

¿QUÉ ES EL COACHING?

El *coaching* es un método que ayuda a las personas a desarrollar su verdadero potencial y a introducir cambios en su vida. Según Talane Miedaner (*Coaching para el éxito*. Ed. Urano), "es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial, llevado a cabo con un asesor especializado o *coach* para cubrir el vacío existente entre lo que eres ahora y lo que estás deseando ser.

Además, esta técnica de mejora personal también puedes hacértelo a ti mismo (*autocoaching*). Se trata de tomar conciencia de tu propia realidad, planearla a tu antojo y responsabilizarte de tu futura felicidad. ¿Lo ves difícil? ¡Qué va! Para conseguirlo, vayamos paso a paso.

Piensa durante un momento en tu propia

vida. ¿Cuál es tu visión de una existencia verdaderamente plena? ¿Cómo sería tu tipo de vida ideal?

Ten en cuenta que una vida plena es una vida llena de significado, propósito y satisfacción; un estado en el que todas las piezas encajan dándote la sensación de estar completo. Se puede experimentar a través de un trabajo importante, de un esfuerzo bien aprovechado, de contribuir a una causa justa, de dar y recibir, de fluir con la corriente, de expresar la creatividad, de expresarte a ti mismo...

A continuación te ofrecemos una pequeña guía de *autocoaching* para que inicies el viaje hacia el cambio, para que descubras por ti mismo cuál es el camino del éxito, para que consigas, por fin, una vida plena. Empezamos. ¿Te atreves?

Su objetivo es ayudarte a:

- Tomar conciencia y reflexionar sobre ti mismo, tu pasado y tu situación presente.
- Reconocer cuáles son tus necesidades y limitaciones y aprender a gestionarlas bien.
- Descubrir tu verdadero potencial y tu vocación.
- Definir claramente cómo quieres que sea tu futuro y cómo quieres sentirte en cada área de tu vida.

1 ¿Sabes lo que quieres? Clarifica tus valores

La manera más eficaz de clarificar valores consiste en extraerlos de la propia experiencia vital con la que cuentas.

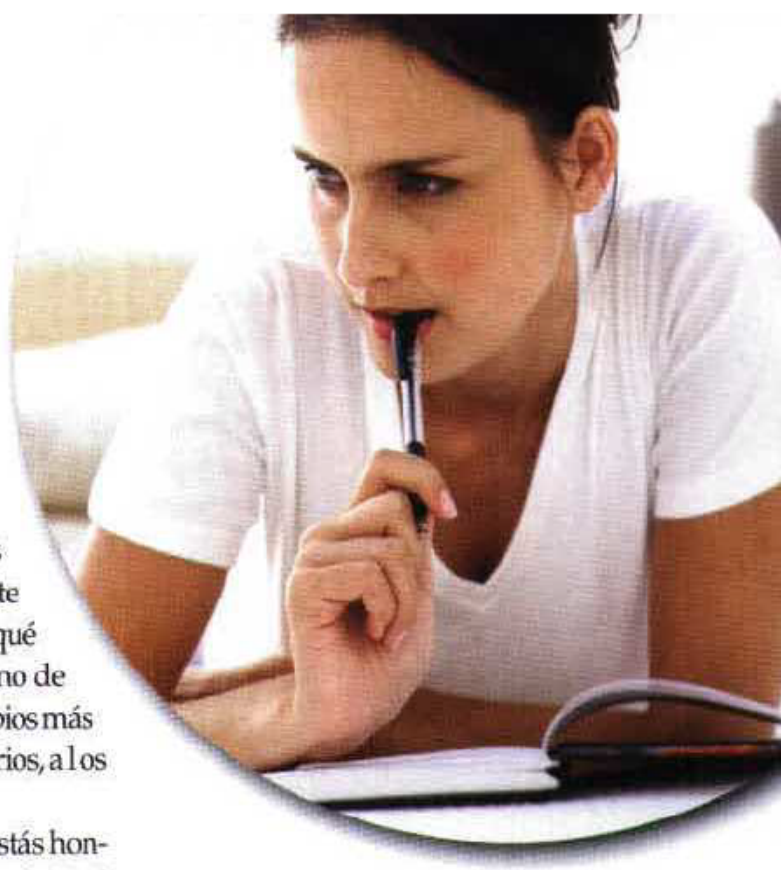
■ En primer lugar, haz una lista con los valores que crees que se manifiestan en tu vida (libertad, compromiso, amistad, justicia, disfrute,...). Después, como si fueras tu propio *coach*, ve repasando cada uno de ellos preguntándote: "¿En qué se manifiesta este valor?". Cuando termines con la lista, pregúntate además: "¿Qué valores paso a veces por alto?", "¿Cuáles nunca cambiaría?".

■ Establece un orden de prioridad en tus valores. Para ello, cierra los ojos y relájate. Ahora imagina que debes realizar un largo viaje que te llevará a un lugar desconocido y potencialmente peligroso. Solo puedes llevar contigo cinco valores. ¿Cuáles son los que conservarías de manera irrenunciable? Con este ejercicio no sólo se trata de saber qué valores son más importantes, sino de que aprendas acerca de tus principios más importantes y a los más secundarios, a los que tendrías que renunciar.

■ Por último, pregúntate cómo estás honrando esos valores en una escala del 1 al 10, en la que uno significa que el valor no está en absoluto presente en tu vida y diez que lo estás cumpliendo plenamente todo el tiempo. Observa los valores que han recibido una puntuación de cinco o menor: “¿Qué significa esto? ¿Qué supone vivir ese valor en estas circunstancias? ¿Cuáles el precio que pagas por no honrar ese valor? ¿Qué te impide hacerlo?”.

2 ¿Dónde estás en este momento? Analiza tu vida

Para obtener una instantánea de la situación en que te encuentras, en el conjunto de los aspectos que conforman tu vida en la actualidad, te mostramos un instrumento de gran utilidad: la rueda de la vida. Es otra herramienta eficaz para establecer tus valores. Puntúa de 0 a 10 cada apartado según la satisfacción



que está dando ahora mismo a tu vida. También puedes pintar un círculo dividido en estas ocho partes y colorearlas según tu valoración.

■ **La familia:** ¿Qué sientes cuando estás con tus hermanos? ¿Y cuando vas a comer el domingo a casa de tus padres? ¿De qué manera influyen en tu vida?

■ **Los amigos:** ¿Cómo te sientes cuando estás con ellos? ¿Es una amistad de verdad o son compañeros de copas? ¿De qué manera influyen en tu vida actual?

■ **El amor:** ¿Qué sientes con tu pareja o tu soledad? ¿Estás enamorado? ¿Desenamorado? ¿Tienes dudas?

■ **El entorno:** ¿Te gusta donde vives? ¿Te gusta tu casa?, ¿tu ciudad?

■ **El ocio:** ¿Es satisfactorio tu tiempo libre? ¿Qué haces? ¿Te gustaría hacer algo diferente?

■ **El dinero:** ¿Qué hago con él? ¿Me satisface completamente? ¿Necesito más?

■ **El trabajo:** ¿Estoy bien en mi trabajo?, ¿me gusta lo que hago?, ¿la gente?

■ **La salud:** ¿Influye en mi vida actual? ¿Cómo me siento? ¿Debería hacer más ejercicio?, ¿una dieta? ¿Qué necesito?

■ **El crecimiento personal:** ¿He crecido interiormente? ¿He hecho realidad mis sueños? ¿Tengo alguna espinita clavada? ¿Cómo mejoraría mi interior?

Cuando termines, fíjate en aquellos aspectos de tu vida en los que no te sientes completo. Esta tarea te permitirá definir lo que para ti significa plenitud.

3 ¿Dónde vas? Establece los objetivos de tu vida

Encontrar y proclamar un propósito te da un poderoso sentido de rumbo en la

¿Qué te aporta el coaching?

■ Desarrollar competencias que te ayuden a acercarte a tus objetivos.

■ Mejorar tu autoestima y concepto de ti mismo.

■ Adquirir de manera sostenida el compromiso contigo mismo en tu propio proceso de cambio.

■ Experimentar nuevos métodos de aprendizaje.

■ Divertirte mientras aprendes: pensando y sintiendo cosas diferentes.

vida. La verdad que encuentras en la declaración de propósito de vida puede hacer que no haya prácticamente nada que te detenga.

Alcanzar tus fines requiere ir quitando capas hasta que encuentras aquella que apunta a los asuntos centrales de tu vida: ¿Cuál es el dolor que puedo aliviar? ¿Cuál es el conocimiento que debo compartir? ¿Cuál es la obra para la que dispongo de las herramientas precisas?

El propósito de vida es un camino, no un destino. A lo largo del viaje escucharás un montón de voces internas y externas que te dirán que vayas en otra dirección. A veces les harás caso, especialmente cuando te sientas inseguro de tu propósito.

¡Cuidado con el saboteador interno!

Suele ocurrir que nuestro temor es más fuerte que nuestro deseo de plenitud. Y ese temor que conduce al autosabotaje se presenta en forma de frustración, aburrimiento, indiferencia, rabia, resignación o justificaciones, que más bien supone la traición a uno mismo o un martirio.

Es la voz del saboteador interno, la que recita la vieja retahíla de juicios, normas y creencias limitadoras: “No te esfuerzas lo suficiente en el trabajo”, “Deberías haber progresado más en tu carrera”, “No eres suficientemente listo, atractivo, rico...”. O por el contrario: “Eres demasiado viejo, joven, agresivo, introvertido...”. Siempre que se toma la iniciativa de cambiar, suena una alarma y el saboteador se despierta.

4 ¿Qué planes tienes? Aprende a formular tus objetivos

Para tener claros tus objetivos personales, tienes que definirlos, de manera que estén muy claros. Te ayudará:

- Expresar lo que quieres en positivo. Por ejemplo: "Quiero crear mi propia empresa", en lugar de "No quiero trabajar para otros".
- Imagínate con el objetivo conseguido: ¿Qué verías, escucharías, sentirías?
- Contextualízalo: ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr ese objetivo?
- Analiza tus recursos: ¿Qué necesitarías para lograrlo? ¿Qué te lo impide?
- Ten en cuenta a tu entorno: ¿En qué te beneficiaría si lo lograras? ¿Qué podrías perder al lograrlo? ¿Cómo afectaría al entorno si lo lograras? ¿Cómo cambiaría o afectaría a tu vida el conseguirlo?

5 Establece compromisos contigo mismo

¿Te implicarás lo suficiente con este plan? ¿Lo harás? Ya no estamos hablando de perder cinco kilos o reducir la deuda de tu tarjeta de crédito; estamos hablando de tomar las riendas de tu vida.

Un compromiso no es medible. Puede tener que ver con el estado o la calidad de vida que deseas tener. Por ejemplo: "Estoy comprometido a marcar una diferencia a través de mi trabajo", "... a tener una comunicación directa con mis hijos", "...a tener un estilo de vida saludable".



6 Ponte en marcha cuanto antes ¡1, 2, 3... acción!

Planificar puede convertirse en una mera actividad intelectual más si no hay acción. Sin ella, no hay cambio, y es en la práctica donde reside tu auténtico poder.

Cada vez que planifiques un objetivo, contesta a estas preguntas: ¿Es buen momento para ello? ¿Qué harás? ¿Y después? ¿Cuándo lo harás? ¿En qué plazo lo habrás realizado? Todos los planes que emprendes con la voluntad de lograrlos,... ¡los vas a lograr! Pero date permiso también para cometer involuntarios errores. Solo ten claro que tienes que volver a la ruta.

Ahora sabes que puedes hacer algo distinto, entiendes que la mejora es un proceso que lleva tiempo, y necesitarás paciencia. Siempre podrás mejorar en todo, pero también acéptate como eres.