nos lleva a pensar que tal vez sea hoy, aquí, ahora, cuando debemos **visionar, nuevamente, lo que queremos y hemos identificado como objetivos y metas.**

A lo mejor muchos de aquellos propósitos, ilusiones, que habíamos planteado se nos han ido al traste. No pasa nada. **Volvamos a empezar.**

Comencemos de nuevo. No pasa nada. La situación puede ser más complicada, el camino puede albergar muchos más obstáculos que antes, pero **lo importante es caminar.**

Te invito a **organizarte y planificar tus cambios.** ○  
cambiar y organizarte.

- **Enfocarte para conseguir aquello que quieres.**
- Nada llegará si tú no das el primer paso hacia ello.
- **Nada cambiará si tú no actúas.**

Para caminar debemos tener un destino. Un destino es una meta, y para llegar a esa meta deberemos ir cumpliendo varios objetivos debidamente indicados.

**Hoy es un buen día para comenzar.**

**¿Vamos?**



Te quiero explicar, o presentar, un método sencillo para llegar a tu Meta. Se llama **Método Grow**.

El **Método Grow**, es una de las **metodologías que más empleamos en coaching cuando ayudamos a nuestros clientes a caminar hacia su destino**.

Es bastante sencillo de aplicar pero, como todo, va a depender de ti.

- Definiremos objetivos, resolveremos problemas y definiremos soluciones para lograr algo: **aquello que quieres**.

**Grow**, como sabes, significa **crecer** en inglés. Pero en este caso es algo más. Es un acrónimo creado en el siglo pasado, años '80, por Graham Alexander, que se hizo popular cuando **John Whitmore** publicó su fantástico libro 'Coaching for performance' (bibliografía básica para cualquier coach).

Las siglas GROW se refieren a los cuatro pasos del método. Son **4 etapas** que, como verás, son de sentido común pero que no solemos utilizar habitualmente.

Te puedo asegurar que el método funciona cien por cien; a mí, personalmente me ha servido, lo utilizo en cualquiera de mis proyectos y, por supuesto, lo trabajo con todos aquellos clientes **que buscan el cambio, salir de la zona de bloqueo y conseguir sus objetivos y metas**.

Es un mapa, una hoja de ruta.

El Método GROW te va a permitir:

- Definir claramente aquello que quieres conseguir.
- Saber exactamente dónde te encuentras en este momento.
- Descubrir opciones y estrategias para avanzar.
- Conocer si lo que hacemos (Acción) nos está llevando en la dirección correcta.

Te explico:

**G: Goal** (Meta, Objetivo, Propósito) Debemos de tener muy claro aquello que queremos conseguir. Precisar el objetivo.

Es importante que los objetivos estén formulados en infinitivo, **de manera positiva** y que cumplan las características conocidas como **M.A.R.T.E.** (Medibles, Alcanzables, Relevantes, definidos en el Tiempo y Específicos).

Comenzamos por **definir una meta específica** que debe cumplir los siguientes principios: ser **medible** y **alcanzable**, al mismo tiempo **realizable** y debe dejar una experiencia de éxito, para ello podemos plantear, por ejemplo, las siguientes preguntas:

¿Qué te gustaría conseguir?

¿Cuáles son tus objetivos o metas o propósitos?

¿Hasta qué punto supone un reto para ti?

¿Es un objetivo medible?

¿Cómo sabremos si hemos conseguido los objetivos?

¿Qué controlamos como elementos para conseguir estos objetivos?

¿Cómo vas a alcanzarlos?

¿Qué pasos intermedios tendrías que diseñar para acercarme a mi deseo?

¿Por qué es importante para mi conseguir este objetivo?

¿Qué controlamos como elementos para conseguir estos objetivos?

**R: Reality** (Realidad Actual) Situación actual en la que se encuentra. Nuestro mundo. De qué disponemos, de qué carecemos. Debemos tener claro si lo que nos planteamos es realista o no, de esta forma evitamos la desmotivación.

Es importante interrogar al coachee, o interrogarnos, **con preguntas arriesgadas**, valientes y con cierto grado de autocrítica para saber, conocer y ver las cosas con claridad, las situaciones y también a las personas.

Sabemos que preguntar está en la esencia del ser humano.

Interrogar con preguntas valientes y autocríticas y, de esa manera, el coachee averiguará datos valiosos que le guiarán en la fijación clara de sus objetivos.

¿Qué te ha llevado a estar en este punto de tu vida o carrera profesional?

¿Cuál es tu situación actual?

¿Cuál es tu realidad?

¿Cuál es el motivo de este hecho? Vuelve a realizarte esta pregunta. ¿Por qué?

¿Qué has hecho hasta ahora y con qué resultados para modificar tu posición?

¿Qué te detiene para llegar a tu meta?

¿Cuáles son tus características personales, motivaciones e intereses?

¿Cuáles son tus obstáculos fundamentales para seguir creciendo?

¿Qué obstáculos internos te frenan?

¿Qué recursos o fuentes de ayuda puedes utilizar para superar esos obstáculos?

Cuando se es capaz de ver el problema desde distintos puntos de vista, se es capaz de encontrar más de una solución.

*El coaching aumenta su visión del mundo*

**El coach debe desafiar al coachee a evaluar su realidad desde distintas perspectivas.**

- El coach debe **estimular al cliente** para que sea valiente y salir de su zona de confort.
- Los seis niveles sobre los que puede operar un individuo son:
  - I. **Entorno** (cómo es la realidad de la persona; cuáles son sus oportunidades y sus obstáculos)
  - II. **Conducta** (lo que hace; sus acciones y sus reacciones)
  - III. **Capacidad** (cuáles son las habilidades del coachee, su estrategia y los planes que desarrolla y ejecuta)
  - IV. **Creencia** (por qué hace determinadas cosas y cuáles son sus condicionamientos)
  - V. **Identidad** (quién es realmente)
  - VI. **Trascendencia** (las razones por las que hace algo)



- Con el proceso de coaching se trabaja sobre estos niveles para enfocar a la persona a que tenga una **mayor perspectiva de las cosas que pueden ayudarle a consolidar y mejorar su talento.**

**O: Options** (Opciones). Debemos analizar las diferentes opciones o alternativas que tenemos para ir de la situación actual a la situación que deseamos (objetivo). Cómo alcanzamos el objetivo deseado.

¿Qué maneras diferentes se te ocurren para afrontar la consecución de tus objetivos?

¿Cuáles son tus opciones?

Haz una lista de diferentes posibilidades, importantes y menos importantes, soluciones completas o parciales.

¿Qué más podrías hacer?

¿Ventajas e inconvenientes de cada alternativa?

Y si las combinamos ¿obtendríamos mejores resultados?

¿Qué harías si se pudiera empezar de nuevo desde cero?

¿Qué maneras diferentes se te ocurren para afrontar la consecución de tus objetivos?

¿Qué opción te atrae más o con qué opción te sientes

mejor?

¿Qué opción te daría una mayor satisfacción?

¿Conoces lo que más necesitas?

¿Qué estás haciendo para alcanzarlo?

¿Trazaste planes concretos para su acción?

¿A qué te acercaría la consecución de tu objetivo?

¿De qué te alejaría la consecución de tu objetivo?

¿Cuántas veces al día, o por semana, te has formulado este tipo de preguntas?

**W: Wrap-up o Will** (Plan de acción, Acción). Fuerza de voluntad para conseguirlo. Compromiso. Definimos qué acciones, plan de acción, vamos a hacer para alcanzar el objetivo. Decidimos cómo actuar para superar los obstáculos que se nos presentarán en el camino.

¿Cuál es tu plan de acción? ¿Te ayudo?

¿Cómo vas a hacerlo?

¿Cuál es tu nivel de compromiso?

- Así que hoy, este momento, es ideal para **comenzar con el primer paso que es definir tu objetivo, meta o propósito** (otro día te volveré a hablar de

los objetivos y cómo definirlos). Aquello que quieres.  
**Dónde quieres estar, lo que quieres ser, dónde quieres llegar.**

Nuestra mente necesita que concretemos para enfocarse y acertar. No podemos apuntar a tres dianas con la misma flecha.

¿Lo tienes?

Pues al siguiente paso.

¿De dónde partimos? **¿Qué tenemos? ¿Dónde estamos?**

Si sabemos desde dónde partimos, y hacia dónde nos dirigimos, nos será mucho más fácil encontrar opciones y alternativas para ir de un punto al otro.

Anota en un cuaderno aquello que describa lo más claro posible cómo es y cómo te sientes actualmente: de qué dispones, qué te falta, cuánto ganas, habilidades, contactos... Recursos, conocimientos, tiempos.

Son nuestros **ingredientes para ir de A a B.**

Y llega el momento de las **opciones que tenemos** para alcanzar nuestro objetivo.

Cuántas más alternativas tengamos mejor.

Haz una lista de alternativas, opciones, caminos. Compáralas. ¿Alguna de ellas te presenta inconvenientes?

¿Otras son combinables?

Cuántas más mejor.

Y una vez hayas hecho esto. Lo tengas todo visualizado. Elige una opción para ejecutar.

A partir de aquí vamos a **HACER**. Vamos p'álante, como digo de manera vulgar: **acción, conjunto de acciones, ordenadas y planificadas.**

Que nunca sea para ti una obligación, sí un deseo.

Lo más importante es ponernos en marcha, **ACTUAR**. Por eso si elegimos opciones que no nos apetecen corremos el riesgo de no arrancar nunca. Quedarnos en el sitio.

### **Define:**

- Qué vas a hacer.
- Cómo lo vas a hacer.
- Cuándo lo vas a hacer.
- Dónde.
- Por qué.
- Con quién.
- Para qué.

## Levántate y hazlo.

Como te he dicho, escoge una opción que te apetezca, lo más pequeña, concreta y realizable posible, y ponte en marcha: hazla.

Siente que caminas, que estás en marcha. Eso te va a motivar y generar más energía.

Teniendo definida la acción, decide cuándo la vas a hacer. A qué hora, dónde y con qué medios. Y acto seguido: **HAZLA.**

Cuando ya estamos en acción podemos sentarnos y comprobar **qué resultados ha dado esa acción.**

Y cuando hemos hecho este último paso, **repetiremos todo el proceso** revisando en primer lugar cuál es nuestro objetivo, viendo si ha cambiado o cómo ha cambiado nuestra realidad actual. Valoraremos cuál es la siguiente alternativa de acción a seguir (estrategia) y ocupando el siguiente paso para valorar si estamos avanzando con nuestro proyecto o no.

- Como Coach te puedo asegurar que **este método funciona.** Es un método que utilizo en mis sesiones y que, por supuesto, te propongo.

Es un proceso secuencial y personalizado, de apoyo (no evalúa ni controla), entre Coach y cliente, que eleva la conciencia y otorga responsabilidad y libertad de elección, a través de **buenas preguntas que generarán el potencial necesario para lograr una meta.**

## **ESTOY CONTIGO**





PENSAMIENTOS POSITIVOS  
PENSAMIENTOS NEGATIVOS  
EL PODER ESTÁ EN TI

**T**odo comienza con un pensamiento.

No somos víctimas de esta sociedad y este mundo porque nosotros lo inventamos, lo hemos inventado.

**Todo lo que vemos, el cómo lo vemos, depende de nuestros pensamientos**, por lo tanto, si deseamos verlo de otra manera o deseamos no verlo, simplemente debemos cambiar los pensamientos.

Tu mundo interno también lo creas tú y de tu mundo interno depende tu mundo externo.

Tenemos la capacidad de cambiar el mundo porque tenemos el poder de cambiarnos a nosotros mismos y ese primer paso comienza por cambiar tus pensamientos.

*Lo que ven tus ojos es una transcripción de lo que piensas.*



Los cambios duraderos siempre ocurren de dentro a afuera.



El origen de nuestros sufrimientos no está fuera de nosotros sino en nosotros. **Cada uno de nosotros somos responsables de nuestro sufrimiento.** Nos engañamos nosotros mismos.

¿Quién no ha sufrido alguna situación traumática a lo largo de su vida?

El cómo nos enfrentamos a ello, cómo nos comportamos,

cómo lo gestionamos, depende exclusivamente de nosotros.

Se puede salir airoso de una circunstancia negativa, se puede salir fortalecido; también podemos quedarnos bloqueados en el dolor, en lo negativo y no volver a ser nosotros.

**Resiliencia** es la capacidad que todos poseemos para adaptarnos bien, mantenernos firmes, no caer frente a situaciones adversas, amenazas, tragedias o tensiones significativas como pueden ser de salud, de trabajo, financieras o de relaciones personales.

Los estoicos decían que aquello que no se puede cambiar debemos aceptarlo y que aquello que no está bajo nuestro control debemos dejarlo ir.

Nuestra **actitud** nos hace caminar o nos paraliza. La positiva nos potencia pero la negativa nos hunde. De ahí la importancia de la actitud y nuestra actitud depende de lo que pensamos. Debemos cambiar la manera de interpretar y reaccionar.

Debemos adaptarnos a lo que hay como única manera de seguir siendo feliz, de lo contrario caeremos en la frustración, en las ansiedades, en la tristeza y en la depresión.

Y debemos confiar. Confiar en nosotros mismos y mantener la esperanza siempre.

Hoy muchos nos encontramos frente a situaciones

que vemos como una losa de cemento que nos aplasta y entierra, es nuestra percepción. Nos genera angustia, ansiedad... **¿Por qué no lo transformamos en un reto?**

¿Por qué cada situación o circunstancia que percibimos o vemos como una agresión, como negativa, y no la convertimos en un objetivo de superación, en un reto?

**Todo depende de nuestra mente.** Todo está ahí y esa capacidad, ese poder, lo tenemos cada uno de nosotros.

Puedes cambiar tu percepción del mundo tanto interna como externamente.

Tienes que estar muy pendiente de lo que piensas porque según piensas es como ves.

**Utilicemos el potencial de nuestra mente en positivo.**

Las cosas se pueden ver de otra manera; las circunstancias pueden ser afrontadas de otro modo.

Si caminamos por la vida como víctimas, todo lo que vamos a atraer serán experiencias en las que nos justificaremos nosotros como víctimas ante los demás, e incluso culparemos a otros de nuestras desgracias.

**Antes de lanzar o emitir un pensamiento, reflexionemos sobre él.** Si lo alimentamos, sin más, posará, crecerá y se convertirá en una creencia que nos hará actuar en una u otra dirección, tanto en positivo

como negativo.

Ver las cosas de otra manera nos hace cambiar la creencia basada en el miedo, ver aquella que se basa en lo positivo, en la belleza.

Solemos tener unos 70.000 pensamientos diarios y el 90 % son los mismos que el día anterior. Quiere decir que **si no cambiamos nuestros pensamientos, difícilmente podremos cambiar nosotros.**

**Tener los mismos pensamientos de siempre nos lleva a tomar las mismas decisiones.** Tomar las mismas decisiones nos lleva a comportarnos igual. Comportarnos igual nos lleva a crear las mismas experiencias. Crear las mismas experiencias nos lleva a tener las mismas emociones y tener las mismas emociones nos conduce a los mismos pensamientos.

Hoy tomaré las mismas decisiones porque tengo los mismos pensamientos que ayer. Mañana me comportaré igual y volveré a tener las mismas experiencias que me harán sentir igual cada día.

Si no cambio mis pensamientos mi estado del ser será el mismo y así creo una realidad que es mi día a día.

---

*Si quiero cambiar esa realidad, debo cambiar mis pensamientos.*

---

**Mis nuevos pensamientos me llevarán a tomar nuevas decisiones.** Estas nuevas decisiones me llevan a nuevos comportamientos. Los nuevos comportamientos me hacen tener nuevas experiencias. Las nuevas experiencias me producirán nuevas emociones y las nuevas emociones junto con mis sentimientos me harán pensar diferente.

Habré conseguido cambiar mi realidad y por ello mi estado del ser.

Pensar es importantísimo en nuestra vida, pero la calidad de nuestros pensamientos influye de manera directa en nuestras emociones, en nuestras acciones, en nuestro cuerpo. Muchas de las enfermedades actuales son debidas a no ser capaces de controlar y **cambiar nuestros pensamientos y, por tanto, nuestras emociones.**

Si queremos cambiar debemos pensar de manera diferente a como lo hacíamos hasta ayer. No es fácil, pero cambiar realmente es decidir un hoy diferente a ayer.

---

*“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo.” Buda*

---

Eres el arquitecto de tu vida. Eres el creador de tu realidad.

**ESTOY AQUÍ PARA ACOMPAÑARTE**





## AHORA SÍ

**E**s necesario deshacer el pasado y para ello necesitamos paz interior.

Sólo hay algo que no es posible recuperar ni regenerar: es **el tiempo**. Todo lo demás siempre se recupera, aunque a veces pudiera parecer imposible.

Algo muy importante de recuperar y que trasciende a los demás es la ilusión.

Para percibir el Ahora, para encontrar el verdadero presente en todo lo que nos rodea, incluso en las personas, es necesario deshacer el pasado. Para ello necesitamos **Paz Interior**.

---

«Cuando hayas aprendido a ver a todo el mundo sin hacer referencia alguna al pasado, ya sea el suyo o el tuyo según tú lo hayas percibido, podrás aprender de lo que ves ahora. Pues el pasado no puede arrojar sombras que oscurezcan el presente, a menos que tengas miedo de la luz (...). Renacer es abandonar el pasado y contemplar el presente sin condenación». (UCDM)

---





Vivimos nuestro día a día en diferentes disyuntivas, provocándonos un tremendo combate emocional y espiritual; es necesario generar un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el alma.

*“Todo principio tiene un final y un final, sin duda, siempre ha tenido un principio.”*

No sabemos los años que nos quedan, ese es el futuro; sí conocemos que estamos aquí y ahora. Es un buen momento para arrojar por la ventana esos malos hábitos que nos han generado fracasos y buscar aquellos que nos permitan seguir disfrutando más tiempo del ahora y de esos momentos que para nosotros son importantes.

Y no hace falta echar la vista atrás, no es preciso culparse de lo que podía haber sido; siempre existe otra oportunidad en el ahora, en el presente.

Siempre existe un momento, un instante en el que decir ahora sí; ahora sí tomo conciencia y busco aquello que realmente cambie y provoque la paz espiritual y mental que realmente necesitamos para descubrirnos que eran nuestras percepciones las que nos equivocaban.

**¿Prefieres cambiar o que te cambien?** Yo prefiero cambiar aquello que deslumbra mi caminar y oscurece las huellas que voy dejando.

Si cambiamos la forma de mirar las cosas, las cosas que miramos cambian.

Cada mañana la vida nos ofrece una oportunidad.

Demos las gracias por el privilegio del nuevo día, inyectémonos una buena dosis de ánimo, valor y entusiasmo para superar cada barrera o alcanzar cada uno de los objetivos que nos propongamos.

Todo es esfuerzo; todo es esfuerzo y compromiso. Todo es querer.

*“Siempre hay un objetivo que perseguir y ese objetivo supone cambios.”*

Para cambiar tienes que tomar una decisión y comprometerte.

Solo con decisión y compromiso superarás todos los obstáculos y no darás nunca marcha atrás.

El error o el fracaso no te pierden, te ganan. Solo se pierde aquello que no se quiere recuperar. Un fracaso es un trampolín que te hace valorar lo esencial y te impulsa para volver a encontrarte con lo importante.

*“Aprender de los fracasos. Los fracasos son una oportunidad para detectar obstáculos.”*

Si somos capaces de detectar los obstáculos que nos llevan a fracasar, podremos evitarlos. Normalmente todos sabemos dónde están, solo tenemos que encontrarlos y manejarlos.

La decisión, el compromiso nos dan la fuerza. Para cambiar quién eres tienes que cambiar tus creencias.

Todo está por venir, nada está perdido. Cree en ello.

Cualquier cosa que sucede en nuestras vidas influye para bien o para mal en nosotros. Respalda creencias negativas o positivas. De ahí que seamos capaces de enfrentarnos con coraje a nuestras emociones buscando aquello que nos motive y no lo que nos paralice.

*“Una adversidad te hunde o te hace más fuerte.”*

Hay creencias que nos detienen pero creencias que sirven de palanca de cambio.

Si estás comprometido en cambiar algo ve a por ello.

Las circunstancias pueden condicionarnos por un tiempo, pero no eternamente. No somos una circunstancia, nosotros somos la posibilidad de cambio. Las circunstancias nos pueden parar, nos pueden hacer pensar y son el principio de un comienzo, no el principio del fin.

No te arrepientas.

No te creas menos de lo que eres.

Apodérate de esas circunstancias que puedan ser negativas. Aprende y resucita.

A veces vemos el mundo como desearíamos que fuera y no como realmente es. Míralo tal y como es. Ante un hecho concreto, una crisis o adversidad, debemos enfrentarnos a los hechos tal y como son antes de tomar cualquier tipo de decisión. Una decisión mal tomada, con prisas, sin pensar, puede provocar daños irreparables.

**Debemos saber dónde estamos.** Ese es el punto de partida. Para avanzar lo primero es saber el lugar dónde nos encontramos. Situarnos en el sitio. Analizar qué podemos o debemos hacer. En segundo lugar dar el paso.

Las circunstancias, ese momento tal vez desagradable, nos tiende a bloquear pero la decisión es lo que nos lleva directamente a nuestras metas. Sólo hay que actuar pero nunca sin antes pensar dónde estamos y a dónde queremos ir.

Las circunstancias cambian constantemente.

Hay momentos en los que sentimos tristeza o las circunstancias nos provocan decaimiento. Ese es justo el instante de demostrar lo que somos. Es el momento de levantarte, reponerte, decidirte, cambiar y salir. No dejes nunca de ilusionarte. Comenzar cada día es una ilusión.

Tenemos objetivos, sueños y no llegamos por no intentarlo.

**No vamos a vivir eternamente así que mejor es aprovechar el tiempo y lugar por aquello que queremos o creemos.**

*“No pierdas el tiempo. No dejes que la circunstancia te pueda.”*

## **CONTIGO**







## CÁMBIATE: LIDERANDOT

**S**in darnos cuenta nos conectamos y desconectamos con nosotros mismos perdiendo muchas veces el hilo de la razón.

Esa corriente que nos falta para estar dentro de nosotros, con nosotros, nos lleva dar bandazos o detenernos en nuestro caminar.

Buscamos cambios pero no damos los pasos necesarios para ello. Queremos cambiar pero no somos capaces de focalizar el qué tenemos que cambiar.

Buscamos excusas para no salir de la zona de confort en la que presumiblemente nos sentimos cómodos o seguros, no terminamos nunca lo que empezamos.

Pero el cambio comienza en ti.

**El cambio comienza en el Ahora, ya.**

Si somos capaces de dar el paso y cambiar, todo a nuestro alrededor cambiará. Porque no es al revés, es así. No porque cambie todo a nuestro alrededor cambiaremos



nosotros. **El cambio comienza en ti.**

Nada cambia si tú no cambias y para cambiar debes dejar de actuar como antes.

Si continúas haciendo lo mismo, es imposible que cambies.



El cambio provoca nuevos comportamientos y, por lo tanto, nuevos resultados.

Para cambiar **necesitas accionarte:**

**RESUCITA  
VUELVE  
CAMBIA  
LIDERAT**

Encuétrate, camina, liderandoT. Sin excusas.

No importa el momento de tu vida en el que te encuentres para cambiar: más o menos mayor, más o menos cansado, más o menos caído.

*“El cambio comienza AHORA y lo que importa es tu fe y tu creencia en ti.”*

Sólo tú tienes el poder de cambiar.

No te detengas ni un segundo, no pierdas más el tiempo. Salta por encima de todas esas negatividades que pueden aparecer a tu lado y que te dicen que NO.

Es tu mente la que trata de apoderarse de ti y detenerte.

**Salta del sillón, huye de la zona de confort.**

Conseguimos todo aquello en lo que creemos, en cambio no todo lo que queremos lo obtenemos.

La fe, creer en nosotros, consigue que seamos capaces de superar cualquier obstáculo que se ponga ante nosotros.

**La vida nos regala otra oportunidad de vivir cada mañana. No depende de nadie, depende de ti.**

Deja de dar poder a los demás y sé fiel a ti.

Cumple tu destino, cree en ti.

Aprenderás que siendo fiel a ti mismo, liderándote, transmitirás confianza y amor a los demás.

No busques que los demás aprueben lo que haces; busca ser tú, tu propia aprobación.

Simplemente tienes que comprometerte y reconciliarte contigo.

Piensa en ti.

Comprométete primero contigo, después con tu futuro.

Piensa en el Ahora, pero vive mañana.

**Hazlo Ahora, no esperes a mañana.**

**TE ACOMPAÑO**







## DECISIONES Y CIRCUNSTANCIAS

**E**n estos momentos de alborotos varios -y ¿quién no lleva una vida alborotada?- sigo recomendando en mis sesiones **#coachingDVida**, que lo mejor para airearnos, para encontrarnos con nosotros, ordenar ideas, reflexionar o focalizar esos objetivos que tenemos, es salir a **caminar o correr en solitario**. No suelo recomendar nada a nadie que no haya experimentado o sepa que funciona. Y funciona.

Lo hago habitualmente y, sobre todo, en esos momentos en los que las inquietudes, los interrogantes, las dudas, las ideas... se agolpan en la cabeza saltando de un lado a otro sin orden.

El **orden**, las **prioridades**, es algo que nos marcamos cada uno pero que, sin darnos cuenta, casi siempre dejamos que sean otros las que nos lleven a nosotros u otros quienes nos las vayan marcando.

La primera reflexión que me viene a la cabeza es que hay algo en la vida que **no podemos controlar y eso son las circunstancias**; por contra, hay algo que **sí está**

## **bajo nuestro control y son las decisiones.**

Las **circunstancias**, en nuestras vidas, nos obligan a tomar decisiones y somos nosotros los que debemos tomarlas ya que sí no otros las tomarán en nuestro lugar.

Sinceramente pienso que nunca me he dejado llevar por las circunstancias, de hecho algún disgusto he tenido por ello. Unas veces he acertado y otras no. Cuando no he acertado siempre he asumido la culpa.

**De los errores propios no debemos culpar a los demás.** Es verdad que, en este mundillo que habitamos, se suele culpar de los errores o fracasos a otros y de los aciertos o éxitos apropiamos personalmente. Casos y personajes cercanos conocemos.

Lo cierto es que **tu destino se configura en el momento en el que no te dejas llevar por las circunstancias.** Es lo que opino.

A veces tenemos esa sensación de llevar la vida como tirando de ella, actuando en el día a día de forma inconsciente y dejándonos llevar. Parece que ponemos el piloto automático y que sea lo que el Eterno quiera.

Por eso siempre repito que es importante parar. Pararse en seco si es necesario, sin tiempo de frenada, y visualizar nuestra vida.

**¿Qué nota pondríamos a nuestro momento actual?** ¿Qué nota pondríamos a nuestra vida, a nuestra situación? ¿Un 7, un 8, un 4?

Si el valor de nuestra vida está por debajo de un 10, ¿por qué nos conformamos con nuestra nota, con nuestra situación, y no vamos a por el máximo?



A veces, o siempre, **nos pueden las circunstancias.** Siempre preferimos quedarnos en esa zona de confort.

¿Seríamos capaces de definir **qué es una vida 10** o qué sería una vida 10 para nosotros? Seguro que sí. Algunos, incluso, podríamos pensar que la tenemos sin tenerla. El 10 es muy difícil de conseguir, pero no imposible. **El 10, posiblemente esté en todo eso que no llegamos a valorar nunca, pero que puede estar más cerca de nosotros de lo que pensamos.**

Nuestra vida, la de todos, se compone de **seis ámbitos:** el personal, el familiar, profesional, amistades, salud y el espiritual.

Si tenemos claro la persona que queremos ser, el tipo de padre o hijo que deseamos ser o qué nos gustaría que sintieran de nosotros, el trabajo que nos llena o cómo somos como profesionales, qué piensan nuestros



amigos de nosotros, si nos cuidamos lo suficiente para tener una buena salud ahora o en el futuro o si tenemos una sensación espiritual conforme con nosotros, tenemos terreno abonado para conseguir la nota. Pero debemos tenerlo claro.

**Una vida 10 es un todo, un equilibrio del conjunto y una combinación de todos los ámbitos de nuestra vida.** Como puedes ver, no he hablado de dinero, ni de grandes cargos en empresas o en política, ni de nada material. He hablado de lo esencial, de lo que realmente es una vida 10.

Por eso, **lo primero es tener claro qué es una vida ideal**, 10 para nosotros.

**¿Cuánto tiempo dedicamos a las tonterías, a lo superfluo, a lo que no vale nada?** Todos sabemos que en innumerables ocasiones nos hemos volcado, en cuerpo y alma, en algo que cuando hemos llegado al final, nos hemos dado cuenta que no merece la pena. Y en ese tiempo, durante todo ese valioso tiempo nuestro, hemos dejado de lado o abandonado otras cosas mucho más importantes: la familia, los amigos, la salud, nuestra parte espiritual, nuestro yo. ¿Y para qué?

Es cuando la vida nos da un 'palo' cuando nos paramos a pensar y reflexionar sobre estas cosas.

Por eso es tan importante fijarnos objetivos claros, esos que verdaderamente nos hagan conseguir esa vida 10. Normalmente son los que importan, son los que te hacen crecer como persona.

Si tenemos definido qué queremos, esa vida 10 que deseamos, **tracemos nuestro plan de acción para alcanzarlo**. ¿Por qué conformarnos con el 6 o el 7 si podemos llegar al 10?

Me encanta esta cita de **Paulo Coelho**: ***“No es lo que hiciste en tu vida anterior lo que afectará al presente. Es lo que haces en el presente lo que redimirá el pasado y, lógicamente, cambiará el futuro.”***

Estamos a tiempo. No mires atrás. Sal a la calle, camina, corre, reflexiona, decide y no te dejes llevar por las circunstancias. Vamos a por tu 10 ideal.

## **YO ESTOY CONTIGO**





## ¿POR QUÉ NO AHORA?

**T**ermino algunos días, y me gusta, con esas sensaciones cerebrales que son extrañas y que de vez en cuando aparecen.

No sé si son **simples dudas o son pensamientos que saltan y golpean la cabeza** tratando de salir al exterior disparados. También puede ser un calentamiento de la masa cerebral provocado por una elevada temperatura psicoemocional.

El caso es que me hace reflexionar, pensar y, lo que es más importante, provocarme, pellizcarme a mí mismo.

Todos deberíamos hacer este ejercicio: **pellizcarnos de vez en cuando**, incluso provocarnos un pequeño daño interno.

Siempre propongo hacer **lo más básico**, aunque sólo fuera una vez en nuestra vida: deberíamos **escribir en un papel si la vida que imaginamos como maravillosa es realmente la que vivimos**.

Normalmente, y lo sé por los ejercicios y **sesiones de coaching** que llevo a cabo, la respuesta es negativa: **No.**

*“Casi todos vivimos una vida que no es la que nos satisface. Pero nos conformamos.”*



### **¿Tiene sentido la vida que llevas?**

Lo curioso de todo, lo simple, es que **nunca es tarde para conseguir tener esa vida que anhelamos.**

Nos ponemos excusas muy variadas para no salir de nuestra zona de confort. Nos enviamos mensajes a nosotros mismos como ese que dice que *“ya a mi edad para qué voy a luchar”*. Nunca es tarde.

Si no vivimos, o no hemos conseguido, aquello que alguna vez soñamos, **nunca es tarde para ir a buscarlo.**

**Por qué no paramos un instante y pensamos en nosotros, en lo que hacemos o en lo que nos gustaría hacer mañana, pasado o dentro de unos años.**

Seguro que, a lo largo de nuestro camino, nos hemos encontrado con muchos obstáculos que nos han ido desmotivando. Han aparecido muchos de esos diablillos tóxicos que han encontrado el momento para confundirnos y decirnos eso de que “¿para qué?”; seguro que hemos dejado de pedir muchas cosas, por miedo a recibir un no por respuesta. Seguro que hemos dejado de aprender, o de utilizar lo aprendido, porque pensábamos que estábamos perdiendo el tiempo.

**¿Vivimos o sobrevivimos?**

A lo mejor **es el momento de vivir esa vida que hemos imaginado.**

Somos nosotros los que hemos creado todo lo que hemos vivido y sido hasta ahora.

¿Por qué no creamos el futuro que queremos?

¿Por qué no redefinimos nuestra vida?

**Tenemos vida, tenemos tiempo.**

¿Por qué no nos miramos dentro y cambiamos nuestros hábitos, nuestra manera de pensar, nuestra forma de hacer las cosas y volvemos a ilusionarnos por algo?

### **Ilusión.**

Nos hemos acostumbrado a vivir de una determinada manera y no queremos cambiar, aunque no dejamos de quejarnos.

**¿Queremos algo diferente?** Entonces está claro que debemos cambiar y **hacer las cosas de manera diferente** a como las hemos hecho hasta ahora.

Si buscamos un determinado objetivo, no vendrá solo a nuestros brazos. Hay que trabajar y buscarlo.

Es verdad que lo fácil y cómodo es vivir sin pensar demasiado; dejar que todo siga igual.

A lo mejor **ha llegado el momento de correr riesgos**. La vida nos ha envuelto en una comodidad privilegiada pero, está claro que no nos ha llenado lo suficiente.

Hemos ido dando tumbos, de un lado a otro, dirigidos o teledirigidos, más o menos cómodos o incómodos, hasta que surge esa protesta que viene provocada, normalmente, por la **falta de motivación o de ilusión en nuestra vida**.

¿Cuántos proyectos y emociones se han quedado en pensamientos?

¿Cuántas ilusiones se ha llevado el viento mientras caminábamos, llenando nuestra cabeza de esos pensamientos y deseos? **“¿Y sí... y sí...?”**

Todo ha quedado en ese “y sí...?” porque no ha habido ningún paso adelante.

### **¿Por qué no ahora?**

¿Por qué no hacemos las cosas y ya está?

¿Por qué no nos dejamos de culpar, de mirar atrás y simplemente nos ponemos manos a la obra como si viviésemos de nuevo?

¿Por qué no analizar nuestra vida y lo que es importante para nosotros?

¿Por qué no reajustarnos?

### **Acción. Manos a la obra. No te pares.**

Decidamos nuestro objetivo y organicemos nuestra vida alrededor de él.

A lo mejor no conseguimos lo que queremos porque hasta ahora hemos sido **incapaces de pararnos a pensarlo y definirlo.**

Para, piensa y escribe lo que quieres. Trabaja por ello.



Focalízalo, visualízalo, tenlo claro, detalla todo lo que puedas tu objetivo y ve a por él.

**Cree en ti. La vida es una oportunidad.**

**ESTOY CONTIGO**

**CONTACTA CONMIGO**

[contigo@jlmorenocoach.com](mailto:contigo@jlmorenocoach.com)







## 40 CONSEJOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA

---

*“Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades.” Wayne Dyer*

---

**S**i escribimos en cualquier buscador la palabra *“autoestima”*, nos aparecerán miles de entradas entre definiciones, consejos varios o reseñas de libros de autoayuda que pretenden aconsejar sobre **cómo controlar y elevar nuestra autoestima.**

Este breve artículo puede ser uno más de tantos, o no. Desde la reflexión, desde la humildad y experiencia como coach personal (**#coachDVida**), sólo pretendo que, con su lectura, seas más consciente y des los pasos necesarios para cambiar aquello que creas te limita, te aseguro conseguirás que tu vida sea más plena y feliz.

Hablar de autoestima es tan importante como complejo. Es importante porque **la autoestima es aquello que**

**pensamos o percibimos de nosotros mismos; es complejo, porque esa percepción personal de nuestro ser puede condicionar, tanto en negativo como en positivo, nuestras vidas.**



### **¿Qué es la autoestima?**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua nos define autoestima como la **Valoración, generalmente positiva, de sí mismo.**

Podemos decir que la autoestima es *“un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidas hacia nosotros*

*mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.”* (José Vicente Bonet. Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima).

En **Psicología** se dice que “es la opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos, y que sobrepasa en sus causas la racionalización y la lógica de dicho individuo. El término suele confundirse con el término coloquial ego, que referencia en realidad a la actitud ostensible que demuestra un individuo acerca de sí mismo ante los demás, y no la verdadera actitud u opinión emocional que éste tiene de sí”. (Enciclopedia Universal 2012).

Yo añado que **la autoestima es defensa**. Con la autoestima **somos, hacemos, creamos, vivimos**.

Podemos tener una **autoestima alta** que nos hará confiar en nosotros, tener seguridad, ser capaces, sentirnos aceptados; podemos **tener una autoestima media**, ni alta ni baja, que nos hará ser a veces confiados a veces inseguros, sentirnos unas veces bien con nosotros pero otras mal; o tener una **autoestima baja**, que nos hace tener un concepto negativo de nosotros mismos, cuando no nos valoramos, cuando nos sentimos despreciados por el resto.

La autoestima es variable, por lo tanto nosotros **somos capaces de variarla si lo queremos y deseamos**.

Hay muchos factores que pueden influir en nuestra autoestima:

- La educación recibida.
- Nuestro entorno: paterno, familiar, relaciones, amistades.
- Nuestros valores.
- La genética.
- Nuestro carácter.
- Nuestra experiencia en la vida.

No a todos nos afectan por igual unos factores que otros. Pero todos, sinceramente, **tenemos la posibilidad de cambiar aquello que nos afecta si somos conscientes de ello.**

Lo cierto es que **la autoestima nos permite enfrentarnos a la vida con confianza y optimismo.** Nos permite **marcarnos metas y objetivos** e ir a por ellos con seguridad. **Nos permite ser más felices.**

Si crees, piensas o sientes que tu autoestima está por los suelos, que es media o baja, tú mismo puedes mejorarla. **Lo que sientes de ti influye en cómo vives.** Muchas veces (o casi siempre), **nuestro peor enemigo somos nosotros mismos. Nos hace bloquearnos.**

**Todos somos buenos y todos tenemos mucho bueno dentro de nosotros.** Debemos ser conscientes de ello y valorarnos como merecemos.

---

*“Ser bello significa ser tú mismo. No necesitas ser aceptado por otros. Necesitas aceptarte a ti mismo.”*

*Thich Nhat Hanh.*

---

Como **coach** me gustaría aportarte algunos consejos para **Mejorar tu Autoestima.**





## 40 Consejos para Mejorar Tu Autoestima:

1. Escribe en una hoja todo aquello que, desde tu punto de vista, **te hace perder la autoestima**. Sé sincero contigo. Te saldrá una lista más o menos larga, depende de ti. ¿Cómo te ves? ¿Cómo crees que te ven los demás? Es importante que seamos conscientes de todo aquello que nos baja nuestra autoestima. Este es el paso más importante, aunque posiblemente el más difícil a la hora de trabajar la autoestima. **Ser conscientes de nosotros**.
2. Una vez realizada tu lista de aquello que te negativiza, quiero que hagas otra lista de todo aquello **que te sube la autoestima**: características físicas tuyas que sean bonitas, características de tu forma de ser que te gusten. Estoy seguro que estás lleno de virtudes.
3. Esfuérzate por cambiar aquello que no te gusta de ti. Nada es fácil, pero no es imposible si lo deseas.
4. Nunca te critiques ni te juzgues. A veces somos demasiado exigentes con nosotros mismos.
5. Aprende a decir que NO. Di NO siempre que debas decirlo. No tengas remordimientos por ello.
6. Celebra tus éxitos, por pequeños que sean, al final de cada día. Seguro que cada día tienes algo por lo que estar contento y celebrar.

7. Sonríe siempre, aun en esos malos momentos de bajón. No es fácil, lo sé, pero sonriendo ganamos instantes de felicidad.
8. Piensa siempre en positivo. Destierra de tu mente todas esas voces negativas.
9. Confía en la capacidad que tienes para tomar decisiones.
10. Haz ejercicio: anda, corre, baila, yoga, ciclismo.
11. Lleva una dieta equilibrada, pero de vez en cuando date el capricho que mereces.
12. Aprende de los errores. Nunca los veas como un fracaso. De cada error que cometamos siempre podemos aprender algo que nos será útil en un futuro.
13. Haz nuevas actividades. No hagas siempre lo mismo. Cambia. Haz actividades que te hagan sentir bien y te rodeen de gente nueva.
14. Confía en los cambios. Siempre serán para bien.
15. Selecciona lo que puedes cambiar de ti y lo que no. Trabaja por cambiar aquello que sí puedes. Hay cosas que no podremos cambiar nunca de nosotros: nuestra altura, por ejemplo. Por lo tanto, esfuérate en cambiar aquello que no te gusta de ti y que sí puedes llevar a cabo.

16. Encuentra el porqué de tu falta de autoestima. Indaga en esos pensamientos negativos que te hacen sentir mal y en el por qué.
17. Deja a un lado el pasado. El pasado, pasado está. Mira hacia delante siendo consciente del presente.
18. Acepta los cumplidos que te hagan y da las gracias por ello.
19. Siente orgullo de lo que piensas.
20. Pásatelo bien en todo lo que hagas. Disfruta cada momento como si no fuera a haber más.
21. No te compares con nadie. Cada uno es como es y nadie es mejor que nadie. Tampoco nadie es perfecto.
22. Valórate como eres porque lo mereces. Vales mucho. Valórate como tal.
23. Mata esa voz interior que te critica.
24. No busques la aprobación de los demás.
25. Rodéate de gente positiva.
26. Lleva un diario en el que escribas tus pensamientos positivos del día. El diario permitirá mejorar tu diálogo interior y mejorará tu autoestima.
27. Escribe tus logros y también tus metas.

28. No seas tan perfeccionista.
29. Acéptate tal y como eres.
30. Cree en ti. Siempre, estés en el momento que estés de tu vida: **CREE EN TI**. Tú eres tu mejor aliado.
31. Ten en mente siempre que **nadie es superior que TÚ.**
32. Ponte metas realistas.
33. Critícate en positivo.
34. Aprende a quererte, a amarte.
35. Cada día da gracias por lo que tienes y por lo que eres.
36. Sé tú mismo y muéstrate a los demás tal y como eres.
37. Ten una mente abierta.
38. Deja de quejarte y disfruta de la vida.
39. Vive experiencias únicas.
- 40. Vive el momento presente.**

Sólo deseo que estos 40 consejos te ayuden a crecer y a ser más feliz.

Si necesitas ayuda ya sabes que **ESTOY CONTIGO.**

---

*“El único fin de la vida consiste en ser lo que somos y llegar a ser lo que somos capaces de ser.” R.L.Stevenson*

---







## ¿CÓMO TE PUEDO AYUDAR?

**P**ara terminar, quería apuntarte en este pequeño librito, mis servicios como coach.

Te puedo ayudar. El primer paso depende de ti. Llámame. Contacta conmigo. Tu vida puede cambiar con solo dar un paso.

### **COACHING PERSONAL**

CAMBIAR es POSIBLE

**¿Dónde estás?**

**¿Qué quieres?**

**¿Cómo quieres estar?**

*“No importa lo que pasó ayer, tu futuro lo puedes crear desde hoy mismo”*



- Puedes cambiar cualquier ámbito de tu vida.
- Con el coaching personal entrenaremos tu pensamiento y tu percepción.
- Cambiarás desde dentro y tu día a día será diferente.

En mis sesiones, con las herramientas adecuadas, pondremos en marcha tu TRANSFORMACIÓN. Te acompañaré en este camino.

Descubriremos tus puntos fuertes y desarrollarás habilidades que te harán que pienses en **POSITIVO**.

Establecerás objetivos positivos en cualquier aspecto de tu vida.

¿Qué quieres cambiar? ¿Quieres coger las riendas de tu vida? ¿Quieres sentirte más seguro? Con mis sesiones lo vas a lograr.

Aprende a quererte tal y como eres. Confía en ti. Encuentra tu rumbo. Supera tus miedos y coge las riendas de tu vida. **Mejora tu autoestima y tus relaciones personales.**

Pídeme información, sin ningún compromiso  
SESIONES PRESENCIALES Y ONLINE

## **COACHING D VIDA**

Tienes la capacidad de CREAR tu REALIDAD

Define tu propósito y vívelo

- Trabajaré contigo la autosuperación y autorrealización.
- Vamos a definir y alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad.
- Te ayudaré a esclarecer tus metas, personales o laborales, y a ponerte en camino para alcanzarlas.
- Utilizaremos todo tu potencial para alcanzar tus metas.
- Te ayudaré a que te conviertas en lo mejor de ti mismo.

*“Decide que es lo más importante y centra tu atención en ello”*

### **DEFINE TU PROPÓSITO Y VÍVELO**

**Determina:** *Define y expresa tu propósito o cualquier meta de forma clara, precisa y directa.*

**Lidera:** *Acepta la responsabilidad de ser el líder de tu propia vida. Nunca te veas como una víctima ante ninguna situación.*

**Visualiza:** *Lo que creas en tu interior será lo que crearás en tu exterior. Manifiesta en tu mente lo que quieres.*

**Planifica:** *Determina la ruta de acción hacia tu destino, pero permanece abierto, déjate sorprender por el destino.*

**Actúa:** *Lleva a cabo tus planes y cumple lo que prometes. Haz ley siempre tu palabra, incluso contigo mismo.*

**Protagoniza:** *Vive siendo consciente de que eres una criatura maravillosa, digna de abundancia y prosperidad.*

¿Te sientes abrumado con las cargas del día y de tu vida? ¿Sientes que tu vida es una rutina?

¿Tienes bajones de ánimo? ¿Necesitas poner orden en tu vida?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, entonces me necesitas.

## **COACHING MOTIVACIONAL**

Te acompañaré de manera efectiva en el proceso de cambio, que tú, como emprendedora o emprendedor, de un nuevo proyecto empresarial, dueña o dueño, directora o director de tu negocio, responsable de una organización o institución, has decidido iniciar con una meta muy clara: **ALCANZAR EL ÉXITO.**

El activo más importante de las empresas **son las personas y el desarrollo de su talento.**

Quiero acompañarte en el proceso hasta conseguir tus sueños, implementando estrategias de impacto enfocadas a buscar la mejor versión de ti o tus equipos.

Buscaremos la conexión de las personas con el proyecto empresarial. Conexión que alcanzaremos en la medida que seamos capaces de volvernos a enamorar de lo que hacemos, de ser agradecidos y de disfrutar día a día.

Confianza

### **¿En qué te puedo ayudar?**

- Acompañamiento efectivo en el proceso de cambio y organización.
- Apoyo y Asesoramiento al Emprendedor.
- Guía y Asesoramiento Creación de empresa.
- Servicio personalizado y adaptado a cada cliente.
- Enfocados a resultados medibles.
- Seguimiento semanal.
- Clarificación de Objetivos.
- Planteamiento de nuevas metas.
- Formación y Motivación de Equipos.
- Organización de Jornadas y Cursos de Coaching Emocional.

Te ayudaré a adquirir y desarrollar un pensamiento positivo y optimista de tal manera que así puedas lograr sus objetivos.

### **Beneficios del coaching motivacional**

1. Hace que cada empleado tenga consciencia de dónde se encuentra actualmente y dónde podría llegar.
2. Aumentarás la autoestima de las personas que te acompañan en el proyecto y de ti mismo.
3. Tus colaboradores aumentarán su compromiso con las tareas delegadas para que, a medio y largo plazo, esto se traduzca en un alza considerable de la productividad y el rendimiento.
4. Se fomenta la creación de un mejor clima laboral.
5. Se consigue que sea cual sea el estado de ánimo de los trabajadores, todos tengan un motivo por el que realizar su tarea.
6. Refuerzo y crecimiento de la productividad total de la organización.
7. Favorece el desarrollo de cada individuo, con una mayor capacidad de adaptación al cambio y capaz de la superación de todo tipo de obstáculos.
8. Ayuda a la creación de planes motivacionales que incentiven a los trabajadores a cumplir los objetivos.

9. Reencantamiento de los trabajadores con su puesto de trabajo.
10. Mejora y fomento del trabajo colaborativo y en equipo.

## **COACHING ESPIRITUAL**

Aclara tu mente,  
sé más consciente de ti mismo  
y tu entorno.  
Deja de negarte.

- ¿Por qué estamos Aquí?
- ¿Qué sentido tiene nuestra Vida?
- ¿Se puede vivir sin sufrimiento?
- ¿Podemos ser verdaderamente felices?

## **SÍ**

El **Coach Espiritual** es la persona que está en continua observación de sí mismo y lo que le rodea, su entorno.

Se hace responsable de sus proyecciones y a la vez facilita que otras personas encuentren las respuestas que aún no han conseguido.

Te ofrezco el coaching espiritual como una manera de

trabajar en coaching, teniendo como fundamento la **INTELIGENCIA ESPIRITUAL**.

Defino la inteligencia espiritual, como ese deseo básico que tenemos los hombres y mujeres de encontrar un **propósito fundamental en la propia existencia, llevando a cabo una vida integrada.**

Contamos con diversas herramientas conseguir nuestros objetivos, como pueden ser: la paz, la salud, la felicidad, la estabilidad, relaciones sanas.

*“La labor de un Coach Espiritual comienza por sí mismo y para después extenderse a los demás”*

Un Coach Espiritual está en transformación, estudia, reflexiona, medita buscando la capacidad permanente y entiende que su vida es una escuela donde desarrollar todo lo que va aprendiendo en el camino.

- El coaching espiritual te llevará a una vida mucho más alegre, abundante y en paz.
- Trabajaré a nivel emocional, mental y espiritual contigo.
- Buscaremos los egos que han estado boicoteando tu vida y te han impedido encontrar tus objetivos.
- Cada sesión la abordamos de forma diferente y depende de la apertura de cada persona.

## **LOGRARÁS...**

- Aclarar tu mente, ser más consciente de ti mismo y tu entorno.
- **Dejarás de negarte.**
- Revelarás los pensamientos de tu inconsciente.
- Te ayudaré a profundizar dentro de tu mente y descubrir aquellos pensamientos que te boicotean.
- Te amarás plenamente a ti mismo.
- Aprenderás a no juzgarte de forma radical y **te aceptarás tal y como eres.**
- Encontrarás la **felicidad que hay en ti.**
- Decidirás a favor de tu paz.
- Aprenderás a **priorizar lo que es importante en tu vida**, si permaneces en un estado de paz o perderlo por cualquier nimiedad.
- Lograrás sentir una profunda **compasión por ti y por los demás.**
- Contactarás con tu esencia.
- Liberarás miedos y traumas.



- Decide a favor de tu paz y lograrás una vida muy distinta a la que tal vez estés teniendo hoy en día.
- Conectarás con tu Sabiduría Espiritual.
- Comprenderás la espiritualidad más allá de la vida.

**Tienes la oportunidad de decidir a favor de tu paz y lograrás una vida muy distinta a la que tal vez estés teniendo hoy en día.**

Sé tu luz.

**Conviértete en fuente de Luz para el mundo.**

## **T'ESCUCHO**

Coaching desde cualquier parte de España y del mundo por teléfono (coaching telefónico), internet, Skype con y sin vídeo.

Te ayudo a ser más fuerte emocionalmente al momento.  
No tienes que acudir a mi consulta.

No tienes que desplazarte. No tienes que perder tiempo.

**Solo tienes que llamarme.**

Te ofrezco un servicio de coaching instantáneo.

¿Te sientes bloqueada o bloqueado, indecisa o indeciso, insegura o inseguro, sin saber muy bien qué es lo que te pasa?

¿Tienes el deseo de dar un giro a tu vida pero no sabes exactamente por dónde empezar?

¿Quieres transformarte, volar?

*“Si quieres transformar tu vida primero tienes que transformarte tú”*

Un servicio rápido que está ahí para cuando necesitas ser escuchado.

Solo tienes que **contactar** vía mail [contigo@jlmorenocoach.com](mailto:contigo@jlmorenocoach.com) e inmediatamente me pondré en contacto contigo.

- **Te escucharé**, te proporcionaré recursos y estrategias conductuales, emocionales frente a un problema, conflicto o miedo que te surja.
- Conversaciones para **pensar de forma diferente**, prácticas, útiles, y orientadas a descubrir tus motivos y tus recursos para actuar en tu vida, tu trabajo, tu familia y tus relaciones.
- Conseguiremos un equilibrio entre tus inquietudes internas y externas para evitar el estrés, la ansiedad y provocar el pensamiento positivo, el autocontrol y la autoestima.

## **¿Cómo te ayudo?**

Con tu llamada, podremos hablar ampliamente y buscar las **causas de la situación o estado de ánimo** en el que te encuentras. No sacaré conclusiones por mi cuenta, cuenta, serás tú quien lo haga a través de ese proceso dialéctico entre las dos partes.

Tú fijas el tiempo, cuando creas que estas asesorado y con fuerza, puedes dar la sesión por terminada.

Sabremos complementarnos perfectamente, encajar y nos pondremos de acuerdo en lo que se busca desde un primer momento.

El **coaching telefónico** es, al igual que el coaching presencial, un proceso que se lleva a cabo del tiempo y que funciona.

Sus bondades se empiezan a ver desde el primer momento.

Trabajaremos de cara a los objetivos planteados en cada una de las sesiones hasta conseguir el resultado deseado.

Por difícil que parezca de creer funciona, ayuda y es efectivo, y de hecho hay quien no nota gran diferencia entre el coaching por teléfono y el presencial, e incluso algunos prefieren tener sus sesiones por teléfono.

**PUEDES CONTACTAR LAS VECES QUE QUIERAS**

## **¿Y TÚ...Qué conseguirás?**

- Te mostraré el camino adecuado y todas tus fortalezas y recursos para que sigas avanzando fuerte hacia el futuro.
- Te ayudaré a fijar metas individuales, o profesionales, que te llenarán de felicidad.
- Te proporcionaré cómo enfocar claramente tu vida, el enfoque profesional o individual más correcto para ti, para que te sientas valioso.
- Haré que seas la mejor versión de ti.

## **Ventajas del coaching telefónico / Online**

Disponibilidad desde cualquier punto geográfico.

- Ahorro de tiempo ya que no te tienes que desplazar.
- Más cómodo para hacer las sesiones desde el lugar que tú decidas y te sientas mejor: tu habitación, tu sillón, tu oficina, tu coche, en una terraza al sol, paseando...
- Es más fácil encontrar tiempo para hacer las sesiones.
- Es mucho más fácil concentrarse en los temas.
- Se evitan prejuicios o inseguridades que podrían afectar a la sesión

- Intimidad total y confianza.
- Potenciamos al máximo la escucha y las sensaciones físicas: los momentos de silencio, los suspiros, no se nos escapa nada.
- Flexibilidad y facilidad de horario para concertar una cita.
- Rapidez para lograr realizar una sesión.
- Menos tiempo para obtener un mismo resultado.
- Más privacidad para el cliente.
- Puede ser bueno para tímidos, personas que no quieren una sesión presencial o personas ocupadas.
- Menor coste del servicio.

Sesiones esporádicas, diarias, semanales o mensuales.

Tú elijes.

¿Quieres saber más sobre mis procesos de coaching personal telefónico u online?

**CONTACTA CONMIGO**

Me pondré en contacto contigo en menos de 24 horas.







## LECTURAS RECOMENDADAS

**Coaching** – John Whitmore

**Coaching. Herramientas para el Cambio** – Robert Dilts

**Manual del Coach** – Isabel Aranda

**Todo es Posible** – Luis Pérez Santiago

**Coaching** – Viviane Launer

**La gran guía del Coaching teleológico** – Herminia Gomà

**SuperAcción** – Mónica Fusté

**Herramientas de Coaching Personal** – Francisco Yuste

**Coaching. El Arte de soplar las brasas** – Leonardo Wolk

**Un Curso de Milagros** - Helen Schucman.





**TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA**

**¿DÓNDE ESTÁS?**

**¿QUÉ QUIERES?**

**¿CÓMO QUIERES ESTAR?**

## **JL MORENO COACH**

[www.jlmorenocoach.com](http://www.jlmorenocoach.com)

[contigo@jlmorenocoach.com](mailto:contigo@jlmorenocoach.com)

Tel. 638 211 734

[Facebook José Luis Moreno](#)

[Twitter @jlmorenocoach](#)

[Youtube JL Moreno Coach](#)

**ESTOY  
CONTIGO**  
COACHING