



# MAN

Nacional      Estilo de Vida  
Mensual

Tirada:            **96.543**  
Difusión:        **51.602**  
                          **(O.J.D)**  
Audiencia:      **180.607**  
                          **(E.G.M)**  
**01/05/2009**

Sección:            -  
Espacio (Cm\_2):    **545**  
Ocupación (%):    **94%**  
Valor (€):         **8.085,63**  
Valor Pág. (€):    **8.600,00**  
Página:             **56**



Imagen: **Si**



## ¡Piensa en positivo!

Contra la crisis, ser optimista es el antídoto. ¿Cómo? Desde el yoga, pasando por los libros de autoayuda, hasta la práctica del *coaching*. Todo es útil para espantar los temores y atraer las ondas positivas. ¿El objetivo? Éxito profesional o, simplemente, bienestar personal.



<b>MAN</b>	Tirada: <b>96.543</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>51.602</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>554</b>	
Nacional	Audiencia: <b>180.607</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>95%</b>	
Estilo de Vida	01/05/2009	Valor (€): <b>8.214,18</b>	
Mensual		Valor Pág. (€): <b>8.600,00</b>	
		Página: <b>57</b>	Imagen: <b>Si</b>

# E

n las remotas colinas del Himalaya, los Beatles se reunieron con el yogui Maharishi Maheshi para meditar. Corría el año 1968. El cuarteto de Liverpool había viajado a la India en busca de paz interior. Tras la experiencia, John Lennon, Paul McCartney, Ringo Starr y, sobre todo, George Harrison incorporaron a su música las influencias metafísicas del hinduismo y esa cultura empezó a ponerse de moda en Occidente. El gusto por la filosofía oriental no había hecho más que comenzar. El movimiento New Age, coincidiendo con el principio de la Era de Acuario (calculado en 1.962) emergió en la misma época, como un amalgama de creencias y religiones, con fuerte presencia del budismo y el hippismo, que reivindicaba la exploración espiritual del individuo. Más tarde llegarían el yoga, los libros de autoayuda y de superación personal, el auge de la filosofía zen y, más recientemente, la técnica del *coaching*, con pretensiones más materiales que místicas, pero igualmente enfocada al desarrollo personal. En las últimas décadas, la eterna aspiración del ser humano, la búsqueda del bienestar y la felicidad, ha generado una lucrativa industria que ahora vive su mejor momento. ¿A qué se debe este auge? “A pesar de los avances técnicos y el progreso, la gente no se siente feliz, y recurre a métodos milenarios para sentirse mejor”, responde Ramiro Calle, pionero de la enseñanza del yoga en España. “Las personas tienen que recurrir a algo para salir de estados negativos como el estrés, la ansiedad y la depresión”, añade.

#### Mismo propósito, diferentes caminos

El tirón espiritual del siglo XXI es palpable en éxitos editoriales como el de la estadounidense Rhonda Byrne con *El secreto*. Tras vender más de ocho millones de ejemplares en todo el mundo, la obra, publicada en 2006, se ha convertido en el último pelotazo del negocio de la autoayuda. El *boom* de estos libros lo inauguró el superventas *Tus zonas erróneas*, de Wayne Dyer, en 1976. Desde entonces, escritores como Eckhart Tolle, Louise L. Hay, Marci Schimoff e incluso, desde la ficción, Paulo Coelho, han seguido la misma estela. Todos se han convertido en verdaderos gurús del pensamiento positivo.

El propósito siempre es el mismo: dar claves que pueda aplicar cualquier persona para conseguir una vida más plena, pero las recetas para lograrlo no son las mismas. Calle, por ejemplo, es reactivo a la etiqueta de autoayuda. Autor de innumerables libros, prefiere referirse a sus obras como de “superación personal”. Igualmente marca distancias respecto a la famosa ley de la atracción, formulada por Byrne y otros. Su planteamiento es sencillo: lo semejante atrae lo semejante. Así que si emitimos pensamientos positivos, nos ocurrirán cosas buenas, y al revés. O, como dice Coelho, “cuando quieres alguna cosa, todo el Universo conspira para que la consigas”. También una de las máximas del yoga reza aquello de que “somos el resultado de nuestros pensamien-



Filosofía. Según el yoga, todos somos el resultado de nuestros pensamientos.

**“Es esencial comer sano, descansar lo suficiente, respirar de forma correcta y tener una actitud mental positiva”**

**Ramiro Calle** profesor de Yoga y autor de *La ciencia de la felicidad*, entre otros libros.

#### DIRECCIONES ÚTILES

##### 1. Escuela Europea de Coaching.

Fundada en septiembre de 2003, ofrece cursos de *coaching* ejecutivo en sus sedes de Madrid, Barcelona, Turín y Lisboa.

→ [WWW.ESCUELAOACHING.COM](http://WWW.ESCUELAOACHING.COM)

##### 2. Web de Miriam Ortiz.

Executive Coach y licenciada en Psicología, imparte cursos para formar a futuros *coach*.

→ [WWW.MIRIAMORTIZ.ES](http://WWW.MIRIAMORTIZ.ES)

##### 3. Web de Louise L. Hay.

Con tiene charlas de una de las escritoras más famosas de libros de autoayuda. La página incluye información de todas sus obras y consejos prácticos para alcanzar el bienestar.

→ [WWW.LOUISEHAY.COM](http://WWW.LOUISEHAY.COM)

##### 4. Centro de Yoga y Orientalismo Shadak.

El especialista en meditación, psicoanálisis y psicología oriental Ramiro Calle dirige este centro en Madrid desde 1971.

→ [WWW.RAMIROCALLE.COM](http://WWW.RAMIROCALLE.COM)

##### 5. Web de Anthony Robbins.

Pueden escucharse conferencias de uno de los precursores del *coaching*. También hay artículos, libros recomendados y planes detallados para quien quiera mejorar su vida.

→ [WWW.TONYROBBINS.COM](http://WWW.TONYROBBINS.COM)

<h1>MAN</h1>	Tirada: <b>96.543</b> Difusión: <b>51.602</b> (O.J.D) Audiencia: <b>180.607</b> (E.G.M) <b>01/05/2009</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>572</b> Ocupación (%): <b>98%</b> Valor (€): <b>8.487,16</b> Valor Pág. (€): <b>8.600,00</b> Página: <b>58</b>	
	Nacional <b>Estilo de Vida</b> Mensual	Imagen: <b>Si</b>	



Origen. El *coaching* (entrenamiento) toma su nombre del ámbito deportivo.

**“Si uno no aprende a quererse a sí mismo, jamás será capaz de querer a los demás”**

David Martí, autor del libro *La revolución interior* (Ediciones Urano).

**“El lenguaje genera realidad. Lo importante no es lo que te pasa, sino cómo te cuentas lo que te pasa”**

Miriam Ortiz, coach ejecutivo en la Escuela Europea de Coaching.

→ tos”, pero, frente al “pide y se te dará”, Calle enseña a sus alumnos que “cada uno hace su propio destino, porque cada persona es dueña y heredera de sus actos”.

Por su escuela, fundada en los años 70, ya han pasado más de 500.000 personas, pero, en los últimos años, su director ha observado una creciente demanda entre un sector específico. “Empresarios, presidentes y vicepresidentes de bancos y hasta políticos piden cursos intensivos. Quieren humanizar el trabajo y combatir el estrés”, explica. Y pone un ejemplo: “Rodrigo Rato lleva conmigo 30 años. Él ha incorporado la meditación, el pensamiento positivo y el yoga a a su vida diaria”. Calle reconoce que, hasta hace poco, “era impensable que gente así pidiera recibir clases en sus propios despachos”.

#### La fiebre del coaching

No todo es espiritualidad. La esfera empresarial busca fórmulas alternativas para mejorar la productividad. El auge del *coaching*, que también bebe de la filosofía oriental, es prueba de ello. Importado de Estados Unidos, es un proceso por el que el *coach* (entrenador) ayuda al cliente a obtener el máximo rendimiento. ¿Cómo? Francisco Junquera, profesor en la Escuela Europea de Coaching (EEC), lo explica: “El *coach* nunca dice lo que tienes que hacer. Tampoco juzga, fundamentalmente escucha y te ayuda a ver cosas que no veías, tus potencialidades o incluso los frenos que impiden que logres tus objetivos”. El proceso dura entre seis y ocho meses y cuesta entre 3.000 y 5.000 euros, mientras que por una sola sesión se pagan entre 300 y 500 euros.

En España fue José Luis Menéndez quien introdujo esta técnica en 2002, a raíz de la publicación de su libro *Abre el melón*. Desde entonces, su expansión es imparable. Ya hay entre 15 y 20 escuelas de *coaching* y unos 600 profesionales asociados a la Federación Internacional de Coach, que regula esta práctica a nivel mundial. “Ahora cualquier director de una gran multinacional tiene un *coacher*. Se lo recomiendan unos a

#### LOS GURÚS Y SUS OBRAS

**El secreto.** Su autora, la estadounidense Rhonda Byrne, ha vendido más de ocho millones de ejemplares en todo el mundo. Su tesis es que el Universo está dominado por la ley de la atracción: los pensamientos positivos atraen beneficios; los negativos, calamidades. Así que ser feliz depende de cada uno. → Urano.

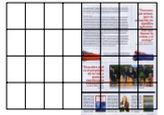


**Abre el melón.** José Luis Menéndez firma con su colega Christian Worth este libro, la primera guía española sobre *coaching*, un conjunto de técnicas para potenciar las habilidades y capacidades de cualquier persona. La base para ello: cambiar la mentalidad de la mano de un entrenador (*coach*). → Aguilar.



**La ciencia de la felicidad.** ¿Se puede hallar la serenidad en una sociedad tan contradictoria como la nuestra? Se puede, a pesar de todo y de todos. Es lo que sostiene el maestro de yoga Ramiro Calle en su última obra. La armonía siempre está en el interior de cada uno y Calle traza el camino para llegar a ella. → Kailas.





otros jugando al golf”, explica Miriam Ortiz, otra profesora de la EEC. Para los altos directivos, también es fundamental aprender a desarrollar habilidades de liderazgo, e incluso llegar a convertirse en *coach* para potenciar las habilidades de sus subordinados. Al final, se trata de “mejorar la productividad”, apunta Junquera.

**Del 'tener' al 'ser'**

Junto al *coaching* ejecutivo, aunque mucho menos extendido, coexiste el *coaching life*. Esta rama centra su atención en el desarrollo de habilidades que mejoren las áreas personales del *coachee*, ya sea su vida sentimental, su estado físico o sus relaciones personales. Junquera cree que el auge de estos métodos se debe a que “se está produciendo una revolución en la que se va a pasar de la sociedad del tener a la del ser. El ser humano pensaba que, al satisfacer sus cinco sentidos, encontraría el camino de la felicidad y, sin embargo, no ha sido así. Por eso busca el bienestar dentro de sí mismo y no en cosas externas”. Calle coincide en este punto: “La felicidad hay que buscarla en el interior de cada uno”. Incluso, al ser preguntado por la actual crisis económica, va más allá: “Esa crisis exterior es un reflejo vivo de la otra crisis, la interior. Hemos avanzado técnicamente, pero lo demás sigue igual: las desigualdades, las guerras... Mientras eso no cambie, habrá crisis”.

Las opiniones están divididas. A un lado, los escépticos desconfían de estas tácticas, en las que sólo ven una estrategia para hacer negocios a base de generar falsas esperanzas entre quienes anda faltos de ellas... Al otro, sus defensores ven en estas fórmulas una vía para allanar el camino a la felicidad. Sin entrar a juzgar la eficacia de los libros de autoayuda, la práctica del yoga o las sesiones de *coaching*, lo cierto es que quienes se dejan seducir por ... ya cuentan con algo a su favor: el empeño por encontrar ese buen rollo que les haga vivir la vida con más plenitud.

**“Tenemos que actuar, pero la actuación no significa agitación. Hay que buscar la calma y el sosiego”**

**Ramiro Calle**, experto en psicoanálisis y filosofía oriental.



Haz yoga con estilo. La práctica del yoga se ha extendido tanto, que la firma de moda Lacoste ha cogido el mensaje al vuelo, creando estos dos modelos de bolsa específicamente para sus practicantes.



**“Descubre cuál es el propósito de tu vida y ponte en marcha para conseguirlo”**

**David Martí**, profesor de yoga y humanista.



Expansión. Cada vez más empresas tienen un *coach* para su plantilla.

**Poder sin límites.** En su primer libro, el *coach* Anthony Robbins asegura que el éxito de las personas viene condicionado por la forma en que éstas se comunican consigo mismas y con el exterior. Asesor de Bill Clinton y otras personalidades, Robbins ofrece las claves para lograr el éxito profesional y personal. → Bolsillo.



**Usted puede sanar su vida.** El mensaje de Louise Hay, pionera de la autoayuda, es sencillo: somos responsables en un 100% de todo lo que nos sucede en la vida, lo mejor y lo peor. Si creamos paz, armonía y equilibrio en nuestra mente, hallaremos lo mismo en nuestra vida. Hay da las pistas para ello. → Urano.



**El poder del ahora.** Sin aliarse a ninguna religión ni doctrina, Eckhart Tolle brinda herramientas al lector para que, sea cual sea su sistema de valores, pueda descubrirse a sí mismo e iniciar el viaje hacia la felicidad. El secreto: caer en la cuenta de que es ahora y aquí donde hay que vivir. → Gaia Ediciones.

