



ÚRSULA CALVO CASAS,

Instructora de meditación y mindfulness.
CEO y Fundadora del Úrsula Calvo Center.

Sé tu propio Coach

// parte 1

Sin lugar a dudas, invertir en un Coach es una gran decisión que mejorará significativamente cualquier aspecto de tu vida. Si por cualquier motivo no tienes ese recurso disponible, está en tu mano la alternativa de convertirte en tu propio Coach. Si tienes la disciplina necesaria para crear y seguir un plan, sólo necesitas algunas directrices claras y concisas. De hecho, todos los coaches pasamos un proceso de autocoaching muy profundo antes de empezar a apoyar un cambio en otros. Recuerda que la labor del Coach no es darte respuestas, sino que tú encuentres las tuyas propias

Para empezar y desde el primer momento, es aconsejable que reserves en tu agenda de 6 a 8 sesiones de 1 a 3 horas de forma ininterrumpida. Puede ser más que suficiente para decidir acerca de tus prioridades, aclarar tus objetivos, explorar los distintos caminos, elaborar un plan, anticiparte a los posibles obstáculos y ponerte en marcha con un rumbo claro hacia aquello que sea el éxito para ti.

Conforme el proceso se vaya completando, tú mismo evaluarás la necesidad de aumentar o disminuir las sesiones y los tiempos de cada una.

Con el fin de facilitar y empoderar muy significativamente el proceso, vamos a incorporar la meditación en

algunas sesiones. Es una herramienta fundamental para tomar consciencia y acceder a todo nuestro potencial como seres humanos, así que los beneficios de incluirla son fácilmente deducibles.

REFLEXIONES SOBRE EL PUNTO DE PARTIDA]

Nuestra situación de vida actual, seamos conscientes de ello o no, es el resultado de las decisiones que tomamos en el pasado. Cuando nos damos cuenta de este hecho, podemos entender que, de la misma manera, las decisiones que tomemos hoy serán la base de nuestro futuro. Saber que puedes elegir, que siempre hay una opción, y que de ti depende tomar las decisiones más coherentes con tu propósito es muy inspirador.

No se trata de sentir culpabilidad si las cosas no marchan como nos gustaría, sino simplemente darnos cuenta de que en su momento tomamos las decisiones que consideramos correctas con determinado nivel de consciencia. Dado que está en nuestra mano elevar ese nivel y tenemos la oportunidad de volver a elegir, estamos en condiciones de empezar un proceso para dirigir nuestro futuro de manera más evolucionada y consciente.

En la primera sesión de un proceso de coaching, suele utilizarse la Rueda de la Vida para observar la "brecha" entre donde estamos y donde nos gustaría estar, en todas las áreas de nuestra vida (carrera, familia, estado físico, relaciones, dinero, ocio, crecimiento personal, contribución...).

Mi propuesta en este caso va a ser escoger un solo área en el que focalizarnos. ¿Por qué?

Saber que puedes elegir, que siempre hay una opción, y que de ti depende tomar las decisiones más coherentes con tu propósito es muy inspirador •

- Las mejoras en cualquier área suelen venir acompañadas de mejoras en todas las demás, ya que la auténtica causa es la misma.
- Si aún no estás en un estado de inspiración, que es ilimitado, necesitarás recurrir a un estado de motivación. Este estado es muy energético y útil, pero es mental, requiere cierta fuerza de voluntad, por lo que tiene ciertos límites. "El que mucho abarca, poco aprieta", así que focalicemos nuestra energía en un solo punto.

Si completamos el proceso, veremos resultados concretos, y podremos repetirlo hasta abarcar todas las áreas de nuestra vida.

Aunque no es necesario, te animo a que estrenes un cuaderno y lo dediques exclusivamente a este proceso.

// Establécete en el aquí y ahora

Antes de empezar, cierra los ojos y toma unas cuantas respiraciones lentas y profundas, observando cómo tu cuerpo y tu mente se relajan cada vez más con cada exhalación. Y lleva la atención a tu respiración, a su ritmo natural, sin tratar de forzarlo ni cambiarlo de ningún modo durante unos minutos, conectando con tu presencia a través de la respiración, estableciéndote en el aquí y ahora.

// Conecta con tus auténticas prioridades y con tu Inteligencia Superior

Si vas a empezar un proceso que te permita llegar a alguna parte, es importante que ese lugar sea de verdad importante para ti, más allá de las creencias y condicionamientos del pasado. De otro modo, aunque llegues, te sentirás vacío. Puedes utilizar tu mente racional para elegir, y en su momento será un paso importante. Pero permítete ahora, por unos momentos, ir más allá de tu mente analítica, de los "tengo que", de los "debería", y conecta con aquello que realmente te inspira. Lee la pregunta y cierra los ojos para reflexionar sobre ella. Después, puedes anotar tus reflexiones y pasar a la siguiente.

- ¿Cuál es la experiencia más divertida que has tenido? Una en la que te reíste con ganas y ruido. ¿Con quién la compartiste?

Si vas a empezar un proceso que te permita llegar a alguna parte, es importante que ese lugar sea de verdad importante para ti, más allá de las creencias y condicionamientos del pasado. De otro modo, aunque llegues, te sentirás vacío •

- ¿Qué te ha dejado boquiabierto y maravillado?
- ¿Qué te hace sonreír más?
- ¿Qué experiencia muy molesta tuviste que ahora es un gran recuerdo? Pensaste que era un gran obstáculo y se convirtió en una bendición y un gran aprendizaje.
- ¿Cuándo te sentiste más cerca de tu Inteligencia Superior, de ese campo de infinitas posibilidades que eres?
- ¿Qué te ha hecho saltar de alegría (en tu interior o literalmente)?
- ¿Qué fue lo más hermoso que has visto?
- ¿Cuál es la emoción o estado de ánimo más presente en tu vida cotidiana?
- Enumera varias cosas memorables y amables que personas extrañas hayan hecho por ti.
- ¿En qué momento te sentiste más orgulloso de ti?
- ¿Por qué motivos te sientes más agradecido?

Puedes hacer estos dos ejercicios de respiración y reflexión antes de iniciar cada sesión posterior. Estarás en las mejores condiciones para seguir.

// Escoge un área de tu vida

- ¿Cuál es mi grado de satisfacción, puntuando del 1 al 10, en esa área?
- ¿Qué creo que me falta en este momento?
- ¿A qué desafíos me estoy enfrentando?
- ¿Qué ha motivado que inicie este proceso en esta área?
- ¿Estoy dispuesto a asumir la responsabilidad y hacer lo que esté en mi mano para que esa área de mi vida sea extraordinaria? ¿Por qué?

Como dijo el Dr. Nido Qubein: *"Tus circunstancias actuales no determinan adónde puedes llegar; simplemente determinan dónde empiezas".*

¡Hasta la próxima sesión!]

