

COACHING PARA DESPERTAR

Hay momentos en la vida en que ocurre algo que te hace cambiar de punto de vista, de perspectiva, de sentimientos o de emociones. Algo pasa que te abre un sinfín de incógnitas por resolver, llenándote de un sentimiento cálido del cual no sabes muy bien qué esperar o pensar. De repente empieza la búsqueda. Y como por casualidad, o a través de “coincidencias”, que en realidad son causalidades, las cosas se van alineando para llegar a un lugar aparentemente desconocido o poco claro.

¿Te ha pasado alguna vez que por sorpresa te cae un libro en tus manos y da la respuesta que estabas buscando? ¿O que de repente te encuentras con un viejo conocido y te propone la oportunidad que necesitabas? ¿O recibes una llamada telefónica de la persona con la que estabas pensando en aquel preciso momento? Estas son situaciones que normalmente llamamos “coincidencias” o golpes de suerte. Sin embargo, a estos hechos se les puede encontrar un sentido y aprender a sintonizar con el Universo o la Inteligencia Universal. Estas coincidencias son “sincronicidades”, que constituyen mensajes impredecibles que te envía el Universo para dibujarte tu camino.

Cuando te das cuenta de que existe una realidad más allá de tu comprensión lógica y racional, es entonces cuando empiezas a abrirte al arte de vivir con consciencia, a “despertar”. ¿Y qué significa “Vivir con Consciencia”? Se refiere a elegir conscientemente, actuar en vez de reaccionar automáticamente, entre las distintas opciones de que dispones. Para ello, el “Coaching para Despertar” te ayuda a:

- Expandir tus mapas mentales de quién eres y de lo que es posible para ti.
- Romper las barreras de tu vieja mentalidad y “salir de la caja” (o zona de comodidad).
- Abrir nuevas perspectivas y oportunidades en tu vida.

En el momento de “despertar” empiezas a ver que son tus actitudes las que determinan tu destino. Es entonces cuando es importante saber elegir las actitudes que desarrollen todo tu potencial. Poco a poco aprendes a ser tú quién elige libremente en cada momento. Comprendes que puedes ser consciente o inconsciente, pero nadie elige por ti.

No es ningún secreto que ves el vaso medio lleno o medio vacío dependiendo de tu percepción. Dispones de la capacidad de encontrar oportunidades ante cualquier adversidad. Tú decides dónde focalizas la atención.

De repente, llega la pregunta clave: **¿Vives o sobrevives?**

Sobrevivir con una vida monótona y rutinaria que te aburre es un estilo de vida obsoleto. La vida es para gozarla. Se disfruta realmente cuando te conviertes en un ser auténtico y libre de ser quién deseas.

Creemos que la vida es una lucha feroz, que hay que sacrificarse y competir brutalmente, que tenemos que vivir defendiéndonos de lo desconocido, aferrándonos a las cosas cómodas y predecibles. Vivimos pensando que el dinero es escaso... que es para otros. Este es un modo de pensar que sigue un modelo arcaico. Sin darnos cuenta, seguimos patrones aprendidos, inculcados, temerosos del cambio, de la apertura. Nos aferramos a lo que sabemos o creemos que sabemos, sin darnos la oportunidad de investigar más, de descubrir, de crear, de actuar de forma distinta.

Vivir es asumir el desafío de crear tu propia vida.

Si quieres ser líder de tu vida, amplía tu visión a lo que es invisible. Parece una paradoja, ¿verdad?

La mayoría de las personas viven limitándose al plano superficial. Creen que lo real es sólo lo que perciben con los cinco sentidos. Se limitan al pensamiento racional y lógico. En realidad, hay mucho más.

Aprender a ver las cosas de un modo diferente es vital para tener éxito.

El problema mayoritario de hoy en día es pensar que las cosas son como tú crees y que lo sabes todo. Entonces, ¿cómo puedes esperar ver nuevas opciones? Te limitas a la memoria del pasado guiándote por ideas preconcebidas y suposiciones inconscientemente aceptadas como verdaderas. La única manera de que seas capaz de expandir la visión de tus oportunidades es ampliar lo que piensas que es posible y real. Esta es la finalidad del "Coaching para Despertar".

Continuamente te estás creando a ti mismo con tus pensamientos.

Es importante, que te des cuenta de que al percibir la realidad, tu mente la interpreta según tu sistema de creencias, experiencias y recuerdos. En la medida que cambias la forma de mirar las cosas, lo que ves, cambia. Está demostrado que no vemos las cosas como son sino que las vemos como nosotros somos.

El "Coaching para Despertar" te permite enfocarte en tu crecimiento personal partiendo de donde estás en este momento, enfrentándote a tus creencias limitantes, teniendo actitudes transformadoras para así llegar al éxito que deseas.

Te has preguntado alguna vez si:

- ¿Necesitas más claridad en el enfoque de tus metas?
- ¿Tienes un buen plan de acción suficientemente efectivo?
- ¿Estás desarrollando todo tu potencial y desempeño?
- ¿Te apasiona lo que haces?
- ¿Te cuesta ponerte en marcha?
- ¿Te faltan recursos y herramientas para alcanzar tus objetivos?

Y la pregunta esencial: ¿Qué es realmente importante para ti?

La vida es un maravilloso viaje de elecciones personales. Eres libre de elegir tu rumbo (actitud) en todo momento y de cambiarlo siempre que desees. Nunca es tarde para crear una vida plena. Más vale "ahora" que nunca. Posees un diamante en tu interior. Descúbrelo.

Autoras: Tania Cataldo

Coach Profesional certificada por la ICC y Formadora.

Especializada en Coaching personal, familiar y para la autoestima.

www.taniacataldo.com

tania@taniacataldo.com

Mónica Fusté

Coach Profesional certificada por la ICC, Formadora y Escritora.

Especializada en Coaching Personal y Ejecutivo.

www.monicafuste.com

info@multicoachingbarcelona.com



© Copyright Portal del Coaching

Puedes distribuir, enviar o copiar este documento sin modificar el contenido.

Incluye la dirección: <http://www.portaldelcoaching.com>

