

PATRICIA HASHUEL

CONVERSANDO CON UN COACH

SABIDURÍA DEL COACHING ONTOLÓGICO
AL ALCANCE DE TODOS

CONVERSANDO CON UN COACH

PATRICIA HASHUEL



ÍNDICE DEL LIBRO CONVERSANDO CON UN COACH

1. INTRODUCCIÓN
2. COACHING
3. APRENDIZAJE
4. POSICION DE RESPONSABILIDAD
5. CAMBIO DE OBSERVADOR
6. ESCUCHA
7. ACTOS DEL HABLA
8. CONVERSACIONES
9. DECLARACIÓN DE QUIEBRE
10. EMOCIONALIDAD
11. CORPORALIDAD
12. HABITOS Y VALORES
13. PODER DE ACCIÓN
14. LOGRO DE OBJETIVOS

INTRODUCCION

EL SENTIDO DE ESTA NEWS

METÁFORAS Y CUENTOS

LA VIDA QUE SOSTIENES ESTÁ EN TUS MANOS

COACHING

LIDERAZGO

COACHING

¿QUÉ ES UN COACH?

IMAGINA LAS POSIBILIDADES DEL COACHING

ASISTENCIA DEL COACH

EL FOCO DEL COACH

EL COACHING EN LAS ORGANIZACIONES

APRENDIZAJE

APRENDER A APRENDER

APERTURA AL APRENDIZAJE

PROCESO DE BÚSQUEDA

POSICIÓN DE RESPONSABILIDAD

POSICIÓN DE RESPONSABILIDAD

PROACCION

ELECCIONES I

ELECCIONES II

PERTENECES A ESTE CLUB

CAMBIO DE OBSERVADOR

PUNTO DE VISTA
EL PODER DE LA MIRADA
MIEDOS
RIESGO
FRACASO U OPORTUNIDAD?
CULTURA APRECIATIVA

ESCUCHA

ESCUCHAR, EL LADO OCULTO DEL LENGUAJE
ESCUCHANDO LO QUE EL OTRO DICE
¿PODRÍAS SIMPLEMENTE ESCUCHAR?
ESCUCHANDO LO QUE NADIE DIJO

ACTOS DEL HABLA

EL PODER DE LAS PALABRAS
DECLARACIONES
DECLARACIONES FUNDAMENTALES
LA DECLARACIÓN DEL NO
PERDÓN
CREENCIAS
CREENCIAS GENERADORAS DE PODER
IMPACTO DE LOS JUICIOS EN LA FORMA DE SER
INFERENCIAS
LA IMPORTANCIA DEL PEDIDO
SER OFERTA
CONFIANZA
COMPROMISO

CONVERSACIONES

CONVERSACIONES INTERNAS
DISEÑO DE CONVERSACIONES I
EL PODER DE LAS PREGUNTAS

DECLARACIÓN DE QUIEBRE

QUIEBRES
PROBLEMAS
CIRCUNSTANCIAS
MIEDOS

EMOCIONALIDAD

CARGA EMOCIONAL
INDEPENDENCIA EMOCIONAL

CONTROL

CORPORALIDAD

EL CUERPO

LOS CUATRO SENDEROS

HABITOS Y VALORES

EN BÚSQUEDA DEL SENTIDO

SUPERACIÓN PERSONAL

VOLVER A EMPEZAR

TALENTOS

DISCIPLINA

ENTUSIASMO

GRATITUD

RECONOCIMIENTO

EL HÁBITO DE POSPONER

PODER DE ACCIÓN

PODER PERSONAL

PASAR A LA ACCIÓN

ACCIÓN EFECTIVA

PLANIFICACIÓN

METAS

TOMA DE DECISIONES

DELEGACIÓN EFECTIVA

LOGRO DE OBJETIVOS

DESCUBRE TU VOCACIÓN

SENDERO DE LA PROSPERIDAD

LOGRO DE OBJETIVOS

FOCALIZA LA ACCIÓN EN TUS OBJETIVOS

TIEMPO DE SOÑAR

Queridos amigos:

Hace nueve años escribo estas newsletters semanalmente y en este momento llegan a mas de 100.000 personas en todo el mundo

Es tal la repercusión que han tenido que nos pareció a mi editor y a mi que podía ser una excelente idea recopilar las que han tenido mas suceso en un libro.

En ellas usamos cuentos y frases, algunas de las cuales no conocemos el autor por eso pedimos disculpas frente a la involuntaria omisión. Quiero agradecer a mis lectores ya que han sido ellos los que semanalmente me acercan mucho de este material

La temática que nos ocupa es el Coaching Ontológico por lo que hemos recopilado las newsletters teniendo en cuenta los pilares del mismo

Y aquí están para ti , para que las disfrutes y las utilices en tu desarrollo personal y en tu crecimiento profesional

"EL SENTIDO DE ESTA NEWS"

Cierto día , caminando por la playa reparé en un hombre que se agachaba a cada momento, recogía algo de la arena y lo lanzaba al mar . Hacia lo mismo una y otra vez.

Tan pronto como me aproximé me di cuenta de que lo que el hombre agarraba eran estrellas de mar que las olas depositaban en la arena, y una a una las arrojaba de nuevo al mar.

Intrigado , lo interrogué sobre lo que estaba haciendo, a lo cual me respondió :

Estoy lanzando estas estrellas marinas nuevamente al oceano.

Como ves , la marea es baja y estas estrellas han quedado en la orilla si no las arrojé al mar morirán aquí por falta de oxígeno.

Entiendo, le dije, pero debe haber miles de estrellas de mar sobre la playa.

No puedes lanzarlas a todas. Son demasiadas . Y quizás no te des cuenta de que esto sucede probablemente en cientos de playas a lo largo de la costa ¿no estas haciendo algo que no tiene sentido ?

El nativo sonrió , se inclinó y tomé una estrella marina y mientras la lanzaba de vuelta al mar me respondió: ¡ para esta si lo tuvo !

Cada vez que me siento a escribir mi newsletter semanal pienso que es como una de esas estrellas que arrojaba ese hombre al mar...

Pienso que si le hace sentido a una sola persona ya tuvo sentido para mi porque lo tuvo antes para el.

Vivimos en un mundo que no siempre es como nos gustaría. A veces se nos muestra complicado, trastocado, acelerado, equivocado.

¿Que significa un gesto de amor, una caricia tierna, una actitud solidaria, si tan solo es una?

Significa mucho para el que la recibe y también para el que la da.

Nada puedo hacer para solucionar las penas del mundo pero mucho puedo hacer para ayudar en el pedacito de mundo que me toca.

Si alguna vez pude a través de estas news, hacerte sonreír, llorar, emocionar, reflexionar...

entonces eres una de esas estrellas que ha vuelto al mar a contarle a las otras que la bondad existe, que de los momentos límite también se sale, que las crisis pueden ser una oportunidad y que todavía existen seres que creen en los demás...

*El momento presente
Es el futuro que soñaste ayer
RECONOCELO*

Ahora estas parado en tu sueño!!

Empece a escribirlas un día que frente a una injusticia de la vida decidi cambiar mi punto de vista y transformar lo que en ese momento estaba siendo un problema para mi, en una oportunidad.

Se me estaba negando dar entrenamientos en una institucion y yo no queria abandonar a los participantes y pense en darlos por mail y asi nacieron estas news. Siendo una posibilidad para algunos y una oportunidad para mi.

*"Si quieres ver el arco iris
aprende a disfrutar la lluvia"
Dolly Parton*

Hubo un momento en el que creias que la tristeza seria eterna...

Pero volviste a sorprenderte a ti mismo riendo sin parar.

Hubo un momento en que dejaste de creer en el amor...

Y luego aparecio alguien que te dio vuelta.

Hubo un momento en que un amigo se nego...

Y aparecio otro que sorprendio a tu corazon.

Hubo un momento en el que una pelea prometia ser eterna...

Y sin darte cuenta, de repente termino en un abrazo.

Hubo un momento en que un examen parecia imposible de pasar...

Y hoy es una materia mas que aprobaste en tu carrera.

Hubo un momento el que sentiste que no podias hacer algo...

Y hoy te sorprendes a ti mismo haciendolo.

Esos momentos que atravesaste en tu vida, yo tambien los vivi en la mia.

Asi como hubo momentos en que la vida cambio en un instante, nunca olvides que aun habra momentos, en que lo imposible, se volvera un sueño hecho realidad

*Se puede albergar un sueño durante años y años,
y convertirlo en realidad, de repente
Se paciente,
Te pasara tarde o temprano:
La vida te abrira la puerta,
te invitara a entrar,
y todo sera una fiesta!!
Louis Brown*

Por eso hoy quiero celebrar contigo este emprendimiento

... Celebrar no es solamente cumplir años. Celebrar es reconocer todo lo que pudimos hacer en estos años.

.....Celebrar no es solamente prender velitas. Celebrar es reconocer las vidas que, en este tiempo, pudimos iluminar

.....Celebrar no es solamente hacer un brindis. Celebrar es reconocer que tuvimos la

posibilidad de brindarnos a los demás.

....Celebrar no es solamente festejar con una buena comida. Celebrar es sentir que hemos

podido nutrir muchos corazones con nuestra sabiduría y amor.

....Celebrar no es solamente juntarse con amigos. Celebrar es sentirse amigo de todo el mundo.

....Celebrar no es solamente pedir deseos para el futuro. Celebrar es agradecer por haber

sido elegido para una tarea tan hermosa.

Si sientes que estas

news hicieron una diferencia en tu vida quiero invitarte a hacer vos una diferencia en la vida de los demás. A tu manera, dentro de tus posibilidades. Se vos mismo el cambio, que te gustaria ver en el mundo. Trasciende tus propias limitaciones y convierte cada una de tus ideas en realidad.

*Solo se disfruta realmente,
lo que se vive con gratitud.*

METAFORAS Y CUENTOS"

El maestro contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero no todos los oyentes entendían el sentido de la misma.

Un día uno de ellos lo encaró y le dijo:

- Tu nos cuentas historias pero no explicas el significado.

El maestro se disculpó por ello y luego continuó diciéndole:

- Permíteme que en señal de reparación te convide con una rica manzana.

- Gracias maestro, respondió halagado el discípulo.

- Quisiera para agasajarte pelarte la manzana yo mismo. ¿Me lo permites?

- Sí, muchas gracias.

- Ya que tengo en la mano el cuchillo, aprovecharé y te la cortaré en trozos, para que te sea más cómodo comerla.

- Me encantaría, pero no quiero abusar de su hospitalidad.

- No es un abuso, si yo te lo ofrezco. Solo quiero complacerte.

Y... Permíteme también que te la mastique antes de dártela.

- ¡No maestro!, ¡No me gustaría que hiciera eso!. Se quejó sorprendido el discípulo.

El maestro hizo una pausa y dijo:

- Si yo te explicara el sentido de cada parábola.... sería como darte de comer una fruta masticada. Tu mismo tienes que encontrarle y saborear su exquisito sabor.

Jorge Bucay

Dos problemáticas están cobrando auge en este momento: Tendencia al aislamiento

Crisis de Valores Las herramientas que tenemos para combatirlas son: Información
Formación Comunicación.

Los cuentos o las parábolas son capaces de abarcar estos tres espacios siendo puente de contacto entre dos personas, pasando información y permitiéndoles compartir a las personas allí reunidas.

*El cuento es una llave
que te sirve para abrir una puerta
que no te abre el conocimiento*

A veces queremos comunicar algo para lo cual no encontramos palabras y un cuento o una parábola nos ayudan con su enseñanza abriendo a diferentes interpretaciones del otro. Los cuentos nos permiten tener una óptica diferente para observar la realidad y por lo general tienen un trasfondo moral desde la cual nos queda una moraleja o una enseñanza muy fácil de asimilar y entender.

*Los cuentos no son para dormir a los chicos
Son para despertar a los grandes
Jorge Bucay*

Todo cuento es una metáfora, una revelación efectuada en lenguaje analógico. El lenguaje del cuento nexa continuidades que jamás coincidirían si uno mantiene los pies pegados al suelo de la racionalidad. El lenguaje analógico de los cuentos hace cambiar el espacio interior de cualquier mundo cerrado donde logre penetrar. Por eso hoy los cuentos, las parábolas, las metáforas y los dichos son tan usados en la educación de grandes y chicos y en la capacitación en las organizaciones. ¿De qué manera podrías agregar este recurso tan importante a lo que haces? Conozco profesionales que han puesto algunos cuentos en sus salas de espera como un modo de que ese tiempo en que el cliente lo está esperando también le sirva para reflexionar sobre algunos temas y cambiar su punto de vista.

*El cuento es como un gran dibujo
donde se expresa gráficamente una enseñanza*

"LA VIDA QUE SOSTIENES ESTÁ EN TUS MANOS"

*Todo ha sido descubierto, excepto como vivir.
Jean Paul Sartre (1905-1980)*

*Un grupo de chicos conocían a un hombre sabio de su
pueblo y urdieron un plan para engañarle.
Atraparían a un pájaro vivo e irían a visitar al hombre sabio.
Uno de ellos sostendría el pájaro detrás de la espalda y le
preguntaría:
"Hombre sabio, ¿el pájaro está vivo o muerto? "
Si el hombre sabio respondía que estaba vivo, el chico*

*aplastaría rápidamente al pájaro y diría: "No, está muerto".
Si el hombre sabio decía: "El pájaro está muerto", el chico le enseñaría el pájaro con vida.*

*Los chicos consiguieron que el hombre sabio los recibiera,
El que sostenía al pájaro le preguntó: "Hombre sabio, ¿el pájaro está vivo o muerto?"*

El hombre sabio permaneció en silencio durante unos instantes. Después se agachó hasta que quedó a la misma altura que el chico y le dijo:

"La vida que sostienes está en tus manos".

De la misma manera que muestra este cuento "La vida que sostienes está en tus manos". Vos podés convertir tus sueños en realidad y estas son algunas claves para concretarlos

1. Tener claridad en tu propósito. Necesitas ser específico y saber exactamente lo que quieres
2. Estar comprometido. Necesitas responsabilizarte realmente de lo que quieres
3. Hablar de tus sueños. Busca tenerlos siempre presente, contándoselos a los demás, planificando y pidiendo ayuda
4. Escribirlos en un papel en tiempo presente y en primera persona como si ya se hubieran hecho realidad. Con todos los detalles que puedas .
5. confeccionar un plan de lo que podrías ir haciendo cada día para acercarte a ellos
6. Empezar por una acción no importa lo pequeña que sea. No te olvides que un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso
7. Realizar declaraciones a diario diciéndote a ti mismo lo que necesitas escuchar. Reconociendo tu capacidad y tus talentos. Repitiendo yo puedo
8. Revisar cada día lo que haces y buscar enfocarte en lo que quieres
9. Reconocer y celebrar cada minúsculo avance que tengas
10. Empezar, continuar, seguir, reanudar, porfiar, reiniciar, machacar, pedir, reclamar, empeñarse, reiterar, obstinarse reincidir, insistir, perseguir y **PERSEVERAR EN TUS SUEÑOS**
11. Volver a empezar las veces que sea necesario

Podría decirte con seguridad que en tu lista no habrá un solo objetivo que no pueda lograrse con:

1. Gran compromiso
2. Mucha energía
3. Acción, acción y mas acción
4. Foco
5. Disciplina
6. Tener presente a tus sueños a cada momento

¿por qué parece difícil cubrir nuestras necesidades internas?

Por que nos cuesta creer que podemos tener lo mejor?

¿por qué tenemos relaciones complicadas?

¿por qué no podemos concretar nuestros sueños?

Todas estas preguntas te llevan al pasado y si pensaras construir futuro con las respuestas que encuentres a ella estarías construyendo mas pasado.

*El coaching es una arte
El artista no es nada sino está conectado con su don,
pero el don no es nada si no se lo pone a trabajar.
Emile Zola*

El coaching te conecta con tus dones y hace que ellos trabajen para vos en el camino hacia tus objetivos.

" SI LO PODES SOÑAR, LO PODES CONCRETAR"

COACHING

"LIDERAZGO"

En la primera charla que dió al asumir la conducción del movimiento, el líder dijo: Nuestra fe demanda que todos hagan el bien por sí mismos y no solo dependan de sus dirigentes. No se engañen pensando que yo conduciré y ustedes se abocarán sólo a entonar cánticos y con eso bastará

Cada uno de ustedes tiene su propia carga, su propia batalla. No niego mi ayuda, pero nada, puede reemplazar la responsabilidad personal.

Todos deben ser Líderes

De alguna manera todos hemos tenido en nuestras vidas alguna persona que nos "cambió" la vida modificando nuestra manera de ver el mundo. Alguien a quien admiramos por sus principios y valores, alguien que se jugó por algo. Alguien que nos inspiró y motivó desde su ejemplo mostrándonos cómo se perseguía un objetivo animándonos a confiar en nosotros mismos.

¿Cuáles son las personas que aparecieron en tu mente mientras leías esto?

*Un líder es alguien que toma una visión
y con coraje la implementa en tal forma
que resuena con las almas de las
personas*

RICHARD BARRENT

Llamamos líder a la persona que nos muestra una nueva perspectiva, inspirándonos a abrir nuestro estrecho campo de visión. Consideramos que es aquella persona que nos despierta, invitándonos a buscar las verdaderas prioridades de la vida cuando nos ve absortos en la preocupaciones del día a día.

Un líder nos muestra un sentido de urgencia por nuestros objetivos.

Muchos de nuestros líderes son administradores efectivos pero no hacen importante dar una visión de la vida misma.

El liderazgo genuino, juzgo, debe embeber la vida de significado mientras señala una dirección y muestra como cada acción es parte de un todo.

No basta con que los líderes sean efectivos necesitamos que nos inspiren a cambiar y mejorar el mundo.

*Verdaderos líderes
son aquellos que lideran con el ejemplo
antes que con la intimidación.
El punto del liderazgo es tener poder con la gente,
no señorear frente a ellos.*

DONNA KARLIN

¿Cómo se constituye un verdadero líder? ¿qué lo hace líder?

Sostengo que un verdadero líder:

Posiciona a la gente con orgullo sobre sus propios pies.

Refleja nuestra propia luz para que la podamos ver.

Nos muestra que todos los recursos que necesitamos para vivir una vida plena de satisfacciones y sentido se encuentran en nuestro interior.

Nos muestra que tenemos control sobre el movimiento de nuestras vidas y somos el artífice de ellas.

Nos muestra que nosotros "hacemos la historia" y podemos interceder en la problemática del mundo cambiándonos a nosotros mismos. Nosotros podemos liberar al mundo del odio, de las guerras y de la ignorancia.

Considera que su trabajo es un servicio que hace en nombre de los mas altos fines y el bien mayor.

No busca la gloria sino que está dedicado a su misión y el bienestar de los otros.

Es un ejemplo vivo de sus enseñanzas. El encarna la filosofía que enseña

Quiere enseñar a otros a ser líderes.

Es un buen comunicador y muestra como bajar en acciones su doctrina en el día a día.

*El liderazgo no es poder ni dominio,
es SERVIDUMBRE
Talmud*

¿Cuáles son los atributos de un verdadero líder?

Pasión genuina

Sentido de visión

Integridad

Sensibilidad

Honestidad

Coherencia

Carisma y empatía

Credibilidad

Creatividad

Servicio

Y muchos más

*Los líderes efectivos no son predicadores,
son hacedores.
PETER DRUCKER*

El Coaching es una forma de liderazgo ya que se enfoca en crear conversaciones que te permitan ir por tus objetivos desde tu máximo potencial

¿Cómo podemos volvernos líderes?

Considero que nadie está exento de esa responsabilidad y todos son capaces de ser líderes de algún modo. Todos tienen algo para enseñar.

Cada uno de nosotros hemos sido dotados de una potencialidad especial y de capacidades únicas. Nosotros podemos elegir usarlas para nosotros mismos o

compartirlas con los demás para hacerlas crecer.
Vivimos en una época muy necesitada de alimento espiritual, por lo tanto lo poco que cada uno de nosotros pueda dar ya es mucho.
No podemos perder nuestro tiempo preguntándonos si estamos verdaderamente capacitados para liderar.

*Necesitamos actuar con urgencia
Cuando alguien se está ahogando
uno no hace un curso de salvavidas.
Salta al agua y salva una vida!!*

¿Estás haciendo todo lo posible para influir positivamente en los otros?
¿Estas usando todo tu potencial para inspirar a los otros emocional y espiritualmente?
¿Estás reconociendo a las personas cercanas a vos para que puedan volverse líderes por derecho propio?

*Un líder crea a otro
como una llama de una vela enciende otra y otra
hasta que la oscuridad se transforme en claridad*

"COACHING"

Hace mucho tiempo, un rey colocó una gran roca obstaculizando un camino. Se escondió y miró para ver si alguien quitaba la tremenda piedra. Algunos pasaron simplemente dando una vuelta. Muchos culparon al rey por no mantener los caminos despejados, pero ninguno hizo nada para sacar la piedra del camino.

Un campesino, que pasaba por allí con una carga de verduras, la vio. Al aproximarse a ella, puso su carga en el piso y trato de mover la roca a un lado del camino. Después de empujar y fatigarse mucho, con gran esfuerzo, lo logró. Mientras recogía su carga de vegetales, vio una bolsa en el suelo, justo donde había estado la roca.

La bolsa contenía muchas monedas de oro y una nota del mismo rey diciendo que el oro era la recompensa para la persona que removiera la piedra del camino.

El campesino aprendió ese día que cada obstáculo puede estar disfrazando una oportunidad.

¿Te gustaría tener más éxito?
¿Reconoces que podrías mejorar tu comunicación?
¿Necesitas organizar mejor tu trabajo?
¿A menudo te falta el tiempo?
¿Te gustaría impulsar tu crecimiento pero no tienes idea por donde empezar?
Te gustaría aumentar tus ingresos , o las ganancias de tu empresa?

- ¿Estas envuelto a menudo en cuestionamientos dentro de tus relaciones?
- ¿Te sientes frenado en algún área de tu vida?
- ¿Te gustaría tener mas tiempo para vos?
- ¿Te gustaría encontrarle mas sentido a lo que haces?

*El COACHING puede ayudarte a
sacar la piedra del camino y
encontrar tu bolsa de oro*

El COACHING es una disciplina nueva que nos acerca al logro de objetivos permitiéndonos un decidido desarrollo personal y profesional. Es un sistema de preguntas que se realiza desde la aceptación del otro y el no juzgamiento, con el objetivo de descubrir que quieres y asistirte a alcanzarlo. Es una relación que te acompaña mientras te sustenta y te asiste en la resolución de tus trabas. Es una competencia que te ayuda a pensar diferente. Es una nueva manera de ver las cosas que te permite accionar efectivamente y con responsabilidad hacia tus objetivos, mientras crece la imagen que tienes de ti mismo, mejoras las comunicaciones que mantienes y profundizas tus relaciones

*El saber consiste mas bien
en dar salida a la luz que hay en nosotros
Que en abrir puertas
para que entre lo que viene de afuera
Platón*

¿A QUIEN LE PUEDE BENEFICIAR ABRIR UNA CONVERSACIÓN DE COACHING?

- Al que tenga una meta o un objetivo sin concretar
- Al que esté abierto a la transformación y el crecimiento personal y profesional
- Al que está buscando una oportunidad para cambiar su futuro
- Al que está frenado en algún área de su vida
- Al que quiera encontrar el propósito de su vida y dar sentido a lo que hace
- Al que esté dispuesto a apostar a si mismo
- Al que quiera más y mejor

*He aprendido que la mejor parte
de nuestra felicidad o miseria
Depende mas de nuestra disposición
que de nuestras circunstancias
Martha Washington*

PRINCIPIOS EN LOS QUE SE BASA EL COACHING:

- No sabemos como son las cosas, solo sabemos como las podemos observar
- Solo podemos operar en el mundo que podemos observar
- La Acción genera el Ser que somos. Aunque a veces actuamos desde la persona que

somos también podemos ser de acuerdo a la forma como actuamos
Nos desenvolvemos en el marco de sistemas organizacionales a los que pertenecemos,
sin embargo a través de la acción podemos cambiar dichos sistemas
El lenguaje es acción y a partir de él podemos crear nuestra "realidad" y la del entorno.

*Aquel que desee aprender a volar algún día
Debe primero aprender a pararse, caminar, correr,
trepar y saltar
No se puede volar hacia el vuelo
Friedrich Nietzsche*

"¿QUE ES UN COACH?"

Hu-Song, filosofo de Oriente, contó a sus discípulos la siguiente historia:

"... Varios hombres habían quedado encerrados por error en una oscura caverna donde no podían ver casi nada . Pasó algún tiempo, y uno de ellos logró encender una pequeña tea. Pero la luz que daba era tan escasa que aun así no se podía ver nada. Al hombre, sin embargo, se le ocurrió que con su luz podía ayudar a que cada uno de los demás prendieran su propia tea y así compartiendo la llama con todos la caverna se iluminó".

Uno de los discípulos preguntó a Hu-Song:

¿Qué nos enseña, maestro, este relato?

Y Hu-Song contestó : Nos enseña que nuestra luz sigue siendo oscuridad si no la compartimos con el prójimo. Y también nos dice que el compartir nuestra luz no la desvanece, sino que por el contrario la hace crecer.

"El compartir nos enriquece en lugar de hacernos mas pobres"

"Los momentos más felices son aquéllos que hemos podido compartir"

Me pareció hermosa esta enseñanza, sin embargo me parece que aun se puede encontrar alguna más.

La luz de una vela es pequeña y silenciosa y si queremos iluminar un cuarto con ella no podremos porque su presencia apenas se notaría. Esta allí pero es muy tenue y sutil tal como lo es nuestra alma. La llama está allí pero apenas se muestra .

Y en la medida que llenamos nuestras vidas con el ruido cotidiano es muy fácil que nuestra alma pierda el rumbo. Y nosotros sabemos que hay mucho mas allí. Sin embargo tenemos tanto de qué ocuparnos: las obligaciones familiares, los chicos, la escuela, la oficina, las vacaciones, hacer las compras, la comida , leer nuestro email, llevar el auto a arreglar, pagar las cuentas, contestar llamados, estar actualizados....

¿Qué podríamos hacer en medio de todo esta vorágine para recordar que tenemos alma?

*Dentro nuestro flamea una pequeña llama
que necesita ser escuchada y atendida
Hay una parte de nosotros que quiere algo más
que este tipo de ocupaciones
Hay una parte nuestra que es hermosa, luminosa y grande
y está esperando ser nutrida
Hay una parte de nosotros que desea una vida mejor y sueña....
y busca por los caminos de la vida
alguien que pueda ser el viento bajo sus alas
y lo ayude a volar.*

Y esto es un Coach, alguien que te ayuda a atravesar obstáculos enfocándose en tus grandezas, conectándote con tus talentos y dándote herramientas que te permitan avanzar en el logro de tus objetivos mientras atraviesas los miedos que te frenan en la acción.

El Coach actúa como catalizador en la creación de objetivos y descubre nuevas maneras de concretarlos mientras te conectas con la pasión que tienes encubierta encendiendo la llama de tu corazón.

Un Coach es muchas cosas juntas pero fundamentalmente es una persona que está comprometido con tus metas, es un compañero de ruta al que no le importa el cansancio que tengas ni lo difícil del camino elegido. Él va a estar a tu lado recordándote el compromiso con tus objetivos.

Para él no hay horarios, no hay tareas imposibles, no hay excusas.

Él siempre va a encontrar la manera de motivarte en el camino hacia tus resultados.

¿QUÉ ES LO QUE PUEDES ESPERAR DE UN COACH?

Que te escuche sin juzgarte

Que te muestre modelos de comunicación diferentes

Que te presente puntos de vista y alternativas que tu no puedes ver

Crear contigo posibilidades que hoy no existen para ti

Mostrarte a donde te llevan tus pensamientos y acciones

Asistirte en el descubrimiento de lo que te motiva

Reconocer tu esfuerzo

Conectarte con tu compromiso

Asistirte en el diseño de un plan

Darte tareas

Ver el SER GRANDE que escondes detrás del ser pequeño que muestras

Conectarte con el propósito de tu vida

Facilitar tu crecimiento personal

Desafiarte a concretar tus sueños

Mantenerte enfocado en tus objetivos y señalarte prioridades

Darte el ejemplo

Amarte y aceptarte tal como sos

¿EN QUE TE PUEDE ASISTIR UN COACH?

- A comenzar algo que tienes postergado
- A mejorar la comunicación en tus relaciones
- A dar vuelta tus creencias
- A lograr tus objetivos
- A diseñar y planificar tu futuro

¿A QUIEN LE PUEDE BENEFICIAR ABRIR UNA CONVERSACIÓN DE COACHING?

- Al que tenga un deseo incumplido
- Al que tenga un proyecto y no sepa o no pueda llevarlo a cabo
- Al que esté abierto a la transformación
- Al que este buscando una oportunidad
- Al que esté frenado en algún dominio de su vida
- Al que quiera encontrarle sentido a lo que hace
- Al que este dispuesto a apostar por si mismo
- Al que quiera más y mejor
- Al que quiera disfrutar con lo que hace
- Al que quiera vivir mejor

TE DEJO ALGUNAS REFLEXIONES PARA PONERTE EN CONTACTO CON TU LLAMA INTERIOR

- ¿Qué es lo que quieres desde lo más profundo de tu alma?
- ¿Cuál es el proyecto al que no le estas destinando el tiempo suficiente?
- ¿Cuándo sale lo mejor de ti ?
- ¿Qué es lo que podrías hacer par mostrar al mundo lo que sientes dentro de ti?
- ¿Qué es lo que podrías decir para estar en contacto con tus mas profundas aspiraciones?
- ¿Qué es lo mas importante de tu vida?

Cada mañana cuando me levanto sonriente.....
Cada minuto en que contesto mis emails....
Cada martes cuando escribo mi newsletter....
Cada momento en que abro una conversación de coaching
Cada vez que muestro una enseñanza....
Cada curso o seminario que facilito....
Cada momento en que mi corazón se llena de pasión por lo
que hago....
Me digo a mi misma:
ESTO ES PARA LO QUE HAS NACIDO!!!!

¿Y vos, para que has nacido?

ASISTENCIA DEL COACH"

Estan aquellos que dan poco de lo mucho que tienen

*y lo dan para ser reconocidos y ese deseo oculto hace que lo que dan no llegue
y estan aquellos que tienen poco y lo dan todo.
Estos son los creyentes en la vida y las riquezas y su dar no tienen fin.
Estan aquellos que dan con alegria y su alegria es su beneficio.
Estan aquellos que dan con dolor y su dolor es su bautismo.
Estan aquellos que dan sin dolor y sin alegria
y no ven que el proteger a los otros es una virtud.
Dar como un valle fertil, como una brisa que acaricia y perfuma el espacio.
Es bueno dar cuando alguien pide
pero es bueno dar cuando nadie pidio
y hacerlo a traves de la comprension.
Todo lo que des algun dia te sera dado.
Asi es que da ahora!
Porque la estacion del dar puede ser tuya y no que sea tu herencia.
Date cuenta que mereces ser un dador
y lo que significa dar,
porque es la vida la que nos da vida
y si no eres un dador solo eres un testigo de la vida,
por eso da ahora.
Ghalil Kibran*

¿QUE ES ASISTIR?

Ser oferta

Tener la necesidad de dar y encontrarle a eso valor

Tener la posibilidad de ponerse al servicio de otro en un grupo o en forma personal

Tener un tiempo disponible para eso

Es el nexo entre los resultados y la persona a la que va a asistir

Conducir y enseñar lo que se sabe mostrandolo en resultados en su vida y dando el ejemplo.

*No podemos enseñar a la gente nada;
solo podemos ayudarlos
a que descubran lo que hay en su interior.
Galileo*

Un Coach esta enfocado en ser oferta para el otro acompañando y ayudandolo en el logro de sus objetivos.

Crea un ambiente de compromiso y soporte propiciando que los demas puedan elegir y expresar lo que sienten

Requiere de una actitud de entrega constante, una atencion que exige salirse del propio ombligo , y un cuidado por el otro a cada momento.

*Cuando descubres tu conexion espiritual,
cualquiera sea el camino en el que estes,
tu vida se convertira en una vida de servicio.*

No tienes opcion.

Servicio hacia todo lo que existe.

*Ese servicio se convierte en tu alegria y tu
recreacion.*

Se convierte en la accion que te completa.

Ramakrishna Vivakananda

El Coach no tiene respuestas , ni sabe mas que los demas. Vive un espacio de aprendizaje simultaneo acompanando con preguntas, promoviendo para que los otros salgan de su zona de comodidad, cuestionandolos en sus certezas y generando espacios para la duda de manera de crear nuevas alternativas y posibilidades.

*Yo creo que puedes tener todo lo que quieras en la vida
si solo ayudas lo suficiente a otras personas
a conseguir lo que ellos quieren
Zig Ziglar*

No es la persona que hace sino la que ensena a hacer

El trabajo es importante , movilizante y anonimo.

Probablemente no hay aplausos, al menos no los podemos esperar.

El compromiso se vera premiado por los logros de los demas y el propio aprendizaje.

*No hay religion superior al servicio humano.
Trabajar para el beneficio comun es la mejor.
Albert Schweitzer*

COMPROMISO DEL COACH

Mantener confidencialidad y respeto por las experiencias del otro

Estar en contribucion , responsabilidad y transparencia

*¿Que es un buen servicio?
El que no necesita pedirse.*

"EL FOCO DEL COACH"

El privilegio de la vida..... AMAR

El don de la vida.....SONIAR

La conquista de la vida.....LOGRAR OBJETIVOS

El objetivo de la vida.....DISFRUTAR

El reto de la vida.....SUPERARSE A SI MISMO.

El proposito de la vida.....CAMBIAR.

La oportunidad de la vida.....ATREVERSE.

El desafío de la vida.....ARRIESGAR
La aventura de la vida.....APRENDER

El Coaching de alguna manera es una disciplina que puede asistirte en la búsqueda de cualquiera de estos puntos

El Coaching es un proceso de preguntas que puede asistirte a conseguir resultados en tu vida o en tu organización que no pudiste lograr solo y sin embargo estas comprometido a conseguir.

El Coach hace preguntas y abre conversaciones desde su propio observador de conductas, comportamientos, emociones y gestos que la otra persona le muestra . De esta manera identifica cuales son los obstáculos que te frenan en el camino hacia tus objetivos . Luego de validarlos diseñan juntos espacios para superar tus limitaciones . De esta manera las personas logran desempeños inesperados y son capaces de superar los desafíos con que la vida los enfrenta

El foco del Coach está dirigido a la forma de ser del individuo, a su forma de mirar la vida e intervenir en ella, a su forma de accionar y como se relaciona con los resultados que obtiene con todo eso

Nosotros vivimos en una sociedad que tiene como un discurso instalado que dice:

El cambio no es posible

Las cosas están difíciles

*"Cuando oigo a alguien decir que la vida es dura
siempre estoy tentado en preguntar "¿comparado con
que?"*

Sydney Harris

El Coaching trabaja para desarticular este discurso y dice que si es posible cambiar, superarse a uno mismo, triunfar en esta época, disfrutar de la vida, sonar y concretar objetivos etc. mientras estemos dispuestos a mirarnos a nosotros mismos y aprender nuevas miradas que nos permitan reconocer nuestras limitaciones y desarticularlas mientras creamos posibilidades para nosotros mismos que no estaban disponibles antes para nosotros

El coach se enfoca no solo en la conversación que tenemos sino también en la emocionalidad que transitamos y en la corporalidad que mostramos

No ocurre como una nueva habilidad o capacidad sino como un proceso concreto que pone en juego nuestra "forma de ser" "nuestra forma de hacer" y nuestra "forma de sentir"

*"El liderazgo es el proceso infinito
de enseñar a las personas como aprender,
dejándoles aplicar su aprendizaje,
aprendiendo de su aplicación,
y entonces enseñar, aprender y enseñar de nuevo"*

El Coaching tiene un poder sin precedentes para trabajar con el sufrimiento humano. Ocurre como un proceso de cambio hacia un horizonte inimaginable de posibilidades.

*"En los momentos de crisis
la imaginacion es mas importante que el
conocimiento."
Albert Einstein*

Sostenemos que el sufrimiento vive en la conversacion que tenemos de lo que sucede, en su interpretacion y posterior explicacion

*No es lo que sucede lo que nos molesta sino la interpretacion que hacemos de ello.
"La vida esta llena de obstáculos ilusorios."
Grant Frazier*

El Coaching es una disciplina que ayuda a pensar diferente, nos ensena a mirar el mundo de otra manera.

*"Aprende a repensar, y empezaras a cambiar."
Chris Turner*

Nosotros fuimos educados para un mundo que ya no existe y nuestra competencia para aprender y revisar "lo sabido" puede tener un impacto importante en nuestra efectividad y en el desarrollo de nuestro bienestar general.

*"Vos podes tener el privilegio de amar y sonar
mientras conquistas y disfrutas de tus objetivos
y te atreves a desafiarte a cambiar"
"El futuro ha pertenecido y pertenece a los buscadores"*

"EL COACHING EN LAS ORGANIZACIONES"

Hace unos anos atras Michael Jordan, el mejor jugador de basquet de todas las epocas segun los expertos, fue tentado por otros clubes a abandonar su equipo cinco veces campeon . Su respuesta siempre fue "No".

Cada vez que un periodista le preguntaba porque seguia tan firme en su decision de continuar en los Chicago Bulls el contestaba: "No quiero dejar a mi coach Phil Jackson, ya que gracias a el dejamos de ser un grupo de buenos jugadores para conformarnos en un equipo ganador . El logro sacar lo mejor de cada uno y a mi me convirtio en el mejor. Juntos conseguimos cinco titulos en la NBA."

La ultima temporada Phil Jackson paso a Los Angeles Lakers, equipo que no ganaba titulos oficiales hacia mas de una decada y en un muy poco tiempo con su direccion tecnica obtuvieron el campeonato de la N.B.A.

Ni bien termino el partido final que los convirtio en campeones la figura del equipo:

Shaqueneen O'Neal reconoció y agradeció públicamente al generador de este gran éxito : su Coach Phil Jackson.

Un director de cine puede producir una tragedia o una comedia con el mismo evento"
Anthony Robbins

¿Para que hacer Coaching dentro de una organización?

El coaching es una herramienta fundamental para el desarrollo de un nuevo paradigma organizacional. Es una metodología orientada a trabajar con individuos para obtener resultados en sus vidas o en sus organizaciones que no pudieron conseguir por sí mismos y están comprometidos a lograr.

Es una disciplina que permite aumentar el rendimiento en el trabajo capacitando a su personal en la proacción en lugar de la administración mientras busca mejorar la calidad de vida y posicionar al individuo en un aprendizaje permanente

¿Como puede ser que el coaching sea parte del juego en tantas disciplinas y no lo sea en el management, en la administración o en los negocios?

Vos concebirías un equipo de fútbol sin director técnico?

Un tenista ranqueado sin entrenador?

Una obra de teatro sin director?

Un bailarín sin su maestro?

Un coro o una orquesta sin un director?

O un barco sin su capitán

Ellos probablemente no tengan la competencia pero logran sacar el máximo potencial del otro.

Son facilitadores de objetivos.

"Una organización poderosa es aquella en la que los individuos tienen el conocimiento, la habilidad, el deseo, y la oportunidad de triunfar de manera que lleven a su organización al éxito "
Stephen R. Covey

¿Para que puede servir el Coaching en una organización?

* Para observar de una manera diferente lo que ocurre en ella y poder ver lo que sin las distinciones del coaching permanece oculto

* Para cuestionar nuestra manera de hacer cuando no conseguimos los resultados esperados

* Para clarificar los objetivos de la organización y saber exactamente a donde quiero llegar con ella

* Para planificar estratégicamente las metas

* Para mejorar la comunicación y la interacción entre las personas que trabajan en ella

* Para trabajar en equipo de manera comprometida con los objetivos

* Para lograr que se potencien las individualidades y sacar lo mejor de cada uno

* Para que la gente encuentre sentido y valor en su función y trabaje motivada y con responsabilidad

- * Para innovar y adaptar la organizacion a los cambios del contexto
- * Para disenar una vision y una mision enmarcadas en valores compartidos
- * Para hacer mas con menos
- * Para tener una mayor rentabilidad

"En todo triunfo hay muchos intentos"
Frank Tyger

Los coaches hacen preguntas que te llevan a observar espacios en los que no te habias detenido antes

Se me ocurren algunas preguntas para hacerte aun sin conocer a tu organizacion

¿Crees que todas las personas que conforman el staff de tu empresa tienen clara la vision de ella?

Si tuvieras que evaluar el compromiso de las personas que trabajan en tu empresa ¿que puntaje le pondrias a cada uno?

¿Consideras que su accionar esta alineado con los objetivos organizacionales?

¿Consideras que es efectiva la comunicacion en tu organizacion?

Las partes de tu organizacion son un grupo de personas que trabajan juntas o conforman un equipo de trabajo alineado tras un objetivo en comun?

Algunas personas hacen que las cosas sucedan.
Algunas observan como ocurren las cosas
Mientras otras se preguntan ¿que paso que me distraje?"

APRENDIZAJE

"APRENDER A APRENDER"

*"Nuestro más profundo temor no es el de ser inadecuados.
Nuestro más profundo temor es el de ser poderosos más allá
de toda medida.*

Es nuestra luz la que más nos asusta, no nuestra oscuridad.

Nos preguntamos a nosotros mismos:

*¿Quién soy yo para ser brillante, extraordinariamente talentoso,
magnífico?*

Y en realidad:

¿Quién eres tú para no serlo?"

Nelson Mandela

Aprender a aprender es una competencia primordial que nos posiciona para ser más efectivos, aumentar nuestra productividad y mejorar nuestra calidad de vida. El futuro se muestra más promisorio para aquellas personas que saben cómo ampliar continuamente su aprendizaje.

En las organizaciones empresariales "aprender a aprender" es ya una ventaja competitiva.

Cuando yo era chica se me enseñaba que los grandes sabían mientras el aprendizaje estaba destinado a los niños. Hoy sabemos de la importancia de estar informados, de aprender permanentemente y de transitar territorios nuevos cada día.

La tecnología y la información avanzan de una manera tal que si no estuviéramos permanentemente aprendiendo en poco tiempo quedaríamos fuera del acontecer social.

Sin embargo hay algunas áreas en las que desarrollamos resistencia al aprendizaje y nos cuesta prestar suficiente atención a la idea de que el futuro pertenece a aquellos que saben como ampliar continuamente el aprendizaje

Llamamos a estas "resistencias" Enemigos del Aprendizaje y me gustaría compartir algunos contigo con el objetivo de que te encuentres en ellos y busques la manera de convertirlos en una oportunidad de aprendizaje para tu vida.

ENEMIGOS DEL APRENDIZAJE

1. Incapacidad para decir " No sé". Referimos lo escuchado a nuestras experiencias pasadas. Nos cuesta reconocer que hay cosas que no sabemos creyendo que deberíamos saber . Cuando decimos yo ya sé y prácticamente no escuchamos lo que el otro está diciendo. Cuando alguien dice una palabra que desconocemos pero la dejamos pasar porque no queremos que se de cuenta . "Yo ya lo sé" nos cierra a supuestos diferentes a los conocidos
2. Dado como soy no puedo aprender eso. O nos consideramos demasiado grandes o demasiado chicos . O pensamos que determinado aprendizaje no es para nosotros dado la persona que somos. O que no tenemos el cuerpo necesario o la altura necesaria o Etc. Etc. Esto es muy complicado para mí. Yo no puedo. No es mi momento. Estas son algunas de las declaraciones que nos impiden abrimos al aprendizaje de lo nuevo.

3. El fenómeno de la ceguera cognitiva. Cuando no sabemos que no sabemos. Para poder aprender hace falta una declaración de ignorancia. La ignorancia no es lo opuesto al aprendizaje. Postulamos que la ignorancia es el "umbral del aprendizaje"
 4. Querer tenerlo todo claro todo el tiempo. Cualquier momento de confusión o incertidumbre es evitado a toda costa . No estar abierto a admitir que para llegar a saber pasamos por el no saber y que para llegar a la luz hay trechos de oscuridad . Se muestra como una adicción a tener siempre la respuesta.
 5. No asignarle prioridad al aprendizaje(no tengo tiempo). Soy víctima de la vorágine cotidiana y el mundo no me deja aprender. No me muestro responsable frente al aprendizaje
 6. La gravedad como la actitud que alguna gente asume cuando cree que sabe
 7. La trivialidad como la actitud que alguna gente tiene al tomarse todo en broma
 8. La incapacidad de desaprender . Pensamos que si funcionó bien hasta ahora lo va a seguir haciendo. Esto pasa por cuestionarnos lo aprendido, por poder tener otra mirada hacia lo que ya sabemos. Pensemos que a la industria automotriz americana le tomo 8 años hacer el cambio del auto grande al auto chico que imponía Japón, 8 años para desaprender
 9. El olvido del cuerpo. El aprendizaje ocurre en el cuerpo, en nuestro comportamiento y en nuestra capacidad de incorporar nuevas competencias como parte del repertorio de acciones posibles. El aprendizaje ocurre cuando construimos transparencia accionando lo nuevo de manera recurrente.
 10. Confundir aprender con informarnos. Si la información no se traduce en capacidad de acción el único proceso ocurre en el cerebro y no se puede reflejar en resultados.
 11. Ausencia de contexto adecuado. Para que ocurra el aprendizaje debemos abrirnos a la posibilidad de que haya algo por aprender. El aprendizaje requiere apertura a lo nuevo y una disposición a cuestionar lo que conocemos
- Las emociones constituyen un aspecto fundamental del proceso de aprendizaje. La disposición a lo nuevo ocurre a partir de la apertura emocional.

12. No dar autoridad a otro para que nos enseñe. A partir de nuestra declaración de ignorancia el segundo paso implica encontrar un maestro. Cuando declaramos a alguien como nuestro maestro, le otorgamos confianza y autoridad reconociendo su mayor capacidad de acción. A veces nos posicionamos en lugares donde nadie alcanza para enseñarnos.

13. La desconfianza. Confiar significa que al concederle autoridad a alguien estamos dispuestos a someternos a la dirección de esta persona, a sus instrucciones y a aceptar sus exigencias. Aprender es introducirse en un dominio de acción en que aceptamos no saber. La única forma de llegar donde no sabemos es confiando en el maestro y dejándonos guiar por el. Lamentablemente las distinciones entre confianza e ingenuidad y entre desconfianza y prudencia son por lo general ignoradas. Hay quienes son reacios a darle autoridad y a confiar en aquellos de quienes quieren aprender. Siempre están discutiendo las instrucciones del maestro como si supieran mas que él
Y podrían haber muchos más.

Te invito a que te encuentres en ellos, a que pienses:

¿Qué acciones te permitirían ser más efectivo?

¿Qué áreas de tu vida muestran más resistencia al aprendizaje?

y descubre si tienes algún "enemigo" que no esté mencionado en el texto anterior.

"No sabemos como son las cosas, solo sabemos cómo las observamos"
Humberto Maturana

*Cuando el Oráculo de Delfos sentenció:
" no hay nadie más sabio que Sócrates"
El dijo: " Yo solo sé que no sé nada"*

¿Alguna vez te pusiste a pensar cómo se explica que alguien, que profesaba su ignorancia como Sócrates, fuera considerado un sabio?

"APERTURA AL APRENDIZAJE"

Hace algunos años en Tokio, se encontró una semilla de loto que había permanecido oculta en una canoa durante dos mil años. Debidamente tratada por un especialista y una vez puesta en el agua, esta venerable semilla germinó al cabo de cuatro días y fue desarrollándose hasta convertirse catorce meses más tarde, en un hermoso loto rojo cuyas semillas y esquejes se repartieron a instituciones botánicas de todo el mundo, perpetuando su vida hacia el futuro.

Afortunadamente al especialista no se le ocurrió pensar: "una semilla tan vieja no tiene la menor oportunidad de florecer".

En nosotros existe una semilla dispuesta a germinar en cuanto nosotros declaremos que éste es el momento de iniciar su crecimiento.

Las estructuras tradicionales están en crisis y el mundo se globaliza.

Los cambios son cada vez más rápidos y nos empujan a adecuarnos al contexto con agilidad, abriéndonos a la posibilidad de aprender, en lugar de sentirnos frustrados. Necesitamos adaptar nuestra manera de pensar para abrirnos a nuevos campos de acción.

Nos creamos a cada momento a partir de las acciones que generamos. Generalmente creemos que actuamos de acuerdo a como somos, pero también es válida su inversa.

*"No solo actuamos como somos sino que también
somos de acuerdo a como actuamos..
El hacer nos constituye en lo que somos.
La acción genera nuestro ser"*
Rafael Echeverria

Si aceptamos que vivimos en mundos interpretativos podemos suponer que la casi totalidad de los problemas que nos afectan y nos hacen sufrir no dependen del mundo externo sino de la interpretaciones que tenemos de nosotros mismos y del mundo.

*"Nosotros no sabemos como son las cosas
Sólo sabemos cuál es nuestra forma de interpretarlas"*

Estar abierto al aprendizaje de lo nuevo es una competencia primordial que nos posiciona para ser más efectivos, aumentar nuestra productividad y mejorar nuestra calidad de vida. El futuro se muestra más promisorio para aquellas personas que saben cómo ampliar continuamente su aprendizaje.
En las organizaciones empresariales " estar abierto al aprendizaje" es ya una ventaja competitiva.

*"El futuro pertenece a aquellos
que saben como ampliar continuamente el aprendizaje"*

LA APERTURA AL APRENDIZAJE OCURRE A PARTIR DE:

1. La sola posibilidad de reconocer que hay cosas que no sé
2. Mi capacidad para salir de mis propias creencias (esto no es para mí, yo no soy bueno para eso, yo no puedo)
3. Mi habilidad para diferenciar los juicios sobre mis acciones de los juicios sobre mi ser (No tengo confianza en mi habilidad de hablar en público en lugar de pensar no tengo confianza en mí. La primer postura me abre a la búsqueda del aprendizaje de la competencia que declaro no saber mientras que la segunda postura desvaloriza la persona que soy)
4. Darme cuenta que otros saben más que yo en algunos temas y abrirme a la posibilidad de pedir ayuda y permitir que otros me enseñen
5. Entender que el aprendizaje es un proceso que lleva su tiempo y que muchas veces me hace transitar por espacios de ambigüedad donde la oportunidad es justamente desarrollar la paciencia
6. Mi flexibilidad para transitar la incertidumbre
7. Permitirme dejar algunas preguntas sin respuestas recuperando el apego a las preguntas que teníamos cuando éramos niños
8. La confianza en mi mismo para relacionarme con lo nuevo o lo desconocido pudiendo verlo como nuevo sin relacionarlo con lo conocido
9. Una actitud que me permita cuestionar la certeza de mis ideas y me trate con amor cuando cometa un error
10. MI CAPACIDAD DE DESAPRENDER LO APRENDIDO

Te pido que contestes con sinceridad a las siguientes preguntas:

¿En que áreas te resulta más difícil estar abierto al aprendizaje y declarar que no sabes?

¿En que áreas no te permites reconocer lo que no conoces?

¿Cuáles son las creencias que te están limitando?

¿Qué es lo que piensas que ya no es para ti dada la persona que eres?

¿Para que crees que no eres bueno?

¿Cuáles son las cosas con las que aun no puedes?

¿En que áreas colapsas los juicios acerca de tus tareas con los juicios acerca de tu ser?

¿dónde te cuesta diferenciarlos?

¿Eres de las personas que ha desarrollado el hábito de delegar y pedir ayuda frente a lo

que no puedes hacer?

"Dime en que áreas no pides, y te diré dónde sufres"

¿Cuánto tiempo le dedicas por mes al aprendizaje y a la capacitación ?

¿Cuál es la emoción que te surge frente a la incertidumbre , las cosas nuevas y los desafíos de nuestro tiempo?

¿Te encuentras a menudo defendiendo tus puntos de vista como si fueran ciertos?

¿Puedes aprender de tus errores y considerarlos tus maestros?

¿En que áreas necesitas desaprender lo aprendido?

*"Acercaos al borde, les dijo
Tenemos miedo, respondieron.
Acercaos al borde, les dijo
Ellos se acercaron
El los empujó...
Y ellos volaron"
Guillaume Apollinaire*

"EL PROCESO DE LA BUSQUEDA "

*"Al final del campo donde vivía Hu-Song había un barranco.
Para pasar al otro lado, en el que había un hermoso prado y una
fuente de aguas claras, la gente debía bajar trabajosamente
para subir luego una pendiente muy empinada. Todos los días
Hu-Song tomaba unos guijarros y los lanzaba al fondo del
barranco.*

*-¿Para qué haces eso, maestro? -le preguntó uno de sus
discípulos-*

Y respondió Hu-Song:

*-Es mi aporte para reducir el abismo que nos separa de lo que
deseamos.*

*Si todos hacemos lo mismo, si nuestros hijos y nietos también
lo hacen, alguna
vez el barranco quedará cubierto y los hombres podrán
disfrutar sin fatigas de lo que ahora nosotros debemos sufrir
para gozar.*

*Mis guijarros son pequeños ya que no puedo cargar los
grandes,
pero gracias a ellos la fuente y el prado están cada día más
cerca".*

Me permito preguntarte:

¿Disfrutas con lo que haces?

¿Te entusiasma tu futuro?

¿La vida que vivis es la vida que elegirías?

¿Eres feliz con tus relaciones?

¿Aprovechas tu tiempo libre?

¿Le encuentras sentido a lo que haces?

Quizás pienses que entre el lugar que hoy estas y el que te gustaría estar hay un abismo

Yo te digo que si EMPEZAS HOY cada día puedes estar mas cerca de tus objetivos

*"El secreto para una vida plena
Es tener más comienzos que finales"
David Weinsbaum*

Veamos cuales son algunas de las etapas de este proceso:

1.-LA LLAMADA. Nosotros denominamos a esta etapa el quiebre. Es ese momento en que "aparece para vos el problema" No quiere decir que no existiera antes pero hay un momento en que se hace consciente y se deja escuchar. Podríamos decir que es el instante en que empieza a preocuparte algo y comienzas a responsabilizarte dedicarte a eso

*"El primer paso hacia el cambio
es la aceptación."
Will Garcia*

2.-SABER QUE NO PODEMOS ARREGLARNOS SOLOS. Este el momento en que después de haber intentado varias soluciones finalmente te das cuenta que no puedes solo y necesitas ayuda.

*"Pide y recibirás;
busca y encontrarás;
llama y te abrirán."
La Biblia.*

3.-PEDIDO DE AYUDA . Este punto se diferencia del anterior por la realidad diferente que crea el pedido. Ya que muchos son los que saben que no pueden solos y necesitan ayuda pero pocos son los que se animan a hacer un pedido concreto y efectivo. A veces no sabemos a quien pedir o cómo hacerlo. A veces tenemos creencias o miedos que nos separan de la posibilidad de pedir. A veces pensamos que nos van a decir que no y no podemos atravesar nuestro orgullo.

*"Dime en qué área no pides ayuda
Y te diré donde sufres"*

4.-LA OSCURIDAD Y EL SILENCIO . Esta es una etapa bien dura ya que cuando encontramos la persona que nos puede ayudar nos enfrentamos con nosotros mismos, con nuestras limitaciones y frenos , con nuestras propias corazas y este suele ser un camino difícil de atravesar pero no imposible. Nos confrontamos con el miedo a lo desconocido y aprendemos atravesar el camino sintiéndolo. Es el momento en que nos

damos cuenta que el miedo nos va a acompañar siempre que atravesemos desafíos y nos hacemos amigos de él

*"No podemos escapar del miedo.
Sólo podemos transformarlo en la compañía
que va con nosotros
en todas nuestras excitantes aventuras..."
Susan Jeffers.*

5.-RECONOCER NUESTRA PROPIA GRANDEZA: Es la etapa en que empezamos a tomar contacto con el SER GRANDE que vive dentro nuestro. Reconocemos nuestros talentos, virtudes y dones Aparece nuestro valor , coraje y osadía.

*"Asume una virtud si es que no la tienes"
William Shakespeare*

6.-NOS ACERCAMOS A UN ESPACIO NUEVO POR MEDIO DE LA ACCIÓN

*"La acción es lo único
que te acerca a los resultados"*

7.-INCORPORAR Y ADAPTAR LO NUEVO A LO COTIDIANO

Como ves querido amigo el gran abismo que te separa de tus objetivos se reduce con pequeños pasos dados cada día . El primero se llama:
EMPEZAR YA!!

*"No importa cuán duro haya sido tu pasado,
siempre puedes volver a empezar."
Buda*

POSICION DE REPSONSABILIDAD

"POSICIÓN DE RESPONSABILIDAD"

Cuando el enorme bosque comenzó a incendiarse, cada animal asustado, se lanzó a correr...

La mayor parte dejó las llamas atrás y cruzó a la otra orilla del río, salvando su vida. Desde allí veían como todo desaparecía bajo el fuego...

De pronto uno de ellos vio que un pequeño picaflor hacía algo extraño. Con su pequeño pico tomaba agua del río, volaba hasta el incendio y dejaba caer gotitas de agua sobre las llamas.

Los animales, al verlo comenzaron a reírse; y le preguntaron si no se sentía ridículo haciendo eso...

El picaflor los miró y les contestó: yo, simplemente, estoy haciendo mi parte.

Al entender su actitud cada animal comenzó a juntar agua del río y llevarla de alguna manera hacia el incendio hasta apagarlo.

¿Cuánto crees que podrían cambiar las cosas si cada uno hiciera su parte?

¿Cuánto crees que podría cambiar tu vida si pudieras pararte frente a las cosas desde una postura de total responsabilidad?

Estamos acostumbrados a escuchar que la responsabilidad es en una relación 50 y 50% Sin embargo piensa cual sería la diferencia si cada uno de nosotros nos pudiéramos posicionar en una postura de total responsabilidad.

*Sólo se necesita una persona para cambiar tu vida: TU.
RUTH CASEY*

Cuando miramos hacia atrás en nuestra historia hay una voz interior que nos muestra nuestra ingenuidad.

Nosotros habíamos buscado una explicación tranquilizante que nos permitiera salvar nuestro prestigio y nuestra imagen . Esa explicación nos decía que nosotros éramos inocentes mientras el culpable vivía afuera. Y lo que no nos dimos cuenta es que esa explicación nos dejó sin poder de acción.

*Descubrí que siempre tengo opciones
y a veces es sólo una elección de actitud.
JUDTH M. KNOWLTON*

Cuando me siento una víctima vivo la vida desde lo que me toca y me conformo. Soy un espectador que se queda esperando y deseando. Me quedo enganchado con las excusas y las explicaciones que invento y con las historias que creo para sentirme inocente. Me siento resignado y paralizado. Vivo desde la queja. Pienso que los problemas viven afuera de mí y yo no puedo hacer nada. Pareciera que el poder lo tienen los demás y yo

solo soy el resultado de lo que ellos hacen.

*Al final del invierno finalmente aprendí
que dentro de mí había un verano invencible.*
ALBERT CAMUS

Cuando me hago responsable de mi vida soy un sujeto activo y soy el protagonista. Soy el que genera todo lo que me pasa. Estoy dispuesto a correr riesgos y me comprometo a lograr mis objetivos. No pienso, acciono. Inventando y creando a cada momento la circunstancia que yo necesito. Hago lo que tengo que hacer para lograr lo que quiero sin vueltas. Me enfoco en el compromiso que tengo conmigo mismo. Vivo como un líder de mi vida.

*Elijo ser la fuerza creadora de mi vida.
Soy responsable de lo que pueda ocurrirme.*
LOUISE L. HAY

Si mi vida es mi responsabilidad, yo genero mi vida y todo lo que en ella sucede. Si mi actitud es la de víctima, la culpa siempre se la pongo a los demás y desde ese lugar yo nunca puedo cambiar nada.

*El mundo está a cargo nuestro,
somos los responsables de lo que viene.*

Necesitamos hacernos cargo de generar contextos emocionales donde nuestros sueños se puedan concretar. El mundo emocional es una disposición a ver y a accionar en el mundo . El Coaching se enfoca en que puedas aprender a generar los contextos emocionales que necesitas para que tus sueños se hagan realidad. Se trata de no quedarse en el asiento de atrás, como un simple pasajero, sino de ser el conductor de tu vida
¿Quién elige ?

YO SOY EL ORIGEN DE MIS RESULTADOS

"PROACCIÓN"

*Hay un viejo cuento con cuatro personajes:
TODOS, ALGUIEN, CUALQUIERA y NADIE.
Ocurre que había que terminar un trabajo muy importante
para el día siguiente
TODOS sabía que ALGUIEN lo haría.
CUALQUIERA podría haberlo hecho, pero en realidad NADIE
lo hizo.
ALGUIEN se enojó cuando se enteró de lo sucedido,
porque le hubiera correspondido hacerlo a TODOS .
El resultado fue que TODOS creía que lo haría CUALQUIERA y
NADIE se dio cuenta de que ALGUIEN no lo haría*

*¿quieren saber como termina esta historia?
ALGUIEN reprochó a TODOS porque en realidad
NADIE hizo lo que hubiera podido hacer CUALQUIERA*

¿Cuántas veces participamos de circunstancias donde se repite esta historia?
¿Cuántas veces somos los creadores de historias similares?
Nos quedamos atrapados en las excusas y nos quedamos sin los resultados.

*Vos podés tener excusas o podés tener resultados.
Lamentablemente lo que no podés tener son las dos cosas a la vez.*

El Coach busca permanentemente posicionar en la postura de responsabilidad por que es solo desde ella que podemos hacernos cargo de lo que nos ocurre
¿qué es lo que dice un chico cuando rompe algo? : Se rompió
¿qué es lo que dice un adulto cuando llega tarde? : Llegué tarde porque había mucho tráfico
Desde chicos aprendemos a manejarnos en este paradigma cartesiano que dice que para cada acción existe una reacción y que cada causa tiene su efecto.

*Tengo claro que la vida es 10% de lo que nos pasa
y 90% de lo que reaccionamos.
CHARLES SWINDOLL*

Entonces si suelto un lápiz se cae porque existe la fuerza de la gravedad
¿y acaso esto no es verdad? ¿no existe la fuerza de la gravedad? ¿Acaso no existe el tráfico?
Si todo esto forma parte de la realidad pero sabes que? no es la única realidad Hay otra que dice que también llegaste tarde porque saliste tarde y que el lápiz se cayó porque yo lo solté.

La verdadera revolución es mostrar aspectos de la realidad no vistos.

Siempre hay una parte que depende de nosotros
¿Por qué no podés conseguir tus objetivos?
Y ya escucho algunos
Porque no tengo suerte -- Por la situación del país -- Porque no tengo plata, etc.
Y puede que estas explicaciones sean válidas.
Pero sabes que?: te dejan sin poder
Pueden haber muchas explicaciones para el mismo fenómeno
Algunas te abren posibilidades y otras las cierran
Entonces ¿qué "verdad" vas a elegir creer?

El Coaching busca llenarte de poder mostrándote que siempre vas a poder elegir entre muchas interpretaciones aquella que deje disponible para vos el mejor espacio, aquella que te posicione mejor, aquella que te llene de poder y te permita hacer lo que haga falta hacer.

El poder vive en tu capacidad de respuesta.

Cuando digo llegué tarde por el tráfico esto me deja sin poder y la realidad es que llegue tarde también porque salí tarde y esta explicación me permite hacer algo la próxima vez. Yo puedo elegir salir mas temprano sino necesito que deje de haber tráfico y esto no depende de mí

Hay personas que viven la vida desde una EXPLICACIÓN QUE LOS CALMA MIENTRAS LES DICE: YO NO FUI

¿por qué hacemos esto ?

Esta forma de pensar tiene una ventaja y es que YO SOY INOCENTE. No me siento culpable pero lo que es peor tampoco me siento responsable y tiene una desventaja que me hace sentir una víctima, una víctima de mis explicaciones

Yo compro inocencia pero el precio que pago por ella es IMPOTENCIA.

*Si querés ser parte de la solución
necesitas ser parte del problema.*

Como ser humano no puedo elegir las circunstancias de mi vida pero no importa cuales sean lo que si puedo es elegir que hacer con ellas. Yo soy el que juega y yo soy el juego

Cuando uno vive desde el paradigma cartesiano los hechos se transforman en estímulos que fuerzan nuestras respuestas.

Suena el timbre , lo tengo que atender. No me doy cuenta que yo puedo elegir atenderlo o no

Entre el estímulo y la respuesta el ser humano puede elegir y esto transforma a su reacción en proacción de manera que lo que hacemos es elegir lo que nos conviene hacer.

| POSICIÓN PROACTIVA | POSICIÓN REACTIVA |
|--|---|
| Vos podés tener resultados en tu vida | Vos hacés importante las explicaciones |
| Vos podés tener capacidad de elegir la respuesta (responsable) | Vos podés sentirte como una víctima |
| Inventás, generás o creás lo necesario para concretar tus sueños | Te quedás esperando que ocurran las cosas mientras las deseás |
| Vivís desde la ambición, el entusiasmo y el optimismo | Vivís desde la resignación, el resentimiento y la negatividad |
| Diseñás tu vida | Vivís desde lo que te toca |

| | |
|---------------------------------|---|
| Te llenas de poder | Culpas y responsabilizas a los demás y a las circunstancias |
| Sos el origen de tus resultados | Sos el resultado de lo que te pasa |

Después de haber leído esto

¿Vos porque no tenés el trabajo que tanto te gustaría?

¿Por que no tenés toda la plata que necesitas?

¿Por qué no te fuiste de vacaciones?

¿Por qué no estas parado en tus sueños?

¿Por qué aun no los has convertido en tu realidad?

EL COACHING PUEDE DARTE OJOS
 PARA CREAR POSIBILIDADES QUE AUN NO HAS
 DESCUBIERTO
 EL COACHING PUEDE AYUDARTE A PENSAR
 DIFERENTE
 Y A ENCONTRAR MANERAS DE HACER,
 QUE AUN NO EXISTEN PARA VOS DADA LA PERSONA
 QUE SOS
 EL COACHING PUEDE METERTE
 EN UN PROCESO DE LIDERAZGO PERSONAL
 DONDE SOLAMENTE VOS PODES PONER LOS LÍMITES

*El verdadero viaje de descubrimiento
 no consiste en buscar nuevos territorios sino en tener nuevos ojos.
 MARCEL PROUST*

"ELECCIONES"

*Jerry era el tipo de persona que uno no puede dejar de amar.
 Siempre estaba de buen humor y tenia algo positivo para decir.
 Era un motivador natural: Si alguien tenia un mal dia, Jerry
 estaba ahi para decirle como ver el lado positivo de la situacion.
 Su estilo realmente me causo curiosidad, asi que un dia lo fui a
 buscar y le pregunte: "Como es posible ser una persona positiva
 todo el tiempo... ¿como lo haces?"
 Y el respondio: Cada vez que sucede algo malo, me digo a mi
 mismo: Jerry tienes dos opciones : puedes escoger entre ser
 una victima o aprender de eso; elijo aprender. Cada vez que*

alguien se queja, puedo aceptar su queja o puedo enseñarle el lado positivo de lo que trae; elijo buscar el lado positivo"
Varios años más tarde, me enteré que Jerry había sido baleado en un asalto. Me encontré con él seis meses después del accidente y cuando le pregunté cómo estaba, me respondió: mejor imposible.

Le pregunté qué paso por su mente cuando se encontró baleado y tirado en el piso. Contestó: "Lo primero que pensé es que podía elegir: Podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir y cuando los médicos me llevaban en la ambulancia y vi las expresiones en sus caras, realmente me asusté... podía leer en sus ojos: Es hombre muerto. Supe entonces que debía comunicarles mi elección..."

"¿Qué hiciste?" pregunté.

"Bueno... mientras uno de los médicos me preguntaba si era alérgico a algo yo le dije: sí, a quedarme sin la posibilidad de elegir. En este momento estoy escogiendo vivir... tratenme como si tuviera esa probabilidad"

¿En qué dominios de tu vida no estás eligiendo y te quedas con lo que te toca?
¿Cuántas veces eliges no elegir?

"EL ÉXITO DE TU VIDA DEPENDE DE TUS ELECCIONES"

¿En qué áreas de tu vida te encuentras bloqueado o estancado sin saber qué hacer?

*"Tienes opciones en esta vida
y la forma en que eliges puede afectar la forma en que
experimentas tu vida.*

*Si eliges ser feliz experimentarás felicidad.
Si eliges estar deprimido experimentarás depresión.
Esa es tu elección."*

John Roger

¿Qué estás pudiendo elegir en el área familiar?

Sientes que puedes elegir poner límites o te encuentras abrumado de compromisos y no puedes pedir ayuda

¿Y en tus relaciones de pareja y amigos? Puedes decir NO cuando quieres decir no o te encuentras haciendo cosas para quedar bien

¿Eleges tener conversaciones valientes y completar tus relaciones o eliges quedarte con una conversación interna negativa creciendo en tu interior?

¿Qué estás eligiendo hacer en el área laboral? ¿Trabajas en algo que realmente has elegido? ¿Amas realmente lo que haces?

*"De acuerdo a cómo piensas que eres eliges acciones que te
llevan a serlo*

*Lo que te suceda en el futuro
No tiene que ver con Suerte
Tiene que ver con tus Elecciones de hoy"*

Y en el area de la salud cuales son tus elecciones para cuidar tu cuerpo?
¿Estas eligiendo tener tiempo libre y disfrutarlo haciendo lo que mas te gusta o estas eligiendo que las preocupaciones y el estres te tengan atrapado?

*Te gustaria elegir tener un gran dia. Te gustaria elegir una buena vida para ti
Empieza a vivir ahora. El momento es ahora.
Deja de guardar la hermosa porcelana para una ocasion especial
Pone en uso esas sabanas tan bonitas que guardas para esa noche que por ahora no
llega
Entregate al amor abriendote a las personas como si fuera tu mejor momento
Cada dia que estas vivo es una ocasion especial
Cada minuto, cada respiracion... es un regalo
Y vos podes elegir como vivirlo
Sabes quien elige en tu vida?
Siempre sos vos el que puede elegir*

*"Tu eres tus elecciones."
Jean-Paul Sartre*

"ELECCIONES II"

*"Cuenta una vieja historia, entre los musulmanes, que habia un rey fabulosamente rico. A su muerte lego todo lo que poseia a Yusuf, su leal esclavo. Establecio si que primero le sea concedido a cada uno de sus cuatro hijos la opcion de elegir algo que consideren de valor . . .
El mayor eligio el palacio real, el segundo su magnifico jardin flotante; el tercero opto por el deslumbrante trono adornado con piedras preciosas de incalculable valor. Los tres se lamentaron de que ya no quedara nada de gran valor para el hermano menor
Sin embargo este se levanto y expreso con gran firmeza y serenidad:
Quiero al esclavo Yusuf !!! "*

¿Estas seguro de estar en contacto con todas las posibilidades que tenes para poder elegir algo que te acerque a tus objetivos?
Una buena eleccion podria ser levantarte una vez mas de las que te caes

*"Cuando fracasas y te caes
o te equivocas en algo puedes desistir.
Pero si te levantas una vez mas de las que te caes,*

*y si ves en tu error a la posibilidad de aprender cada vez que te equivocas ;
el exito te estara esperando...
porque el levantarte y volver a empezar sera la posibilidad que aparece en tu vida
a partir de conectarte con el poder
que significa ejercer tu capacidad de elegir."*

El estado de animo que aparece cuando no elegimos es de impotencia, bronca, resentimiento, inseguridad, desvalorizacion, sometimiento. Nos sentimos sin poder. Pero el poder donde esta?

¿Eliges retenerlo o eliges entregarlo a tus relaciones, a tus preocupaciones o a la forma en que los demas juzgan tu desempeno?

¿A que situacion de tu vida le estas entregando tu poder personal?

¿Cuales son las consecuencias que te trae no elegir?

¿Que elecciones serian efectivas para recuperar ese poder?

Cuando no elegimos vemos coartada nuestra forma de experimentar la libertad mientras ponemos en juego a nuestra dignidad

¿Que espacios de aprendizaje te han dejado tus elecciones?

*"Descubri que siempre tengo opciones
y a veces es solo una eleccion de actitud."
Judith M. Knowlton*

¿Que actitud eliges tener frente a la vida ?

¿Cual es la conversacion interna que te aparece respecto de ella?

¿Es una conversacion que te apoya, que te impulsa o es una conversacion que te limita y te frena?

*"Hasta que yo no pueda decir:
"Soy lo que soy como consecuencia de mis
elecciones de ayer",
no podre decir: "Hoy elijo otra cosa".
Steven Covey*

Hay veces que la vida no te muestra opciones pero dentro tuyo puedes elegir como sentirte y cuanto tiempo sentirte asi.

A la vida le da igual, ella sigue su curso es a vos al que no te da igual.

¿Eliges estar comprometido con tus objetivos?

¿Eliges convertir en realidad tus sueños?

Si quieres y no puedes es porque tenes alguna buena razon.

Las elecciones que hacemos a partir de razones solo nos apoyan en nuestra debilidad

Si estas dispuesto a elegir sales de la zona de comodidad.

El pensar o el sentir no lo hace, solo la accion te acerca a los resultados.

La zona de comodidad es una eleccion. Puedes moverte dentro de ella pero siempre sera mas de lo mismo que ya no quieres

*"Si siempre haces lo que siempre hiciste
Siempre vas a obtener mas de lo mismo
que siempre obtuviste"*

La zona de comodidad implica no correr riesgos.
Ahora que hablamos de elegir ¿cuantos no saben que elegir?
Esa eleccion no es lo que quieres pero te quedas eligiendo miedo para no correr los riesgos que implica elegir.
¿Cuantos veces elegis no participar activamente y dejas que sean los otros los que elijan por vos?

*"Uno puede elegir retroceder hacia la seguridad
o adelantar hacia el crecimiento.
El crecimiento debe ser elegido una y otra vez;
el miedo debe ser superado una y otra vez "
Abraham Maslow*

"PERTENECES A ESTE CLUB?"

*INSCRÍBETE AL "CLUB DE LA QUEJA PERPETUA"
Y TENDRÁS LOS SIGUIENTES BENEFICIOS:*

*Siempre lograras captar la atención de los demás.
Tendrás siempre una excusa disponible para no concentrarte en la acción.
Encontraras siempre la explicación perfecta que te libere de tus responsabilidades y podrás culpar a otro.
Lograras que la gente sienta lástima por vos.
Conseguirás que los demás se dediquen a levantarte el animo.
No representarás una competencia o amenaza para nadie.
Nunca fracasarás porque no intentarás nada.
Recibirás muchos halagos de los demás, en su intento de levantarte el animo.
INSCRÍBETE YA!!!!*

Este un club muy popular que goza ya, de muchos miembros. Como habrás visto pertenecer tiene muchos beneficios. Sus instalaciones son cómodas, están siempre disponibles y es de muy fácil acceso: es el CLUB DE LA QUEJA PERMANENTE. Suena tentador pertenecer a este Club, no?
Y te digo mas. Muchos de nosotros somos expertos concurrentes.
¿Cuántos socios de este Club conoces?
¿Sos uno de ellos?
Aunque cuesta creerlo, muchos preferimos meternos automáticamente en el mundo de la queja, de la enfermedad imaginaria, de la baja autoestima, que trabajar y desarrollarnos en el ámbito del protagonismo.

*El pesimista se queja del viento,
el optimista espera que cambie*

y el realista ajusta las velas.
William George Ward

Gozamos , de esta manera, de muchos beneficios. Por supuesto que nunca pensamos en ellos como tales y jamás los admitiríamos en forma consciente, pero ahí están.

Aparentemente a nadie le gusta pertenecer a este club sin embargo muchos juegan de "socios vitalicios". Parece irónico e increíble. Hasta nos llegamos a sentir bien de acostumbrarnos a sentirnos mal, porque de esa manera evadimos muchas responsabilidades y decisiones.

Piensa en aquellos momentos en que nos ponemos quejosos y decimos: "Me siento caído", "estoy con la depre", o "estoy en medio de la crisis de los 30 o 40 o 50 o ...", "no puedo con todo" o "estoy cansado". Cada uno tiene diferentes formas de expresar lo que siente. Mientras nos ponemos así, tenemos la excusa perfecta frente a los demás para aflojarnos y no hacer lo que hace falta, para no tomar decisiones, etc. Y como nadie espera mucho de nosotros, cuando hacemos algo, es la gran cosa. Esto refuerza el que sigamos con la conducta.

Quejarse es algo que cualquiera sabe hacer.
Henry Ford

Jugar el papel de victima es una forma ideal de entrapar a los demás para hacernos sentir mejor; especialmente aquellos a los que les encanta hacer de "psicólogo" barato. Entre mejor hagamos el papel de "probrecito de mi" mas atraeremos la atención y el cuidado de lo demás. Este habito es muy difícil de romper y superar, ya que entre peor nos sentimos mas atención recibimos. El solo hecho de pensar que perderíamos esta atención, nos aterra.

Es probable que de niños hayamos aprendido esta lección, ya que es común que al jugar tranquilos nadie se de cuenta de nosotros, sin embargo, al llorar, recibíamos atención inmediatamente. Por lo tanto aprendimos este comportamiento muy rápido.

Cuando veas a un gigante,
examina antes la posición del sol,
no vaya a ser la sombra de un enano.
Friedrich Freiherr von Hardenberg

Valdría la pena detenernos y analizar honestamente cuales son las recompensas que estamos obteniendo por pertenecer a este Club. A veces llevamos tanto tiempo con este juego, que se nos dificulta salir de el.

A la larga, pertenecer a este club termina por no funcionar. Los aparentes beneficios terminan por revelarse como grandes limitaciones para el espíritu, para la mente y para nuestro crecimiento personal.

Coincidirás conmigo en que se necesita coraje y decisión para renunciar, sin embargo tendremos una gran recompensa: descubrir que nuestra autoestima puede crecer y que lejos de perder la atención de los demás, la sumaremos a algo muy importante: la admiración y el valor de haberlo logrado.

*"Es fácil comprender que un niño
tema a la oscuridad,
pero la gran tragedia de la vida,
es cuando los adultos tienen miedo de la luz"*
Platon

Te dejo algunas preguntas que te darán una pista de como presentar tu renuncia a este Club:

- ¿Te tomas el tiempo suficiente de agradecer cada día por todas las bendiciones que recibes a diario?
- ¿Practicas la posibilidad de encontrarle el lado bueno a las cosas que suceden?
- ¿Dedicas tiempo a trabajar con tu conversación, de manera que te impulse y sea positiva?
- ¿Te gustaría dejar de ser un espectador, en algunos aspectos de tu vida, para pasar a ser el protagonista y el que diseña lo que va a pasar?

CAMBIO DE OBSERVADOR

"PUNTOS DE VISTA"

Un relato de origen chino describe la vida de un campesino que era considerado muy próspero porque era dueño de un caballo que utilizaba para arar la tierra y trasladarse.

Un día un rayo rompió la entrada del corral y el animal se escapó. Los vecinos al enterarse fueron a verle apenados por la pérdida diciéndole: "qué mala suerte ha tenido vecino, de no ser por esta tormenta no habría perdido su único caballo". El campesino simplemente dijo: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo son puntos de vista"

Unos pocos días después, el animal volvió acompañado de dos caballos salvajes de las montañas. Todos los vecinos se regocijaron por su buena fortuna y fueron a felicitarlo por su buena suerte. El campesino solo dijo: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo son puntos de vista"

Al día siguiente, el hijo del campesino trató de montar a uno de los caballos salvajes; el animal lo tiró y el joven se quebró una pierna. Debió ser entablillado y se le indicó guardar cama por un par de meses. Naturalmente todos los vecinos ofrecieron su consuelo por la mala fortuna. Y el campesino nuevamente dijo: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo son puntos de vista"

Una semana más tarde, los oficiales de reclutamiento llegaron al lugar para alistar a los jóvenes para el ejército ya que se había desatado una guerra en las fronteras de la China. Ellos rechazaron al hijo del campesino porque tenía la pierna fracturada. Cuando los vecinos le dijeron lo afortunado que era porque su hijo no había sido alistado, el campesino contestó: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? Solo son puntos de vista"

El Coaching es una disciplina que apunta a cambiar el Observador que somos de la vida modificando la mirada que tenemos de ella.

Nosotros somos una coherencia entre nuestra forma de ver la vida, la emocionalidad que transitamos frente a ella y el cuerpo desde el cual nos posicionamos para observarla. Y cuando hablamos de cambiar el Observador que somos hablamos de intervenir por medio de preguntas de Coaching en cualquiera de esos tres territorios . Ellos se encuentran interrelacionados por lo que un movimiento en cualquiera de ellos modifica a los demás.

*Una actitud saludable es contagiosa,
pero no esperes que sea otro el que te la contagie.
STEPHEN COVEY*

La coherencia de tu Observador es la que te hace pensar de una determinada manera, te deja disponible un espectro de acciones y te posiciona en determinadas conductas. El Coaching te asiste en el cuestionamiento de esta coherencia de manera que puedas cambiar tu punto de vista y transformar lo que aparece como un problema en una oportunidad eligiendo una emocionalidad que te ayude y un cuerpo que te permita abrirte a esa nueva manera de pensar.

*El único fracaso que un hombre debe temer
es no poder abrirse camino hacia la
meta que le parece mejor.*
GEORGE ELIOT

Pensa en el problema que hoy te obsesiona
¿Cuáles son las creencias en la que está basado?
¿Cuál es la conversación que mantienes con vos mismo acerca de ello?
¿Cuál es la postura que tenes frente a eso?
¿Cuál es la emocionalidad que te despierta?
¿Cuál es el espacio disponible que te dejan todos estos juicios?
¿Es el espacio que necesitas o sería mejor cambiarlo?
¿Cómo cambiarlo?
Cuestionándote todos esos juicios

*El problema de la mayoría de los seres humanos
es que nacen siendo originales
y mueren siendo duplicados.*
CARL JUNG

El punto es que cuando nos cuestionamos nuestros propios juicios lo hacemos desde el Observador que somos por lo que nos cuesta salir de lugares que nos resulten conocidos.

Es aquí donde hace falta la intervención de un Coach , ya que él llega a la problemática con preguntas que no se te podían ocurrir a vos mismo que tienen que ver con su propio Observador.

*Los curiosos de espíritu aprenderán
El coeficiente de curiosidad siempre
me ha fascinado mucho más
que el coeficiente de inteligencia.*
EUGENE S. WILSON

Lo que quiero dejarte como mensaje es que tu forma de pensar no es única y que puede ser cambiada si así te lo propones.
Nosotros somos responsables de nuestra manera de ver las cosas ya que ella nos deja disponible un mundo a la mano. Si ese mundo que nos deja no nos gusta en lugar de vivirlo desde la queja, o la crítica sintiéndonos víctimas
NOSOTROS PODEMOS CAMBIAR NUESTRO PUNTO DE VISTA

*El único activo de la empresa
Microsoft
es la imaginación humana.
BILL GATES*

"EL PODER DE LA MIRADA"

Dos representantes de una fábrica de zapatos van al Africa a investigar el mercado potencial que encuentran allí, para sus productos. Van al mismo pueblo e investigan a la misma gente y mientras uno de ellos envía un fax a la fábrica que dice:

" Mercado inexistente: aquí nadie usa zapatos"

el otro fax que llega dice:

"Mercado potencial : aquí nadie tiene zapatos".

Mientras un representante solo puede ver lo que no hay el otro se enfoca en la posibilidad.

Pareciera entonces que no hay una "realidad" afuera sino que yo puedo interpretarla a partir de la mirada que tengo de ella.

¿qué es lo que constituye mi mirada o por decirlo de otra manera el observador que soy?

Veámoslo en el mismo ejemplo y pensemos en los dos vendedores A y B.

A llegó al Africa y perdió sus valijas ¿Tiene A el mismo estado de ánimo que B?

A llegó al Africa y se torció un pié por lo cual necesita ser enyesado ¿ Puede visitar A la misma cantidad de personas que B ? ¿lo va a hacer en el mismo tiempo?

Unos momentos antes de partir a Africa A se entera que uno de sus mejores amigos está internado con un ataque al corazón ¿ va a tener A la misma predisposición que B para viajar a Africa y hacer dicha investigación?

A es la primera vez que trabaja en este tipo de investigaciones, en cambio B hace 10 años se dedica a encontrar nichos de mercado ¿ pueden tener la misma mirada?

Como vemos el Observador que somos está constituido por una combinación del estado de ánimo en el que nos encontramos, más el cuerpo disponible que tenemos para la acción, mas la conversación interna o externa que podemos tener a partir de lo que podemos ver (nuestras distinciones que puede impulsarnos o frenarnos)

Este Observador que somos acciona en el mundo y a partir de eso obtiene resultados Veámoslo en forma de ecuación:

OBSERVADOR + ACCIONES = RESULTADOS

Ahora bien que puedes hacer si los resultados que obtienes no son lo que querías?

Podes cambiar las acciones.

¿Y si cambiando las acciones tampoco puedes llegar a tus resultados?

¿Cuántas veces nos encontramos haciendo diferentes cosas pero llegando al mismo resultado?

Entonces que otra cosa puedes hacer?

Y es aquí donde aparece algo nuevo para nosotros: " LA MIRADA".

Podemos observar el observador que somos y si no nos sirve su mirada buscar otra que nos apoye en nuestros planes.

¿Cómo se hace?

Observando nuestra conversación. Observando cuáles son las creencias o juicios desde donde partimos. Observando el estado de ánimo que tenemos frente a ese desafío.

Muchas veces solo cambiar nuestra postura corporal nos permite ver cosas diferentes.

Estas caminando por la calle rumiando internamente tus problemas. Si te pudieras ver seguramente tu caminar tiene un ritmo y tu mirada está ubicada hacia adentro y hacia abajo.

Podrías interpretar de otra manera a tus problemas si tan solo pudieras ponerle entusiasmo a tus pasos, y ubicar tu mirada hacia arriba enderezando el cuerpo.

Las distinciones nos permiten también ser observadores diferentes. Una distinción es aquello que nos permite diferenciar algo de un todo.

Por ejemplo El auto tienen un ruido, para mí es solamente un ruido para el mecánico pueden ser las bujías, los elásticos etc. El tiene distinciones que yo no tengo

En el foso romano vos puedes ver solamente piedras o la historia que hay en ellas.

En una noche estrellada puedes ver solamente estrellas o distinguir planetas, constelaciones, satélites , etc.

Cuentan que un día Picasso se encuentra en la calle con una persona que le pregunta ¿por qué usted no pinta lo que se ve? A lo que Picasso responde: Yo pinto lo que yo veo que seguramente es distinto a lo que usted puede ver.

Podemos decir que nosotros vemos con nuestras distinciones y a mayor cantidad de ellas mas grande es el mundo de posibilidades que tenemos para la acción

Hay posibilidades diferentes que aparecen cuando puedo tener una mirada diferente

Muchas veces nos puede mostrar una nueva mirada un amigo u otra persona pero no siempre estamos abierto a nuevas miradas. Es ahí donde la intervención de un coach puede generar la apertura necesaria para que otras interpretaciones ocurran para vos.

El coach tiene la posibilidad de observarte en territorios que no están disponibles para vos. El coaching ontológico solo puede ocurrir cuando estamos dispuestos a poner en juego esa "mirada " que tenemos de las cosas, o cuando tenemos el propósito de producir en nosotros un cambio ontológico o sea un cambio en nuestra forma de ser y ver el mundo.

"MIEDOS"

Cuentan que un día un peregrino se encontró con la Peste y le preguntó adónde iba:

- A Bagdad - le contestó ésta - a matar cinco mil personas.

Pasó una semana y cuando el peregrino se volvió a encontrar

con la Peste que regresaba de su viaje la interpeló indignado:
- *¡Me dijiste que ibas a matar a cinco mil personas, y mataste a cincuenta mil!*
- *No - respondió la Peste. - Yo sólo maté a cinco mil, el resto se murió de miedo.*

¿Dónde te parece que viven tus miedos?

Si tuviera que ubicar los miedos en algún lugar diría que se encuentran en la conversación, en la autocharla que mantenemos con nosotros mismos.

Los podemos encontrar con algunos de estos disfraces:

Esto no es para mí

Me resulta difícil

Me cuesta decidirme

Esto es mucho para mí

No voy a poder

Me van a decir que no

No me van a dar las fuerzas

No me atrevo

No entiendo

Lo dejo para después

No voy a lograrlo

Estoy cansado

Las circunstancias no me lo permiten

No tengo tiempo

Mejor lo pienso un poco más

No puedo comprometerme

¿Te hace sentido alguna de estas conversaciones internas ?

El miedo es una emoción que nos asalta y nos avisa de un peligro inminente. Como cualquier emoción, nos predispone de alguna manera para la acción. El miedo es de las emociones que nos frenan.

Existen circunstancias en las que el miedo funciona paralizándonos para protegernos de algo real que existe afuera y nos amenaza. Pero ¿Qué hay de esos momentos en que no hay nada afuera real amenazándonos y solo es nuestra ilusión?

Aprendimos a tener miedo cuando éramos niños. Nos enseñaron a tenerle miedo a las cosas nuevas o a aquello para lo que no teníamos explicación . En ese momento éramos muy pequeños para diferenciar entre lo peligroso y lo excitante.

Aprendimos el comportamiento y hoy lo seguimos empleando. Las circunstancias afuera cambiaron, nosotros tenemos muchos mas recursos que entonces, sin embargo el comportamiento está aprendido y funciona en automático.

"Nuestros temores suelen crear eso que tememos.

LO QUE EVITAS, INVITAS

Sam Kem"

Los miedos son ilusiones que vivimos como si fueran ciertas

A lo largo de mis cursos descubrí que hay cinco miedos básicos que son :

miedo a lo desconocido o a la muerte
miedo al abandono o a la soledad
miedo a fracasar o a equivocarme o al éxito
miedo a que me engañen o me traicionen
miedo a la pobreza o a la escasez

Si nos detenemos a pensar donde viven estos miedos podemos ver que muchas veces solo lo hacen en nuestra conversación interna en forma de creencias que vivimos como si fueran verdaderas o ciertas. Pensamos que el pasado es una buena fuente de información de lo que puede ocurrir en el presente y en el futuro y le damos a estos juicios validez como si fueran hechos sin darnos cuenta que son solo las explicaciones que creamos en un determinado momento. El momento cambió, nosotros cambiamos pero los juicios siguen vigentes en nuestro sistema de creencias y como tal los defendemos

El verbo creer y crear se conjugan de la misma manera en la primera persona del singular

YO CREO

y esto es porque de alguna manera cuando creemos en algo creamos eso para nuestras vidas.

¿quieres crear ese espacio para vos?

Los juicios pertenecen a la categoría de los actos del habla que crean realidad al emitirlos. Por lo que podríamos decir que tener conversaciones de miedo o confianza crea esa realidad en nosotros

Entonces veamos como podríamos cambiar esos cinco miedos básicos en conversaciones que nos apoyen en el logro de los objetivos :

Me atraen las cosas nuevas y los desafíos

Me siento bien conmigo mismo

Estoy aprendiendo

Este es un momento y una persona diferentes

Soy rico conectándome con lo que tengo

¿Cómo ves esta nueva forma de ver las cosas?

En las primeras te enfocas en el vaso medio vacío y en estas últimas en el vaso medio lleno

¿Quién tiene razón? Ambas y ninguna

De cualquier manera los juicios nunca son ni verdaderos ni falsos. Hablan más del observador que nosotros somos que de lo que está ocurriendo afuera.

Una vez escuché a un Coach que dijo Si vas a tener fantasías ¿ por qué no elegir aquellas positivas que puedan apoyarte a lograr tus metas?

Virgil Thompson decía: "Prueba algo que no hayas probado antes y hazlo por lo menos tres veces: una para sobreponerte al miedo, otra para averiguar cómo hacerlo y la tercera para ver si te gusta o no."

El miedo es algo que necesita ser atravesado para crecer.

*Aquello que tanto te asusta hacer
es un claro indicador de la próxima cosa que necesitas
emprender
Hacerlo lo hace!!!*

"¿FRACASO U OPORTUNIDAD?"

FRACASO NO SIGNIFICA QUE HEMOS FRACASADO.

Significa que todavía no hemos tenido éxito.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE NO HEMOS LOGRADO NADA.

Significa que hemos aprendido algo.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE HEMOS ACTUADO MAL.

Significa que no hemos hecho lo que hacía falta hacer.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE NO SE PUEDE CONFIAR EN NOSOTROS.

Significa que estuvimos dispuestos a probar.

FRACASO NO SIGNIFICA FALTA DE CAPACIDAD.

Significa que necesitamos hacer las cosas de una manera diferente.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE SOMOS INFERIORES.

Significa que no somos perfectos.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE HEMOS PERDIDO NUESTRO TIEMPO.

Significa que lo hemos utilizado de una manera distinta .

FRACASO NO SIGNIFICA QUE DEBEMOS ACHICARNOS.

Significa que necesitamos perseverar y tener más constancia.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE TODO SE HA TERMINADO

Significa que necesitamos volver a empezar

FRACASO NO SIGNIFICA QUE NO LOGRAREMOS NUESTRAS METAS.

Significa que tardaremos un poco más en alcanzarlas.

FRACASO NO SIGNIFICA QUE LA VIDA NO NOS APOYA.

¡Significa simplemente que hay algo mejor reservado para nosotros!

Sólo necesitamos encontrarlo

En la búsqueda de la efectividad personal es muy importante la interpretación que hagamos del "fracaso" . Igual que cualquier interpretación, ella nos deja un espacio disponible para el pensamiento y para la acción. Por lo general no somos conscientes de estos espacios y tenemos interpretaciones que no nos ayudan en el logro de nuestros objetivos.

*"Cuando fracasas y te caes o te equivocas en algo,
puedes desistir*

*Pero si te levantas una vez mas de las que te caes y
aprendes de tu error cada vez que te equivocas*

EL ÉXITO TE ESTARÁ ESPERANDO

*Porque el levantarte y volver a empezar
será la posibilidad de tu propia elección"*

Considerar "fracaso" a una situación, simplemente nos mal predispone a las acciones futuras y ¿ para qué? Si pensar en "fracaso" es solamente una interpretación que hacemos de los hechos. **NO ES COMO SON LAS COSAS**

Te lo muestro con un ejemplo:

Hago una promoción que no funciona como yo esperaba

EL HECHO ES: esta promoción hecha de esta manera y en este momento no me dio los resultados que yo espero hoy

LA INTERPRETACIÓN NEGATIVA PODRÍA SER : Fracase o lo que es peor aún " soy un fracaso"

LA INTERPRETACIÓN POSITIVA PODRÍA SER: esta promoción hecha de esta manera

y en este momento no me dio los resultados que yo espero hoy

¿y si hiciera otro tipo de promoción?

¿y si la hiciera de otra manera?

¿ y si la hiciera en otro momento?

¿y si la dirigiera a otro target de gente?

¿y si solicitara ayuda a un especialista?

¿Qué me muestra el que no haya funcionado?

¿Qué aprendizaje me queda de esta situación?

Como puedes ver los espacios que se abren a partir de estas preguntas son bien diferentes

Los hechos nos muestran que hemos hecho tal o cual cosa.

La interpretación "fracaso" solo vive en la conversación que utilizamos para explicar dichos hechos.

Y somos nosotros los que elegimos vivir dichas explicaciones como si fueran el fenómeno, sin darnos cuenta que no son más que interpretaciones que al vivirlas como si fueran ciertas nos dejan un espacio disponible de acción que no nos sirve

"La suerte se presenta para mi cuando , a partir de un hecho, mi forma de pensar positiva abre un espacio para la acción y mi interpretación vive esto como una OPORTUNIDAD"

Ser efectivos no sólo significa hacer las cosas de una manera proactiva sino también crear contextos emocionales donde la acción alineada con los resultados pueda ocurrir , estados de ánimo que nos predispongan para la acción necesaria.

EL COACHING FAVORECE LOS PROCESOS DE EFECTIVIDAD PERSONAL Y COMPROMISO CON LOS OBJETIVOS

POR MEDIO DE LA TRANSFORMACIÓN DE LAS INTERPRETACIONES QUE NOS PRODUCEN SUFRIMIENTO.

El dolor es biológico pero el sufrimiento es lingüístico y solo vive en nuestra conversación por medio de las interpretaciones que hacemos de los hechos ocurridos y vivimos como si fueran ciertos.

Nosotros podemos elegir qué interpretación tener y frente a cada problema está en nosotros poder ver la oportunidad

*"Tienes opciones en esta vida
Y la forma en que elijas
Puede crear la forma en que experimentes la vida
Si eliges ser feliz, experimentarás felicidad
Si eliges estar deprimido experimentarás depresión
Y esto vivirá a cada momento
en la posibilidad que crees a partir de tu elección"*

"CULTURA APRECIATIVA"

*El dueño de un pequeña casa, amigo del gran poeta Olavo Bilac, cierto día lo encontró en la calle y le dijo:
Sr. Bilac, estoy necesitando vender mi casa, que Ud. tan bien conoce. Podría ayudarme redactando el aviso para el diario?
Olavo Bilac tomó lápiz y papel y escribió:
"Se vende encantadora propiedad, donde cantan los pájaros al amanecer en las extensas arboledas que bordean el camino, rodeada por las cristalinas aguas de un hermoso riachuelo.
La casa, bañada por el sol naciente, ofrece la sombra tranquila de las tardes en su porche."
Algunos meses después, el poeta se encontró con el comerciante y le preguntó si ya había vendido el lugar.
No pensé más en eso, dijo el hombre. Después que leí el aviso me dí cuenta que yo quería vivir en esa maravilla!*

La primera vez que oí hablar de los diálogos apreciativos me sorprendí frente a la Posibilidad que ellos abrían. Simplemente se trataba de dialogar enfocándose únicamente en lo positivo. Parecía simple sin embargo cuando fuimos desafiados a mantener en el almuerzo solo diálogos de este tipo nos dimos cuenta la cantidad de conversación negativa que nos invadía, en la misma.

Esta teoría fue desarrollada por el Dr. David Cooperrider y sus colegas como un nuevo paradigma para reemplazar los métodos tradicionales de resolución de conflictos y mediación entre las personas tanto en el ámbito organizacional como en el personal. El arte de lo apreciativo vive en la posibilidad de descubrir, valorar y enfocarse en aquellos factores positivos que dan vida a una organización o a un grupo. El proceso implica buscar lo mejor del pasado para preparar así, la escena para la visualización efectiva de lo que podemos crear en el presente.

*"Un mundo nuevo,
no es más que un nuevo modo de pensar."*

Los seres humanos tenemos la capacidad de ver el mundo e interpretarlo de acuerdo con su forma especial de ser. Lo cual nos lleva a apreciaciones diferentes de un mismo hecho. Estas apreciaciones nos predisponen de diferentes maneras en nuestro accionar. Por lo que nuestras interpretaciones del mundo no son inocentes, ya que nos abren o nos

cierran posibilidades de acción, a la vez ue nos acercan o nos separan de las personas de nuestro entorno.

Tanto en el plano personal como en el organizacional, podemos elegir dónde nos enfocaremos. Podemos hacer importante ver en las situaciones que nos toca vivir, la problemática, las necesidades o las faltas que tenemos. O podemos elegir ver las posibilidades y oportunidades que se nos abren frente a esa situación y nuestras capacidades y talentos. La elección nos pertenece y los resultados serán totalmente diferentes, especialmente por las emociones que viviremos a partir de esas elecciones.

No vemos al mundo como es, vemos al mundo como somos.

¿Para qué necesitamos mirar lo positivo, enfocarnos en los momentos buenos y elegir apreciar lo que hay?

La respuesta es simple. El hábito de buscar y encontrar lo generativo nos empodera mucho mas, que el foco en lo negativo. No hablamos de negarlo sino de no hacer foco en eso, simplemente como una elección conciente que nos pondrá de mejor humor frente al devenir de la vida y nos abrirá nuevas posibilidades de acción con los demás.

Si pretendemos hacer un cambio, tanto personal como organizacional, sostengo que necesitamos saber con qué podemos contar y esto nos llevará a la apreciación de nuestros recursos internos y externos. Por eso considero que sólo enfocándonos en nuestras fortalezas, podremos partir hacia una evolución conciente.

*"Nos condicionaron para creer que el mundo externo
es mas real que nuestro mundo interno.
Y yo no creo que sea así"*

Considero que no estamos descubriendo nada nuevo. Yo era muy chica cuando escuchaba a mi padre hablar de la importancia de diferenciar que parte del vaso íbamos a mirar. Siempre van a haber cosas que te falten, nos decía y si pensas en ellas, te pondrás mal. Pero a la vez y en el mismo momento hay una gran cantidad de cosas de las que podes disfrutar y el reconocimiento y valoración de las mismas son las que te acercarán a la felicidad.

¿Por qué no usar esta antigua sabiduría en la modernidad de nuestros días ?
Quizás, como dijo Peter Sengue:

*En una civilización deslumbrada por lo nuevo,
quizás nuestra mayor esperanza resida
en redescubrir lo conocido....
Nadie ha podido sustituir tecnológicamente
la alegría o la felicidad.
Y mucho menos reemplazar la fuerza del AMOR*

ESCUCHA

"ESCUCHAR, EL LADO OCULTO DEL LENGUAJE"

Una mujer excedida en peso maneja un auto junto con su hija por un camino de cornisa en Córdoba. De repente de la mano contraria aparece otro auto manejado por un señor que al pasar al lado de ella le grita. Vacas!!!

La señora se indigna al escucharlo, comienza a insultarlo como mirando para atrás y mientras tanto desarrolla toda una conversación interna de lo gorda que debe estar para generar que este señor le haya gritado eso.

De repente da una vuelta cerrada y encuentra que su camino está lleno de vacas.

Ya es demasiado tarde. No hace a tiempo a frenar.

Si tan solo hubiera podido escuchar el aviso que le dieron del otro auto.

¿Cuántas veces mientras el otro te habla te vas a tu conversación interna y dejas de escuchar lo que te dicen?

¿ Cuántas veces crees que ya sabes de lo que te están hablando?

¿Cuántas veces escuchas solo el principio de la conversación suponiendo lo que te van a terminar diciendo?

La visión tradicional del lenguaje ha dado prioridad al hablar por sobre el escuchar, bajo la suposición que basta estar presente y atento en la conversación para comprenderla.

Sostenemos que la parte del escuchar que implica la comprensión o interpretación de lo que oímos es un fenómeno lingüístico que se origina en el tipo de observadores que somos más que en lo que oímos.

"No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos"

Del Talmud

Entonces ¿ qué es ESCUCHAR?

Decimos que es OIR + INTERPRETAR

El oír es a partir de nuestra biología mientras que el interpretar es lingüístico .

Escuchemos el "sonar de una campana" diríamos que el "tan-tan" es lo que oímos y campana es la interpretación que hacemos de lo oído.

Tradicionalmente se entendía a la "comunicación" como la transmisión de información. Donde se suponía que había un emisor que emitía un mensaje, que era recibido por un receptor

De hecho esto sucede así en la tecnología pero no lo vemos funcionar entre los seres humanos.

Veamos si te hace sentido esto:

COMUNICACIÓN = ACCIÓN EN COMÚN

En la comunicación no se da el hablar sin el escuchar y viceversa.

La danza que tiene lugar entre ambas es lo que llamamos CONVERSACIÓN

El escuchar le da validez al hablar porque es el escuchar y no el hablar lo que da sentido a lo que decimos.

Pensemos cuantas veces hacemos un pedido y nos traen otra cosa. ¿qué fue lo produjo resultados, el hablar o el escuchar?

En el cuento del principio lo que precipitó el accidente fue la escucha que no existió

Es por eso que decimos que :

"Nosotros decimos lo que decimos , pero el otro escucha lo que escucha"

Lo decimos para convalidar que la clave del "escuchar" no está en el contenido del mensaje del que habla, sino en la interpretación que hace el oyente sobre lo dicho y cómo esto modifica su ámbito de acciones y posibilidades futuras .

¿Qué es lo que produce "escuchas" diferentes?

* NUESTRA BIOLOGÍA. Escuchamos diferente de los perros. Un hombre de 85 años escucha diferente que un muchacho de 20 años. Nuestra biología nos produce diferentes escuchares

* CONTEXTO DONDE NACIMOS: Nuestra escucha es diferente a la que tienen los nacidos en Borneo, ellos tienen un contexto social diferente al nuestro. También varía de acuerdo con la época en que nacimos. Nuestra escucha no es la misma que tenían nuestros próceres de la Independencia. Pensemos en nuestro himno nacional, lo escuchamos de la misma manera nosotros que un habitante de EE.UU.

* NUESTRA HISTORIA PERSONAL: interpretamos diferente las cosas de acuerdo con la historia que cada uno tiene y las experiencias vividas. Pensá en una música que te recuerde algún momento romántico de tu vida. No la vas a escuchar de la misma manera si estas con esa persona o si ya no la ves mas porque te engañó

* NUESTRAS DISTINCIONES: Si yo no sé nada de música mi escucha de un concierto es diferente a la que tiene alguien avezado en ese tema. Lo mismo me sucede frente a una conferencia, si entiendo del tema que están tratando es algo muy diferente a que si no tengo distinciones de lo que están hablando

* LA EMOCIONALIDAD: no escucho lo mismo si estoy en un buen día a si estoy transitando un día negro donde todo me sale mal. Mi estado de animo me predispone a diferentes escuchares

* LAS INTERPRETACIONES :

Para escuchar "mejor" se requiere:

* Estar abierto a lo nuevo. Cuando escuchamos no estar pensando "yo ya se" lo que me están diciendo.

* Aceptar al otro como alguien diferente a mí. No enjuiciando lo que me dice mientras me habla.

"Si pierdes tu tiempo en juzgar a la gente , no tienes tiempo de amarla"

¿PARA QUE PUEDES UTILIZAR EN TU VIDA ESTAS DISTINCIONES EN EL

ESCUCHAR?

- * Para mejorar tu comunicación
- * Para mejorar tus relaciones
- * Para entender diferentes posturas
- * Para acallar el murmullo de tu conversación interna
- * Para lograr tus metas
- * Para enriquecer tus conocimientos
- * Etc, etc,etc

*"Aprende a escuchar las oportunidades
Porque muchas veces ellas están golpeando a tu puerta
Pero lo suelen hacer muy bajito"*

"ESCUCHANDO LO QUE EL OTRO DICE"

*Un hombre maneja su auto rapidamente por un camino de
cornisa. De repente de la mano contraria aparece lentamente
otro auto manejado por una mujer que al pasar al lado de el le
grita. Caballo!!!*

*El hombre se enoja al escucharla y comienza a insultarla
mientras desarrolla toda una conversacion interna de lo que son
las mujeres al volante: andan como pisando huevos y pretenden
que nosotros hagamos lo mismo*

De repente da una vuelta cerrada y se encuentra con un caballo.

Ya es demasiado tarde. No hace a tiempo a frenar.

Si tan solo hubiera podido escuchar lo que le dijeron

¿Cuántas veces te pasa lo mismo?

¿Cuántas veces crees que sabes de lo que te están hablando?

¿Cuántas veces supones lo que te van a decir?

¿Cuántas veces te vas a tu conversación interna y dejas de escuchar lo que el otro te dice?

¿Cuántas veces pretendes que lo que le pasa al otro tenga que ver con lo que te pasa a vos?

*"Existe una diferencia entre escuchar de verdad
Y limitarte a esperar que llegue tu turno para hablar
Si te has pasado ese rato preparando lo que ibas a decir
No puedes escuchar lo que le preocupa al otro"*

Mary Manin Morrissey

La parte del escuchar que implica la comprensión o interpretación de lo que oímos es un fenómeno lingüístico que aparece a partir del tipo de observador que somos

Oír es un fenómeno biológico, el escuchar es lingüístico ya que incluye la

interpretacion que cada uno hace a partir de lo que oye.
Escuchamos el "rugir de una alarma" y decimos que el "rugir" es lo que oimos y alarma y urgencia es lo que interpretamos a partir de lo oido.

En la comunicacion no se da el hablar sin el escuchar y es este el que le da validez al hablar dandole sentido a lo que decimos.

En el cuento del principio ¿que fue lo produjo resultados, el hablar o el escuchar?

*"Una de las mejores maneras
de persuadir a los demases escuchandolos"
Dean Rusk*

ESCUCHAMOS DESDE:

Nuestro estado de animo

La historia y las vivencias que tuvimos

La conversacion interna en la que estamos

Las distinciones que tenemos

Las creencias que sostenemos, nuestros juicios

La postura corporal que mostramos

La zona de confort en la que estamos

El contexto o las circunstancias en el que nos encontramos

Esa persona especial que somos

Y todo esto forma nuestro " background" que nos asalta sin pedir permiso cuando el otro nos habla.

*" Vos decis lo que decis,
pero el otro escucha lo que puede"*

La clave del "escuchar" no esta en el contenido del mensaje del que habla, sino en la interpretacion que hace el oyente sobre lo dicho y como esto modifica su ambito de acciones y posibilidades futuras.

*"Todo ha sido dicho
pero como nadie escucha
es necesario volver a empezar"*

"¿Podrias simplemente escuchar?

Cuando te pido que me escuches y tu empiezas a darme consejos, yo interpreto que no escuchaste mi pedido.

Cuando te pido que me escuches y tu empiezas a decirme el porque yo no deberia sentirme de esta forma creo que estas metiendote con mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tu sientes que tienes que hacer algo para solucionar mi problema pienso que estas errado aunque te parezca extraño.

¡¡Escuchame!!

Lo que yo te pido es solo que me escuches, no tienes que hablar ni hacer nada. Solo

escucharme".

"PODRÍAS SIMPLEMENTE ESCUCCHAR?"

"¿Podrías simplemente escuchar?"

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, yo interpreto que no escuchaste mi pedido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme el porqué yo no debería sentirme de esta forma creo que estás metiéndote con mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú sientes que tienes que hacer algo para solucionar mi problema pienso que estás errado aunque te parezca extraño.

¡¡Escúchame!!

Lo que yo te pido es sólo que me escuches, no tienes que hablar ni hacer nada. Sólo escúchame.

A lo mejor es por eso que las oraciones a Dios funcionan, pues Dios es mudo y no trata de dar consejos ni arreglar las situaciones.

Por lo tanto ¿podrías simplemente escuchar?

Tenemos dos oídos y una boca; la Naturaleza nos muestra que estamos más capacitados para escuchar que para hablar

Sostenemos que la escucha efectiva tiene que ver con acercarnos a escuchar lo que el otro está realmente diciendo. Para eso encontramos algunas claves que pueden favorecerte en tu camino de transformación hacia una escucha mas efectiva: Escuchar se relaciona con la atención, con estar presente con lo que está sucediendo con todos nuestros sentidos.

*Escuchar es muy barato;
no escuchar puede ser muy costoso!
Tom Brewer*

¿Intestaste parar de hablar? Resulta difícil escuchar y hablar al mismo tiempo. Hay personas que tienen tanto para decir que pareciera que no les queda tiempo para escuchar o se fascinan interrumpiendo mientras otro intenta cerrar una idea.

*Una de las mejores maneras de persuadir
a los demás es: ESCUCHÁNDOLOS.
Dean Rusk*

¿Te parece que al lado tuyo las personas sienten que tienen permiso para hablar?
¿Generas un espacio de confianza para que el otro sienta que puede hablar con tranquilidad de que no va a ser enjuiciado?

*Todo ya ha sido dicho,
pero como nadie escucha
es necesario volver a empezar*

¿Te encuentras a menudo llenando a tu conversación interna a buscar respuestas en tu mente? Si estas pensando lo que vas a decir dejaste de escucharlo. Podemos pensar casi cinco veces mas rápido de lo que podemos hablar. ¿podrías esperar a que el otro termine para ponerte a pensar que decir?

*Existe una diferencia entre escuchar de verdad y
limitarte a esperar que llegue tu turno para hablar.
Si te has pasado ese rato preparando lo que ibas a decir,
no puedes haber escuchado lo que le preocupa al otro
Mary Manin Morrissey*

¿Te mostras presente en la conversación mirándolos y asintiendo cuando estás de acuerdo o pidiendo que te expliquen con más detalles si no comprendiste? : ¿ que mas me puedes contar acerca de eso?

¿Podrías decir que escuchas mostrando un claro interés o esperando tu turno para hablar?

*Los que saben escuchar no aceptan así nomás lo que escuchan,
por lo general lo desafían.
Aprende a estar en silencio.
Deja que tu mente escuche y absorba.
Pitágoras*

¿Pones tus cinco sentidos presentes para escuchar o pretendes hacerlo mientras miras la televisión o lees tu correspondencia o estás atento a lo que pasa en otra habitación? ¿Has pensado como podrías dejar de distraerte?

*Es sorprendente cuánto puedes oír
cuando nadie está hablando.
Elaine St. James*

¿Has probado ponerte en los zapatos de la persona mientras te está contando algo personal o doloroso para mirar la situación desde su punto de vista.?

*La sabiduría es la recompensa
por pasar la vida escuchando
cuando uno hubiera preferido hablar.*

¿Consideras que sos una persona suficientemente paciente como para darle tiempo al otro para encontrar la palabra justa para expresar exactamente lo que quiere sin lanzarte a responderle?

*Tenemos dos orejas y una lengua,
para oír más y hablar menos.
Diógenes*

¿Cuándo participas en la conversación hablas de lo que estas escuchando o referís aquello a tu propia experiencia y en lugar de hablar de lo que estás escuchando comenzas a hablar de vos mismo?

*La comunicación es una danza no un monólogo
Del escuchar viene la sabiduría
y del hablar el arrepentimiento.
Proverbio italiano*

¿Mientras estás escuchando te enganchas con los mensajes de manera que dejas de escuchar? Cuando nos encontramos enojados, asustados o molestos, a menudo se nos escapan partes importantes de lo que nos dicen.

*Lo que los oídos escuchan,
El corazón se acostumbra a creer.
Charles Baudelaire*

¿Le permitís al otro tener su propio punto de vista o lo criticas o juzgas en medio de la conversación? Ponerlo a la defensiva quizás pueda "hacerte ganar" la discusión, sin embargo podrías perder algo mucho más importante que es su relación y la confianza que el deposita en vos.

¿Chequeas tu escucha con preguntas como : Me podrías decir si entendí bien o corregime si me equivoco?

*No sabe hablar quien no sabe callar
Pitágoras*

¿Haces muchas preguntas como para que el otro siga hablando?

*"Es mejor hacer algunas preguntas
que conocer todas las respuestas"
James Thurber*

"ESCUCHANDO LO QUE NADIE DIJO"

*Esta es una historia verdadera que publico la revista People:
Una noche, en un Casino de Atlantic City, una mujer gano un
recipiente lleno de monedas. Decidio dejarlas en su cuarto,
antes de ir a cenar con su esposo. Se dirigió al ascensor y al*

entrar, vio que dos hombres negros ya estaban adentro. Uno de ellos era especialmente grande y presionaba el boton que mantenía la puerta abierta. A la mujer se le paralizó el corazón mientras entraba. Su primer pensamiento fue: "Estos dos negros me van a robar!". Evitando tener contacto visual con ellos, se puso frente a la puerta y quedo con los dos negros atras. La puerta se cerro, pero el ascensor no se movía. "Dios mio, penso, estoy atrapada y a punto de ser robada!" Luego, uno de los hombres grito: "Al piso!!" Su instinto de supervivencia le aconsejo: "Haz lo que te digan. No pongas resistencia por unas monedas. Se tiro de cabeza al piso mientras una lluvia de monedas caía sobre ella. El mas bajo de los dos le dijo: Cuando le dije a mi amigo "al piso", quise decir que marcara nuestro piso. No quise decir que usted se tirara, señora." El hombre se estaba mordiendo los labios para contener las carcajadas. Ella penso, mientras se levantaba, que su miedo le habia hecho hacer el ridiculo. Entre los tres recogieron las monedas. Cuando el ascensor llego al piso de ella, los dos hombres insistieron en acompañarla hasta su habitacion ya que la vieron caminar temblorosa. Se despidieron y mientras ella se escurria en su cuarto, pudo oír las grandes carcajadas de ambos. La mujer se cepillo el traje, se peino y logro calmarse. Bajo a cenar con su esposo y al dia siguiente recibio un enorme ramo de flores. La tarjeta decia: "Muchas gracias por habernos hecho reír como nunca". Estaba firmada: "Eddie Murphy y Michael Jordan"

Cuando lei esta historia no pude menos que pensar en la cantidad de veces que reaccionamos a partir de escuchar solamente nuestros pensamientos. Mi hija diria: Ma.. que saltas?, si no hay charquito. Pero así somos nosotros, escuchamos lo que nadie dijo y frente a eso reaccionamos. Considero que este concepto de "escuchar lo que nadie dijo" es fundamental cuando tratamos de tener una escucha mas efectiva

*La clave del éxito es ir a los locales de venta
y escuchar realmente lo que dice e personal.
Nuestras mejores ideas provienen de empleados y repositores.
No de escuchar nuestros pensamientos
Sam Walton.*

¿Cuántas relaciones aun mantendrías si en algunas ocasiones no hubieras supuesto cosas que nunca te dijeron y que seguramente solo pertenecieron a tu imaginación?
¿Cuántos dolores de cabeza podrías haberte evitado si hubieras aprendido a chequear tu escucha?

¿Cuántas decisiones hubieran sido diferentes?
¿Cuántas posibilidades no se hubieran perdido?
¿Cuánto sufrimiento podrías haber evitado?
¿Que diferente podría ser tu comunicación si tuvieras en cuenta este concepto?

*No nos damos cuenta de
que ser maravillosos con las personas
significa chequear nuestra escucha.
Peter Drucker*

Algunas formas de chequear la escucha podrían ser:
Permitirme repetir lo que me dijiste con mis palabras o
Lo que me quisiste decir fue...o
Lo que yo entendí fue...o
Lo que interpreto a partir de tus palabras es...o
Lo que vos estás tratando de decirme es....o
Dejame repetirlo con otras palabras.

*En lugar de escuchar lo que le dicen,
muchos gerentes solo escuchan
lo que ellos quieren escuchar.*

De todas maneras esto es válido solo en el caso en que el otro nos haya hablado pero que podemos hacer cuando entramos en esa cadena de inferencias frente a lo que el otro no dijo.

Cuando suponemos y no nos detenemos a corroborar nuestros pensamientos o nuestras interpretaciones .

Considero que esto podría disminuir si podemos evitar el automatismo de no detenernos a pensar acerca de lo que estamos pensando

En términos ontológicos estamos hablando de desarrollar mi capacidad de observar al observador que estoy siendo en cada oportunidad

*Siglos y siglos
y solo en el presente ocurren los hechos.
Todas las cosas le suceden a uno,
precisamente ahora.*

¿Para que queremos desarrollar esta capacidad?
Para poder hacer cambios en conductas automáticas
Para poder encontrar nuevas formas de ver las cosas que nos sean más productivas
Para poder elegir nuestros pensamientos y crear otra realidad con ellos que nos favorezca más a nuestros objetivos
Para no quedarnos descolocados sin proponernoslo
Para mejorar nuestra comunicación y nuestras relaciones interpersonales
Para tener resultados diferentes en nuestras vidas, a los que hemos estado teniendo

*Es la enfermedad de no escuchar
y el mal de no prestar atención,
lo que mas me aflige.
William Shakespeare.*

ACTOS DEL HABLA

"EL PODER DE LAS PALABRAS"

Una sabia y conocida anécdota árabe dice que en una ocasión, un Sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un Adivino para que interpretase su sueño.

- Qué desgracia Mi Señor! - exclamó el Adivino - Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

- Qué insolencia! - gritó el Sultán enfurecido

- Cómo te atreves a decirme semejante cosa? Fuera de aquí!!!

Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro Adivino y le contó lo que había soñado.

Éste, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobreviviréis a todos vuestros parientes.

Iluminose el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó le dieran cien monedas de oro.

Cuando éste salía del palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

-No es posible!, la interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Adivino. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

Recuerda bien amigo mío - respondió el segundo Adivino - que todo depende de la forma en el decir....

A lo largo de la historia de la humanidad nuestros líderes y pensadores han utilizado el poder de las palabras para modificar nuestra emocionalidad y enrolarnos en sus causas

Muchos somos conscientes del poderoso papel que juegan las palabras cuando un orador nos conmueve con ellas pero pocos nos damos cuenta la manera como vive en nosotros ese poder permitiéndonos elegir un vocabulario que nos impulse a la acción o nos lleve por el camino de nuestros objetivos

El Coaching tiene una nueva postura frente al Lenguaje. La postura tradicional muestra al Lenguaje como describiendo lo que está afuera mientras que la postura ontológica dice que no sólo describimos lo que hay sino que el lenguaje también tiene la posibilidad de crear realidad.

*Por lo menos una vez por día
habría que escuchar una canción,
leer un poema,
mirar una obra de arte y,*

pronunciar alguna palabra sensata
Johann W. Von Goethe

Cuando yo digo esto es una silla estoy describiendo algo que está afuera . mientras que si yo digo "esto es una silla cómoda" cómoda aparece a partir de mi decir, es algo que yo creo a partir de lo dicho

¿Para qué el Coaching hace esta diferenciación?

Fundamentalmente para posicionarnos en un lugar de poder donde creamos realidad con lo que decimos.

Las palabras que usamos no solo tienen un profundo efecto sobre nuestra estima sino también para darle sentido a lo que hacemos.

Creemos que las palabras que nos decimos a nosotros mismos por medio de nuestra conversación interna nos pueden programar para ganar o para perder de la misma manera que el vocabulario que empleamos con los demás nos puede asistir a mantener una buena comunicación .

De lo que estamos hablando es de hacernos responsables con la realidad que creamos a partir de lo que decimos.

*"Aquellos que usan a menudo la palabra imposible
tienen muy poca suerte en la vida"*
Carlile

No tenemos la misma responsabilidad si decimos " Si, lo haré" a si decimos "trataré" o "haré lo posible". ya que en la primera estamos contestando desde todo nuestro compromiso y en la segunda pareciera que estamos escuchando una voz interna que nos grita NO .

¿Cuántas veces nos encontramos diciendo: es imposible o no hay nada que hacer?

¿acaso no nos damos cuenta de qué manera esas frases nos cierran a nuevas posibilidades? ¿Si dijéramos en lugar de eso : busquemos algunas alternativas que seguro algo encontraremos? ¿podes ver que estás diciendo lo mismo pero con diferente actitud y postura frente a los resultados?

Es muy común que la gente diga tengo que hacer tal cosa... como si alguien la obligara aparte de ella misma¿no te sentirías mejor si dijeras: elijo hacer tal cosa o voy a hacer tal cosa porque me conviene?¿Podes ver que emocionalidad diferente surge desde una y otra postura?

Si no fuera por..... yo podría, yo tendría, yo haría . De esta manera estamos haciendo importante la excusa que nos limita ¿no estaríamos mas cerca del éxito si nos posicionáramos en un pase lo que pase ...podré, tendré o haré.

*"Cuando comiences a comprender el mundo
como una extensión de tus pensamientos y tus sentimientos,
comprenderás que tienes el poder para cambiarlo.
He ahí la clave del verdadero poder."*

Si...pero... y con el pero anulamos todo a lo que antes le dijimos que sí. Necesitamos cambiar el pero por la conjunción " y" ya que esta incluye la frase anterior mientras el

pero la excluye.

Observé cómo aparece un sentimiento diferente a partir de la segunda frase

Estoy entrenándome para la maratón pero estoy muy cansada

o Estoy entrenándome para la maratón y estoy muy cansada

En la primera se me escucha desganada y en la segunda motivada

Hay palabras que distorsionan la realidad. Por ejemplo siempre o nunca, todos o ninguna, nadie... Al no mostrar excepciones estas declaraciones no te sirven porque te posicionan en un espacio de que vos sabes cómo son las cosas y este espacio de certeza se transforma en un espacio de control cuando conversamos con otro y en un espacio de desmotivación cuando conversamos con nosotros mismos.

*"Nuestro lenguaje forma nuestras vidas
y hechiza nuestro pensamiento"
Albert Einstein*

"DECLARACIONES"

Extenuado, el caminante se desplomó a la sombra de un árbol. "Necesito agua", pensó. Este debe ser un lugar donde el agua abunda, pensaba mientras imaginaba con todo detalle el agua recorriendo su garganta reseca. Abrió los ojos y vio que, en efecto, muy cerca había un estanque de agua clara. Bebió hasta saciarse y siguió con sus fantasías: " Un poco de pan, un jergón donde descansar mis huesos molidos, un abrigo para el frío de la noche..." Uno a uno los pensamientos de su mente se concretaban.

Ya adormecido pensó: "No puede ser que todo esto bueno me esté ocurriendo a mi, debe ser cosa del demonio". Por cierto el demonio también apareció y le dio muerte al peregrino. Si en lugar de pensar eso hubiera pensado: "Debo merecer toda esta abundancia y estoy agradecido por haberla recibido, hoy estaría vivo.

Los pensamientos crean la realidad en que vivimos.

Hablamos de declaraciones cuando la palabra tiene el poder de crear parte de nuestras circunstancias. No estamos describiendo lo que pasa afuera sino que lo estamos creando por medio de nuestra conversación. Las declaraciones generan una realidad diferente.

Esta es una capacidad relativamente nueva, que tiene el lenguaje, que aparece con la Ontología del Lenguaje como posicionamiento para encarar las cosas.

*"Las personas siempre deberían usar vestimentas
que tengan dos bolsillos.
En uno de estos bolsillos pondrán un papel que diga:*

*Yo no soy más que polvo en el viento
y en el otro un papel que diga: Para mí fue creado el mundo"
Génesis 18:27*

Vivimos en nuestro país dentro de un discurso instalado que dice:
Las cosas son difíciles
El cambio no siempre es posible
El país está en crisis
Las cosas no dan para más
Acá ya no se puede emprender nada

*"Cada uno es el héroe de su propia historia"
Mary McCarthy*

¿Te pusiste a pensar qué mundo estamos creando a partir de estas declaraciones?
¿Podes ver de qué manera ellas nos dejan disponible un mundo determinado?
¿Cuál es la emocionalidad que te aparece después de haberlas dicho?
Nos podrán quitar el sueño
Pero no los sueños

Observá el cambio:
En este país está todo por hacer
Es un momento de grandes oportunidades
Es un momento para utilizar al máximo la creatividad y la innovación
Todavía hay cosas que se pueden hacer aquí
¿Podes ver el cambio de emocionalidad que surge de estas declaraciones?
¿Podes ver el espacio diferente que crea cada una de ellas?

*"Que los pájaros de la preocupación vuelen sobre ti,
es algo que no puedes evitar.
Pero que construyan nidos en tu cabeza,
es algo que puedes prevenir."
Proverbio Chino*

Se estima que tenemos 50.000 pensamientos por día
¿Cuántos de estos pensamientos son elegidos conscientemente para que nos guíen?
Por lo general nuestros pensamientos ocurren en automático y no están alineados
con nuestros objetivos
Se trata de llevar mas conciencia a lo que hoy nos resulta tan transparente, de manera
que podamos elegir declaraciones que nos abran al mundo de las posibilidades que
necesitamos para concretar nuestros objetivos.
Una tarea podría ser estar al acecho de tu conversación y anotarla y luego observar
que realidad crea para vos.

*Yo tengo el coraje de ser yo misma
Yo tengo presencia en el mundo*

*Yo acepto mi poder para cambiar
Mi corazón está abierto para dar y recibir amor
Yo agradezco mis talentos
Yo soy creativa en mi trabajo y en mi vida
Mi éxito bendice a los demás
Contribuyo en el mundo de una manera
significativa
Me desafío a ser yo misma*

Stephen Covey dice que el ser humano tiene el poder de elegir los pensamientos que tiene.

Entonces:

¿Cuáles serían las declaraciones que te gustaría hacer para tu vida?

¿Te animarías a comprometerte con vos mismo para ser consistente con ellas?

"DECLARACIONES FUNDAMENTALES"

"Hoy y sólo por hoy voy a AFIRMAR que existo y que vivo.

Hoy y sólo por hoy voy a DECLARAR que este será el mejor día de mi vida.

Hoy y sólo por hoy voy a decir NO cuando perciba que el disfrute se disipa.

Y me voy a decir SI cuando la serenidad y la paz llamen a la puerta de mi corazón.

Hoy y sólo por hoy voy a decir NO SÉ para no abandonar el camino del aprendizaje.

Y voy a decir TE PERDONO para aliviar la carga que disminuye mi marcha.

Hoy y sólo por hoy voy a decirme TE AMO porque soy lo único que poseo en esta vida y GRACIAS porque es el estado en el que quiero perdurar.

Hoy y sólo por hoy quiero decirte GRACIAS por elegir compartir este momento junto a nosotros".

CLAUDIA PICOLLA

Las declaraciones tienen el poder de generar una realidad diferente, es como si después de haberlas dicho, el mundo no fuera el mismo.

Las declaraciones están asociadas con la capacidad que tenemos de cumplir lo que declaramos.

Ellas no solo tienen la capacidad de crear mundos, sino también de dejarnos disponible un espacio determinado de acción y una emocionalidad especial que aparece después de haberlas dicho.

Hoy nos vamos a referir a las siete declaraciones fundamentales llamadas así por la importancia que tienen en nuestra vida.

"El desarrollo del lenguaje ha sido como el descubrimiento del fuego..."

*Una increíble fuerza primordial.
A través del lenguaje creamos el mundo.
En otros términos, no describimos el mundo que vemos,
vemos el mundo que describimos."
Joseph Jaworsky*

A través de la declaración del NO establecemos nuestra autonomía y nos habilitamos como personas; es la declaración en la que más comprometemos nuestra dignidad. Cada vez que digamos no ,y esto sea pasado por alto, consideraremos que no hemos sido considerados con respeto.

Las veces que decimos SI en lugar de decir que NO estamos poniendo en juego nuestra integridad, haciendo más importante al otro que a nosotros mismos, pagando por eso un precio con nuestra autoestima. Es una declaración fundamental en las relaciones. Marca nuestros límites . Hasta donde vamos a dejar que llegue el otro. Los grandes líderes de nuestros tiempos aparecen a partir de su capacidad de decirle que NO a algunas cosas establecidas.

*Los grandes errores de mi vida
los cometí cada vez que,
queriendo decir NO, dije SI.
Moss Hart*

Es en la declaración del SI donde aparece nuestro compromiso. Imagina de qué manera ponemos en juego nuestra integridad personal cuando decimos que si y luego no actuamos coherentemente con lo que dijimos. Algunas personas tienen el SI muy disponible, sin darse cuenta que están buscando ser queridos a partir de complacer al otro.

*Decir SÍ es arremangarse
y meterse hasta los codos en la vida
Jean Anouilh*

La declaración del NO SÉ no es algo que tengamos muy disponible. Muchas veces porque " no sabemos que no sabemos", otras porque creemos que ya sabemos. No nos damos cuenta que declarar "NO SÉ" es el umbral del aprendizaje. Esta declaración es una fuerza muy poderosa en el proceso de transformación personal y profesional. Difícilmente comenzaremos algún aprendizaje a menos que nos demos cuenta que lo necesitamos.

*Sólo puede saber
el que reconoce su propia ignorancia
Confucio*

Declarar TE QUIERO o te amo genera la relación con el otro y forma parte del mundo que compartimos . Es bastante común pensar que si hay amor entre dos personas, no hace falta decirlo ;se da por sentado. Sin embargo la declaración de AMOR no solo

describe lo que está ahí, sino que también lo alimenta y lo ayuda a crecer.

*No ama realmente aquel que no demuestra su amor
John Heywood*

La declaración del PERDÓN incluye el perdón a los demás, el pedido de perdón y el perdonarnos a nosotros mismos. Siempre es una declaración para liberarnos . Perdonar no es olvidar ni permitirle al otro que vuelva a hacer lo que nos lastimó; es simplemente aceptar lo ocurrido y seguir viviendo con eso sin cargarlo en nuestras espaldas . Tiene que ver con el deseo de dejarlo ir y no querer vengarnos mas, por lo ocurrido.

*Los débiles jamás pueden perdonar
El perdón es el atributo de los fuertes
Mahatma Gandhi*

Con la declaración del GRACIAS tenemos la oportunidad de honrar y reconocer lo que los demás hacen por nosotros. También nos conecta con la gratitud al Universo por lo que somos y por todo lo que tenemos, y fundamentalmente ,se basa en nuestra capacidad de reconocer.

*Si la única plegaria que dijeras en tu vida
fuera GRACIAS sería suficiente
Meister Eckhart*

La declaración de QUIEBRE es la posibilidad de decir BASTA cuando no queremos mas, de lo que está pasando. Esta es una declaración que esta profundamente relacionada con el tiempo que transcurre entre el momento en que necesitamos decir basta y el momento en que podemos hacerlo.

*¿No te hubiera encantado haberte dado cuenta
que podrías haber dicho BASTA
mucho antes de lo que lo hiciste?*

Te sugiero un ejercicio para hacer con lápiz y papel?
¿Cuáles son las declaraciones fundamentales que tenes pendientes?
Hacé un plan que te permita concretarlas con cada persona en una fecha cierta.

"LA DECLARACIÓN DEL NO"

*No es No,... y hay una sola manera de decirlo: No.
Sin admiración, sin interrogantes, ni puntos suspensivos.
No: se dice de una sola manera.
Es corto rápido, monocorde, sobrio y escueto.
No: se dice una sola vez. Con la misma entonación.
Un No que necesita de una larga caminata o una reflexión en el*

jardín

no es No.

Un No que necesita de explicaciones justificadoras, no es No.

No, tiene brevedad.

No: No deja puertas abiertas ni entrampa con esperanzas. Ni puede dejar de ser.

No, aunque el otro y el mundo se pongan patas arriba.

No, es el último acto de dignidad.

No, es el fin de un libro, sin más capítulos ni segundas partes.

No, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con símbolos devueltos, ni con pena, aún menos con satisfacción.

No, es No.

Cuándo el No es No, se mirará a los ojos y el No se descolgará naturalmente de los labios.

La voz del No, no es trémula, vacilante, ni agresiva, no deja lugar a dudas.

Ese No, no es una negación del pasado, es una corrección al futuro.

Y sólo quién sabe decir No, puede decir Si.

Alguna vez te pusiste a pensar cuan disponible tenes la declaración del NO cuando quieres decir que NO?

¿Cuántas veces decís que SI queriendo decir que NO?

¿Cuál es el precio que pagas por ello?

La declaración del No tiene que ver con nuestra capacidad de poner límites, define el respeto que nos tenemos a nosotros mismos y el que vamos a exigir que los demás tengan por nosotros.

Es una de las declaraciones fundamentales que juegan un papel decisivo en la construcción de relaciones interpersonales que funcionen.

Nadie puede hacerte sentir inferior

sin tu consentimiento

Eleanor Roosevelt

Decir NO es una de las declaraciones más importantes que podemos hacer como individuos ya que a través de ella nos legitimamos como personas y mostramos a los demás nuestra autonomía. Indudablemente es la declaración que mas compromete nuestra dignidad como personas.

Las personas que dicen que SI a casi todo....

Raramente hacen historia

Como personas especiales que somos cada uno tiene el derecho de no aceptar las demandas o los pedidos que otras personas puedan hacernos. Considero que este es

un derecho inalienable que nadie nos puede quitar.

Es importante destacar que cada vez que querramos decir que No y nos veamos obligados a decir que SI estaremos pagando precios por ello y otra vez será nuestra elección el pagarlos o no. A veces tambien es alto el precio que pagamos por decir que SI. Lo que indudablemente será importante será defender nuestro poder para hacer la elección que mas nos convenga.

*Cada vez que consideremos que debemos decir que NO
y no lo digamos,
veremos nuestra dignidad comprometida
Cada vez que digamos No y ello sea pasado por alto,
consideraremos que no fuimos respetados.
Rafael Echeverría*

Alguna vez te pusiste a pensar el precio que pagaron por decir que NO aquellas personas a las que hoy reconocemos por su liderazgo ?

Diciéndole que NO a viejas formas de pensar y ver las cosas.

Diciéndole que NO a paradigmas perimidos.

Diciéndole que NO a status quos establecidos.

Muchos de ellos pagaron con sus vidas, o por lo menos con críticas significativas que les costaron separarse de los demás.

Y quizás sea este el motivo de nuestro reconocimiento y admiración : ejercer el derecho de decir NO cuando quieren decir que NO.

*Nuestra capacidad de ver y cambiar el mundo
va de la mano con nuestra capacidad
de decirle que NO a lo que vemos
y decir POR QUE NO? a lo que pensamos*

En el camino hacia nuestros objetivos son muchas las cosas a las que necesitamos decirles que NO. Por ejemplo:

Decirle No a nuestras excusas

Decirle No a los obstáculos que aparecen

Decirle NO a los cuentos que nos solemos contar para no tener lo que queremos

Decirle que No a todo lo que se nos interponga

*El desarrollo personal
se da cuando la gente se conecta con ideas poderosas
que sabe defender eligiendo contextos apropiados para su realización*

"PERDON"

*El tema del dia era resentimiento y el maestro nos habia pedido
que llevaramos
papas y una bolsa de plastico.*

Ya en clase elegimos una papa por cada persona que guardabamos resentimiento escribimos su nombre en ella y la pusimos dentro de la bolsa. Como te podes imaginar algunas bolsas eran realmente pesadas. El ejercicio consistia en que durante una semana llevamos con nosotros a todos lados esa bolsa de papas. Naturalmente la condicion de las papas se iba deteriorando con el tiempo El fastidio de acarrear esa bolsa en todo momento me mostro claramente el peso espiritual que cargaba a diario y como mientras ponía mi atención en ella para no olvidarla en ningun lado desatendia cosas que eran mas importantes para mi.

Todos tenemos papas pudriéndose en nuestra mochila. Este ejercicio fue una gran metáfora del precio que pagaba a diario por mantenerme en el dolor, la bronca y la negatividad. Me di cuenta que cuando hacia importantes los temas incompletos o las promesas no cumplidas me llenaba de resentimiento, aumentaba mi stress, no dormía bien y mi atención se dispersaba Perdonar y dejarlas ir me llenó de paz y calma alimentando mi espíritu de poder personal.

*"Reconoce que no sabes toda la historia. Una de las cosas que puede ayudarte a perdonar es reconocer tu ignorancia".
Mary Manin Morrissey*

La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando. Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro sin darnos cuenta que los únicos beneficiados somos nosotros mismos.

"La felicidad yace en la habilidad de perdonar el pasado y disfrutar el presente. Cuando la puerta de la felicidad se cierra, otra se abre... pero a menudo nosotros nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada que no vemos la que ya se ha abierto para nosotros."

Helen Keller

El perdón es una expresión de amor
No significa que estes de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes, ni que lo vas a olvidar. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te lastimó. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que aparecen acerca de alguien o algo que nos causó dolor. Dejando las cosas como estan y continuando tu vida

*"No es necesario que sepas cómo perdonar
Sólo alcanza con estar dispuesto a hacerlo
De todo lo demas se ocupara el Universo"
Louise L Hay*

El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó.
La falta de perdón te ata a las personas desde la bronca. Te tiene encadenado.
La falta de perdon es lejos el veneno mas destructivo para el espiritu ya que neutraliza los recursos emocionales que tienes.

*"Perdonar es un proceso.
Perdonamos poco a poco,
mientras seguimos adelante con nuestras vidas.
A cada paso que avanzamos en el camino del perdón,
nos sentimos mas libres".
Mary Manin Morrissey*

El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario.
Muchas veces la persona mas importante a la que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera pensabas.

LA DECLARACIÓN DEL PERDON ES LA CLAVE PARA LIBERARTE

¿Con que cosas estas resentido?
¿a quienes no podes perdonar?
¿cómo te beneficiaria resolverlas?
¿que pasos podrias dar hoy para empezar?
"Aliviana tu carga y estaras mas libre
de moverte hacia tus objetivos"

Quiero por este medio agradecer a todas las personas que me causaron algun danio o cometieron injusticias conmigo ya que gracias a ellas aprendi a perdonar.

VOS PODES HACER QUE ESTE DIA CUENTE PARA VOS

"CREENCIAS"

A un oasis llega un joven, toma agua, se asea y pregunta a un anciano que se encuentra descansando: --¿Que clase de personas viven aqui?

El anciano le pregunta: --¿Que clase de gente habia en el lugar de donde tu vienes? ---"Un monton de gente egoista y mal intencionada-- replico el joven--estoy encantado de haberme ido de alli.

A lo cual el anciano comento: Lo mismo habras de encontrar aqui.

Ese mismo dia otro joven se acerco a beber agua al oasis y viendo al anciano pregunto: --¿Que clase de personas viven en este lugar?

El viejo respondio con la misma pregunta: "¿Que clase de personas viven en el lugar de donde tu vienes? "Un magnifico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias, me duele mucho haberlos dejado. "Lo mismo encontraras aqui", respondio el anciano.

Un hombre que habia escuchado ambas conversaciones le pregunto al viejo: ¿Como es posible dar dos respuestas tan diferentes a la misma pregunta? A lo cual el viejo contesto:

"Cada uno de nosotros solo puede ver lo que lleva en su corazon. Aquel que no encuentra nada bueno en los lugares donde estuvo no podra encontrar otra cosa aqui.

Solo tienes poder sobre la actitud mental y tus creencias y ellas son las que generan tu espacio de accion.

¿que pensamientos aumentan nuestro poder de accion?

Sostengo que las creencias tienen el poder de crear nuestro mundo y los espacios de accion que nos quedan a partir de ellos.

"Si te sientes dolorido por alguna causa externa.

No es eso lo que te perturba

Sino tu propio juicio sobre ella.

Y esta en tu poder cambiar ese juicio

AHORA!!"

Marco Aurelio

Te pido que hagamos un ejercicio juntos:

¿cuales son las creencias que tienes frente a:

tu forma de ser

tu forma de hacer

tus relaciones

tu cuerpo

tu trabajo

*"Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos
son los factores que determinan nuestro éxito y
felicidad en la vida"*

Observa que tipo de futuro "presagian" estos juicios que emites acerca de ti mismo y
que posibilidades de acción te dejan disponibles
Observa que mundo ponen a tus pies
¿Vives esas creencias como si fueran verdaderas y como si no se pudieran cambiar?

*"El modo en que vemos las cosas es la fuente del modo en que pensamos"
Stephen Covey*

Dado que A entonces B.
Sucede un hecho a partir del cual emito un juicio. Vivo este como si fuera verdadero
entonces me inhibo en la acción.

Invito a una amiga al cine
Me dice que no puede ir porque tiene un compromiso anterior
Juzgo que "no es cierto" lo que me dice ya que la última vez que le dije de salir me dio
la misma excusa
Juzgo que no quiere salir conmigo
Entonces decido no llamarla más

"La fe mueve montañas, pero las dudas las construyen"

Podemos desarticular este círculo vicioso:
Estando alertas a los juicios que emitimos y diferenciándolos de los hechos que los
producen.
Limitando el juicio a un solo dominio de acción
Un empleado por lo general vacila en su forma de hablar por lo que piensa que es
tímido, como es tímido no se anima a pedir el aumento que necesita.
Es diferente decir:
Yo titubeo cuando hablo con mi jefe (esto suena a temporal)
Yo soy tímido (suena a que es para siempre y en todas las áreas de mi
vida)
Generando acciones diferentes que nos permitan hacer aquello que pensábamos que
no era posible
Cambiando nuestra relación con el entorno. A veces creemos que el mundo está en
contra nuestra , es escaso y nos amenaza. En lugar de fluir con el nos ponemos en su
contra y lo resistimos.

*"Somos lo que pensamos.
"Los pensamientos que elegimos son las herramientas
que usamos para pintar los techos de nuestra vida."
Louise Hay*

Por otra parte ¿cual es mi responsabilidad frente al espacio que creo para mi cuando vivo los juicios que emito como si fueran hechos verdaderos?
Genero un espacio donde me siento como una victima a la que los demas le hacen las cosas y yo no puedo hacer nada frente a esas circunstancias
Desde ese lugar me posiciono en la queja y en el estado de animo que genera la impotencia para accionar.

*Todo lo que somos reside en nuestros
pensamientos.
Con nuestro pensamientos, construimos
nuestro mundo."
Budha*

"CREENCIAS GENERADORAS DE PODER"

Durante miles de años, la gente sostuvo la creencia de que era imposible para un ser humano, recorrer una milla de distancia en menos de cuatro minutos. En 1954 , sin embargo, Roger Bannister rompió esta imponente barrera. Se dispuso a conseguir lo imposible, no solo mediante una excelente preparación física, sino también mediante la creación de referencias mentales que lo apoyaran en la creencia de que esto era posible. Nadie había sido capaz de hacerlo en toda la historia de la raza humana, pero un año después que Roger rompiera esa barrera, ya lo habían conseguido treinta y siete competidores. Esta experiencia les proporcionó referencias lo bastante fuertes como para crear la sensación de certidumbre (creencia) de que ellos podían "hacer lo imposible". Un año mas tarde ya eran trescientos los corredores que pudieron hacer lo mismo.

¿Qué entendemos por creencia?

Sostenemos que una creencia es la interpretación que tenemos registrada, acerca de algo y vivimos desde un sentimiento de certidumbre.

Observándolas desde el posicionamiento de la Ontología del Lenguaje decimos que las creencias son juicios y por ende nunca pueden ser ni verdaderos, ni falsos, creemos que son simplemente válidos para la persona que los emite, dado que viven en ella y se manifiestan al exterior por medio de juicios.

Sin embargo muchas creencias son compartidas y por ende vividas como si fueran ciertas.

*Es la conversación
la que nos hace desgraciado o feliz, rico o pobre
Edmundo Spencer*

Las creencias , como todo juicio, tienen la capacidad de poner un mundo a tus pies. A

veces ese mundo te abre un espacio de posibilidades y a veces te lo cierra. Por ejemplo si yo digo " Yo soy una persona creativa" este juicio me deja en un espacio de posibilidades de creatividad mientras que si yo digo " yo soy una persona poco creativa " me deja en un espacio que me limita

¿Y cuál de las dos es verdadera? Ninguna . Hace un momento te decía que los juicios nunca son ni verdaderos , ni falsos, son simplemente válidos para la persona que los emite dejándolas en un espacio determinado. Lo que importa es reconocer cuál de las dos nos deja con mas poder .Cuál de las dos nos posiciona mejor o cuál de las dos nos deja mejor parados en la búsqueda de nuestros objetivos , observando si nos fortalece o nos debilita.

Una vez le escuché a un Coach decir respecto de este tema: ¿Si vas a tener una fantasía por qué no elegís tener éxito en ella? Si con las creencias solo creamos espacios de posibilidad ¿por qué no hacerlos positivos? ¿por que no elegimos ganar en ellos?

*Los líderes raras veces son "realistas"
las cualidades que los caracterizan son
la creatividad, el ingenio y la intrepidez*

Cuando yo digo "soy creativa" es porque me posiciono en un sentimiento de certidumbre respecto de mi capacidad de producir resultados creativos. Cada uno de nosotros tiene un potencial interno superior a lo que cree y a menudo nuestra falta de certidumbre no nos permite desarrollar nuestra capacidad.

El elemento básico que constituye una creencia es una idea. La idea es como una mesa sin patas. Las patas que convierten en creencias, a las ideas son las referencias de que disponemos.

Por ejemplo cuando yo digo soy creativa, esta creencia se apoya en las veces que yo encontré una forma de producir resultados creativos. Sin embargo seguramente si busco en mi interior también encontraré una cantidad de referencias de momentos en que no pude producir resultados creativos Entonces lo que hace que una creencia sea limitante(negativa) o generadora de poder (Positiva) es simplemente las patas que yo elijo para apoyarla

*Somos lo que pensamos
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos
Con nuestros pensamientos hacemos nuestro mundo
Buda*

Quiero destacar que podemos desarrollar creencias sobre cualquier cosa en la medida que encontremos experiencias suficientes (patas) sobre las que apoyarlas

¿Cuáles son nuestras fuentes de referencias?

A veces nuestras propias experiencias personales y otras las que obtenemos del exterior. La intensidad emocional (relación con el placer o el dolor) que cargue cada una de esas experiencias influirá definitivamente en la solidez y fortaleza que tengan esas "patas" sobre las que las creencias se apoyan . Otro factor que hay que tener en cuenta es el número de experiencias que apoyen una idea, a mayor número mas fuerte

será la creencia que formemos con ella. Y una tercera opción será nuestra imaginación ya que el cerebro no tiene la capacidad de darse cuenta la diferencia entre algo imaginado vivamente y algo experimentado .

La pregunta que me aparece es ¿siempre encontramos experiencias positivas sobre que fundarlas ? o a veces las apoyamos sobre experiencias negativas y nos conformamos con ellas pensando que son todas las que hay? El problema surge cuando comenzamos a aceptarlas como si fueran " reales" y dejamos de cuestionarlas.

*Los líderes son aquéllos
que a pesar de no disponer de referencias para el éxito
o incluso teniendo referencias de fracaso,
se las arreglan para ignorarlas.
Acumulando todo su poder de imaginación
para representarse a sí mismos,
haciendo algo diferente cada vez para tener éxito
Anthony Robbins*

La gente desarrolla con frecuencia creencias limitantes acerca de quiénes son y de qué son capaces.

Si tenemos que cometer algún error sería preferible que lo cometiéramos por el lado de la sobrestimación de nuestras capacidades

Uno de los mayores desafíos que tenemos es reinterpretar lo que nos pasa cuando tenemos tantas referencias de dolor o fracaso que creemos que hagamos lo que hagamos no podremos mejorar la situación. Esas creencias nos privan de nuestro poder personal . Lo que necesitamos es encontrar experiencias positivas para fundar nuevas creencias que hagan crecer nuestro poder y nos asistan en el logro de nuestros sueños

Considero que necesitamos cuidarnos de no caer en tres tipos de generalizaciones respecto de nuestras creencias ya que nos pueden dejar en un lugar de mayor impotencia

Pensar que cualquier problema es permanente , o es capaz de controlar toda nuestra vida o, en lugar de hablar de nuestra forma de hacer, se refiere a nuestra forma de ser.

El Coaching se enfoca en que puedas encontrar experiencias positivas que te sirvan para crear creencias que te generen poder.

*Si desarrollas una absoluta sensación de certidumbre a
partir de crear creencias fundadas en experiencias poderosas,
podes conseguir virtualmente cualquier cosa que te propongas*

"IMPACTO DE LOS JUICIOS EN LA FORMA DE SER"

Un abad de un monasterio recibió a un joven que quería seguir el camino espiritual.

- Durante un año, paga una moneda a quien te agrada - le dijo el

abad.

Durante doce meses el joven pagó una moneda siempre que era agredido. Al finalizar el año, volvió a presentarse ante el abad, para saber cual era el próximo paso.

- Ve hasta la ciudad a comprar comida para mí.

En cuanto el joven salió, el abad se disfrazó de mendigo y, tomando un atajo que conocía, se fue hasta la puerta de la ciudad. Cuando el joven se aproximó, comenzó a insultarlo.

- ¡Qué bien! dijo al falso mendigo ¡Durante un año entero tuve que pagar a todos los que me agredían y ahora puedo ser agredido gratis, sin gastar nada!

Al oír esto, el abad se dio a conocer.

- Quien es capaz de no darle importancia lo que los otros dicen es un hombre que está en el camino de la sabiduría. Tú ya no te tomas los insultos en serio, y por lo tanto estás listo para el próximo paso.

Paulo Coelho

Desde la mirada del Coaching Ontológico los juicios tienen como una doble cara. Por un lado pareciera que hablan de otro y por otro también hablan de la persona que los está emitiendo.

Estamos bastante acostumbrados a escuchar las opiniones negativas de los demás y hacerlas mas importantes que las nuestras, por otra parte también solemos vivirlas como si fueran ciertas y mucho mas cuando se refieren a nosotros mismos. Sin darnos cuenta que de esta manera le damos poder al otro de impactar negativamente sobre nuestra autoestima.

*Cuando apuntas con el dedo,
recuerda que otros tres dedos
te están apuntando a ti.*

A veces sentimos que somos agredidos injustamente y en vez de vivir esas agresiones como ofrendas que preferimos no aceptar nos desvalorizamos a nosotros mismos con la consecuente baja en nuestra propia autoconfianza.

¿Nos detuvimos a pensar cual es nuestra mirada sobre el mismo tema?

¿Acaso pensamos sobre qué hechos fundan esa apreciación?

¿Por casualidad pudimos pensar que simplemente se trata de la manera de ver las cosas de otro, que difiere de la nuestra?

¿O pudimos pensar que al ser simplemente una opinión, no tendríamos por qué considerarlos como si fueran ciertas?

*Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.
Albert Einstein*

Consideramos que los juicios son la base del sufrimiento humano, ya que el mismo no está íntimamente relacionado con los hechos que nos toca vivir, sino con la interpretación o los juicios que sostenemos de ellos y las posibilidades que se abren o se cierran para nuestro futuro a partir de los mismos.

Consideramos que el sufrimiento surge de poner una mirada en lo que falta y no en las posibilidades que se nos abren y es justamente esta cultura apreciativa la que nos permite menguar nuestra forma de sufrir

*Toda la adversidad que has tenido en la vida,
todos los apuros y los obstáculos,
te han consolidado...
Quizás no puedes comprenderlo
en el momento cuando sucede.
Un golpe bajo, a veces,
puede ser la mejor cosa del mundo para ti.
Walt Disney*

Consideramos que el sufrimiento es un juicio que vive en nuestra conversación interna y está íntimamente relacionado con otros dos juicios que son la identificación de lo que depende de nosotros y de lo que no podemos cambiar.

Es tan común ver que nuestro sufrimiento aparece cuando no podemos aceptar los límites de lo que no depende de nosotros y le peleamos a la vida por lo que no nos da y mientras tanto no podemos ver el ámbito de posibilidades que la misma nos ofrece.

*"Sé lo quiero que diga mi epitafio:
fue un protagonista.
No siempre acerté, tampoco gané un montón de dinero;
pero estoy seguro que no me quedé sin participar".
Tom Peters*

Dado que los juicios viven en nuestra interpretación los mismos se pueden enfocar en la parte positiva o negativa del mismo hecho. Y eso depende de nuestra intención y actitud. También del estado de ánimo que estemos transitando en ese momento. Lo que no debemos perder de vista es que los juicios tienen la gran habilidad de dejar un mundo disponible para nosotros. Cuando los juicios son positivos hay un mundo que se abre mientras que cuando son negativos podemos ver que hay un mundo que se cierra. El tema es que no nos damos cuenta que esto depende de nuestra mirada y en la posibilidad de distinguir esto es donde vive nuestro PODER.

*El mundo no es como es
sino como nosotros lo lenguajeamos.*

Rafael Echeverría

Necesitamos estar AL ACECHO de nuestra conversación interna ya que ella está formada especialmente por juicios nuestros y ajenos. ¿Por que decimos estar al acecho? Porque juzgo que con estar atentos no basta, se necesita mas que atención para poder darnos cuenta cuando un juicio nos cierra espacios de acción y cambiarlo para que nos acerque a nuestras posibilidades reales.

"INFERENCIAS"

Esta es la historia de dos vecinos que eran muy amigos y decidieron comprarles a sus hijos sendas mascotas. Uno compró un conejo, mientras que el otro compró un cachorro de pastor alemán. El primero protestó pensando que el perro se comería a su conejo. A lo que el otro le contestó que consideraba que crecerían juntos y serían muy amigos. Y así fue. Era normal ver al conejo jugando en el patio del perro y al revés.

Un día, el dueño del conejo fue a pasar un fin de semana en la playa con su familia y dejaron al conejo en casa.

El domingo, a la tardecita, el dueño del perro y su familia tomaban una merienda cuando entró el pastor alemán a la cocina. Traía el conejo entre los dientes, muerto y todo sucio de tierra.

La primera reacción fue culpar al perro y enojarse con él.

En pocas horas llegarían los vecinos ¿Qué les iban a decir?

Lo primero que se les ocurrió fue bañar al conejo y dejarlo bien limpio por lo menos para que los niños pudieran despedirse de él. Y así hicieron y lo dejaron en su casita del patio.

Apenas llegaron los vecinos oyeron a los niños gritar y uno de ellos fue corriendo hasta la casa cercana para contar lo que había sucedido

El viernes antes de irnos el conejo se murió y lo enterramos y ahora al volver lo encontramos nuevamente en su casita

La historia termina aquí. Lo que ocurrió después no importa. El gran personaje de esta historia es el perro que sin haber hecho nada cargó con toda la culpa. Imagina al pobrecito, desde el viernes, buscando en vano a su amigo de la infancia. Después de mucho olfatear, descubrió su cuerpo muerto y enterrado.

¿Qué hizo él? Probablemente con el corazón partido, desenterró a su amigo y fue a mostrárselo a sus dueños, imaginando poder resucitarlo. Sin embargo otra fue la historia imaginada a partir de la cual fue culpado.

¿Cuántas veces sacamos conclusiones a partir de una simple suposición?
¿Cuántas culpamos a alguien a partir de suponer lo que sucedió?
¿Cuántas veces nos enojamos con alguien sin chequear cuáles fueron los hechos?
¿Cuántas confundimos un hecho con una interpretación?

Inferir suele ser un proceso automático que solemos hacer los seres humanos sin darnos cuenta de las consecuencias que puede acarrearlos.
Algo sucede, lo explicamos y luego confundimos nuestra explicación con lo que ocurrió realmente.

*"El conocimiento está formado
por el 20% de lo que usted sabe,
y el 80% de lo que usted infiere sobre lo que sabe."
Jim Rohn*

El proceso de hacer inferencias se da en el marco de nuestra conversación interna a partir de haber observado o escuchado algo.
Como sabemos tanto el observar como el escuchar tienen un factor biológico como ser el ver o el oír y un factor lingüístico como es el interpretar.
Dada la persona que somos, la conversación interna en la que estamos, la emocionalidad que transitamos y el cuerpo que mostramos (nuestra coherencia como seres humanos) es la interpretación que hacemos de los sucesos

*"La vida es el arte de sacar conclusiones suficientes
a partir de datos insuficientes."
Samuel Butler*

Cuando vemos o escuchamos los hechos, seleccionamos en forma automática aquello a lo que le vamos a prestar atención porque nos parece importante. E inmediatamente se dispara una cadena de juicios automáticos en nuestra conversación interna a partir de los cuales sacamos conclusiones. Ellas nos dejan un espacio de posibilidades disponibles mientras nos predisponen a determinadas acciones.

La escalera de inferencias es un modelo simple de razonamiento que sigue nuestra conversación interna para dar sentido a lo que ocurre. Nos movemos por esta escalera considerando a nuestras interpretaciones y juicios anticipados como " verdaderos" sin chequear que nuestras inferencias muchas veces nos llevan a extraer conclusiones erróneas.

*"El desarrollo del lenguaje
ha sido como el descubrimiento del fuego...
una increíble fuerza primordial.*

A través del lenguaje creamos el mundo.
En otros términos,

*No describimos el mundo que vemos,
vemos el mundo que describimos."
Joseph Jaworsky*

¿Te gustaría ser mas efectivo?

Una forma de hacerlo es referirte siempre a los hechos , no confundiéndolo con las interpretaciones.

Otra es reconocer que no siempre sabemos toda la historia, y las cosas no siempre son lo que parecen.

Y otra es meternos lo menos posible en la vida de los demás

LA IMPORTANCIA DEL PEDIDO"

"Dime donde no pides ayuda y te diré donde sufres"

Cuentan que un día fallecen un hombre joven y un hombre anciano y cuando llegan al cielo los recibe San Pedro, que les dice que como aún no tiene preparada su morada les permite volver a la tierra por unos días y les ofrece hacerlo de la manera que cada uno quiera

El hombre joven le pide a San Pedro volver en forma de Aguila. Siempre me hubiera gustado tener alas para poder sobrevolar la cordillera

Y cuando le toca el turno para pedir al hombre anciano pide volver en forma de semental. Me gustaría poder volteármelas a todas.

Concedido dijo San Pedro cuando tenga arreglada vuestra morada los mando a buscar

Pasaron los días y al tener todo listo San Pedro le pidió a su asistente que vaya a buscarlos

¿a dónde te parece que los he de encontrar?

Al hombre joven es fácil seguramente lo encontrarás volando sobre la cordillera

Al hombre anciano te va a costar más encontrarlo.

Seguramente lo encontrarás en algún establo volteándose a alguna vaca

¿DONDE TE PARECE QUE FALLÓ EL PEDIDO DEL HOMBRE ANCIANO?

Sostengo que dio por obvio que San Pedro lo entendía, pero lo que era obvio para el hombre anciano no lo era para San Pedro

¿Te pasa esto en tu vida que das por obvio cosas que el otro no entiende y ahí comienza una suerte de incomunicación con él ?

Veamos juntos: ¿qué es un pedido?

Postulo que un pedido es una posibilidad que me brinda el lenguaje que al utilizarla de determinada manera puede disponer para mí un resultado determinado.

En mi trabajo con parejas sostengo que el pedido es una de las competencias que hace falta desarrollar. Los veo interactuar y observo que uno pretende que el otro adivine . Consideran que allí se encuentra la "magia de la relación". Por lo general no los veo específicos en lo que necesitan del otro, y muchas veces se muestran como reticentes al pedido por considerar que al hacerlo "son" menos. Como si hubieran aprendido que el valor se encuentra en hacer solos las cosas

Los héroes de nuestro tiempo no piden. ¿Viste alguna vez pedir al Agente 007 , a Terminator, o a Rambo?

Me gustaría mostrarte algunos elementos del pedido:

1. Todo pedido tiene un ORADOR que es el que hace el pedido. Observa como te sientes cuando tienes que adivinar lo que el otro necesita pero no te lo pide
2. Un OYENTE que es la persona a la que está dirigido el pedido. Piensa quién se tiene que hacer cargo de un pedido que suena mas o menos así: sería bueno llamar al electricista o hay que terminar el informe para mañana. Muchas veces en las organizaciones vemos que hay cosas que no suceden porque no queda claro quien está a cargo.
3. Otro elemento es la ACCIÓN FUTURA a llevarse a cabo o sea cuál es la acción concreta que estoy pidiendo. Suena el timbre y yo grito " Timbre" y lo que quiero es que atienda la puerta mi marido . O digo hace frío y lo que quiero es que mi hijo cierre la ventana. En estos casos está faltando la acción que se hace cargo del pedido
4. Factor TIEMPO . Para cuando queremos lo que estamos pidiendo. Pensemos en la posibilidad que se nos abre al decir. Yo quiero que me devuelvas el libro en el término de esta semana a decir quiero que me devuelvas el libro .
5. CONDICIONES DE SATISFACCIÓN: cuando te pido que me devuelvas el libro y doy

por obvio que sabes cual es el libro del que estoy hablando. O cuando te digo que quiero que me trates bien y no te explico es que es lo que necesito que hagas para que yo interprete que me estas tratando bien. En el cuento anterior el hombre anciano no hizo un pedido específico y mientras el pensaba en mujeres San Pedro pensó en vacas.

Los pedidos te permiten:

1. Aumentar el control sobre tu vida.
2. Mejorar los negocios y las relaciones interpersonales.
3. Aumentar tu poder personal y ser más efectivo.
4. Enriquecer tu estilo de vida
5. Sentirte acompañado y que no estas solo para todo

En mi trabajo como coach observo que los elementos que suelen faltar son el factor tiempo y las condiciones de satisfacción. Aunque reconozco que muchas veces también falta el oyente. Hay personas que están acostumbradas a hablar en términos de " Hay que hacer tal cosa" y luego se quejan porque no está hecha. Lo que sucedió es que no le quedó claro a la gente de su entorno quien tenía que hacerlo

Algunas de las razones por las que no pedimos son:

1. Ignorancia . No sabemos que pedir. A veces estamos tan poco relacionados con nosotros mismos que no somos capaces de percibir nuestras necesidades y carencias reales. También puede ser que no sepamos cómo pedir o a quién pedir
2. Creencias limitantes. Se nos ha enseñado que es mejor dar que recibir. Que si el

otro verdaderamente nos ama debe saber lo que necesitamos. Que es más seguro mantener la boca cerrada y parecer tonto, que abrirla y exponernos.

3. Miedo . Temor al rechazo, a parecer tonto, a que piensen que no podemos, temor a que nos castiguen o a quedar con cuentas pendientes

4. Baja autoestima. Según estudios recientes una de cada tres personas tiene su autoestima elevada. Sufrimos una epidemia de baja autoestima.

5. Orgullo. No nos detenemos a pedir que se nos oriente, aconseje o ayude. Estamos convencidos que necesitamos hacerlo todo nosotros mismos. Por lo general a la perfección y en el primer intento sino creemos que perderemos la amistad, el respeto que nos tienen y nuestro propio sentido de autosuficiencia

Algunas de las características de las personas que piden son:

1. Saben lo que quieren
2. Creen que son dignos de recibir ayuda
3. Creen que pueden pedir ayuda
4. Viven con más entusiasmo
5. Actúan frente al miedo atravesándolo
6. Utilizan sus experiencias como aprendizaje
7. Son persistente

*"Es verdad que no siempre has de recibir lo que pides,
pero también es verdad que nunca recibirás lo que no pides"*

Me gustaría mostrarte una última consideración por hoy:

Frente a un pedido pueden haber tres respuestas:

SI, NO o la apertura a una negociación.

Observa que capacidad tienes de permitirle al otro decirte que no y diferencia que cuando te dicen que NO solamente lo están haciendo a tu pedido y no a tu persona.

Esto puede evitarte una buena dosis de sufrimiento

Por esta semana te dejo con una " forma" que a mi me ha dado muy buen resultado:

Te pido X (qué y cómo) en tiempo Y(cuándo).

"SER OFERTA"

En 1962, cuatro mujeres deseaban iniciar una carrera profesional como cantantes. Comenzaron actuando en su iglesia y dando pequeños conciertos.

Por fin llegó la oportunidad de grabar un disco. Pero resultó un fracaso. Luego grabaron otro con el mismo resultado.

El tercero y los siguientes hasta el noveno, fueron otros tantos fracasos.

A principios de 1964 se presentaron en un programa de TV muy importante que les pagó apenas lo suficiente para cubrir los gastos del show.

A pesar de haber sido vistas en todo el país, no obtuvieron ningún contrato importante como resultado de esa presentación.

Pero ese verano grabaron la canción ¿A dónde fue nuestro

amor? Esta rápidamente alcanzó el primer puesto del ranking. De ese modo Diana Ross y de Supremes obtuvieron celebridad nacional se convirtieron la gran sensación musical de esa época en los Estados Unidos

¿Qué conversación te parece que las acompañó durante ese tiempo?
¿Alguna referente a lo difícil que estaban esos tiempos?
¿Alguna referente a lo no disponible que estaba el triunfo para ellas?
Como yo lo veo la conversación que las acompañó decía algo así como:
Yo valgo, yo elijo, yo reconozco mis talentos, yo confío en mí. Yo puedo mucho más de lo que creo. Tengo capacidad de dar vuelta a las objeciones de los demás. Yo estoy comprometido con mis sueños. Yo estoy en contacto con mi grandeza

*El desafío es ser tu mismo
en un mundo que está tratando de
hacerte ser cualquier otro.
RENEE LOCKS*

¿Que corporalidad te parece que mostraron?
¿Alguna que reflejara los NO que recibían del entorno?
¿Alguna que las mostrara en una postura de víctima?
A mi modo de ver la corporalidad que las llevó al éxito fue :
Estar abiertas a las posibilidades y a la transformación
Estar disponibles a accionar y a escuchar, mostrándose flexible al cambio por lo nuevo y lo desconocido
Estar paradas en una posición de responsabilidad frente a sus vidas, sintiéndose comprometidas con sus sueños y objetivos.

*Los grandes espíritus
siempre han encontrado grandes oposiciones
en las mentes de los mediocres.
EINSTEIN*

¿Que emocionalidad te parece que transitaron frente a todo ese tiempo en que fueron rechazadas?
¿Alguna negativa que las hiciera desistir?
¿Alguna de falta de confianza por ellas mismas?
Pienso que la emocionalidad que las acompañó:
Las mostró optimistas y positivas frente a los aconteceres de la vida
Se animaron a correr riesgos y a transitar por lo desconocido
Vivieron desde el protagonismo de sus vidas y la confianza en sí mismas sintiendo Independencia Emocional. Lo cual significa que hicieron mas importantes a sus pensamientos que a los juicios que el mundo emitía acerca de ellas.

*Si tienes metas claras en tu mente, tus
pensamientos te ayudarán a llegar a ellas.*

ANDREW MATTHEWS

Los seres humanos somos una coherencia entre la corporalidad con la que nos movemos , la conversación en la que estamos y el mundo emocional que transitamos . Ser Oferta es una postura que podemos tomar frente a la vida cuando estamos conectados con la posibilidad que somos para los demás. Es la interpretación personal que podemos hacer frente a los hechos que pasan donde hacemos importante quienes somos y lo que somos capaces de hacer frente a lo que los demás puedan pensar de nosotros.

*SER OFERTA comienza con la
CONVERSACIÓN INTERNA que tengo acerca
de mi mismo y de mi POTENCIAL*

El Coaching se enfoca en construir la oferta que sos para los demás enfocándote en tus talentos. Trabajando sobre tu conversación interna. Generando contextos emocionales donde aparezcas vos completo y apasionado . Flexibilizando tu cuerpo de manera que este abierto a lo nuevo.

*Una de las características del genio
es que puede encender su propio fuego
JOHN FOSTER*

"CONFIANZA"

"Un dia un ateo caminaba por un camino, resbalo y cayo por un precipicio.

Al caer se aferro a una rama y penso: solo Dios puede salvarme ahora.

Pero yo nunca crei en el

¿Que puedo hacer? y exclamo:

¡Por favor Dios, nunca crei en ti, pero si me salvas, creere en ti para siempre!

No hubo respuesta, por lo que repitio su suplica.

De pronto una gran voz trono desde las nubes:

Oh! no tu nunca creeras. Conozco a las personas como tu!

¡Por favor, Dios! ¡Estas equivocado! ¡De verdad voy a creer en ti!

¡Oh no, no lo haras! ¡Es lo que todos dicen!

Tanto imploro y argumento el hombre, que finalmente Dios dijo:

Esta bien, creere en lo que dices y te salvare...Suelta la rama

¿Soltar la rama?, exclamo el hombre. ¿Crees que estoy loco?"

¿Me pregunto a que ramas estas agarrado y aun no puedes soltar por falta de confianza en ti mismo o en el Universo?

La confianza es una emoci3n que nos predispone a actuar de una determinada manera

en la medida que confiemos o no.

Yo pienso que la confianza es como un salto al vacío. Siempre hay algún riesgo

¿Que es el riesgo?.

Para algunos es miedo, para otros es posibilidad, es experiencia, es desafío.

¿Como sería tu vida si tomaras más riesgos?.

¿Cuántos veces elegis no arriesgar y dejás que sean los otros los que elijan por vos?

*"Los temores se muestran cobardes.
Confiar requiere de mucho coraje."*

En la confianza no hay conflicto, es cuando la mente se alinea con el corazón. Allí nace el "verdadero" creer.

*"Todo es posible para aquel que cree."
La Biblia*

Cuando pienso en CONFIANZA considero que estoy hablando de varias cosas a la vez. Veamos:

Confianza en mi mismo

Confianza en los demás

Confianza en un Ser Superior

Confianza en el Universo

*"Cuando dudas de ti mismo
dudas de todos los demás también.
La reflexión que te lleva a temer de los otros
es realmente la desconfianza en ti mismo."*

Como vemos la confianza es un proceso que surge en la interacción con nosotros mismos o con los demás que nos permite coordinar acciones y relacionarnos. Y digo que es un proceso porque si bien la confianza puede ser la emoción que aparece frente a determinadas personas o situaciones también se afirma en el tiempo. Aunque en la iniciación de los vínculos la confianza aparece como un acto de fe se puede consolidar en el transcurso del tiempo complaciendo las expectativas establecidas.

*"En 26 ocasiones me confiaron un tiro para ganar el juego...y falle.
Y así he fallado una y otra vez en mi vida.
Por todo eso... es que triunfe."
Michael Jordan*

¿De qué estamos hablando cuando hablamos de confiar?

¿Cuándo confiamos que es lo que estamos teniendo en cuenta?

Podemos encontrar tres espacios en los que está apoyada la confianza

CREDIBILIDAD: Interpreto que es lo que me permite relacionar el pasado con el presente, las experiencias que hemos compartido con anterioridad

SINCERIDAD: Interpreto que es lo que me permite observar la coherencia entre lo que una persona piensa y dice

DOMINIO: Interpreto que estamos hablando del area en la que voy a confiar. Quizas vos lector puedas confiar en mi capacidad de escribir pero no por eso tengas que confiar en mi competencia para pilotear una nave espacial

Sin embargo ¿cuantas veces creemos que confiar es hacerlo "ciegamente" y no nos damos cuenta que lo podemos hacer por partes?

Este es un espacio bien importante para abrir en la confianza. Confiar no significa hacerlo en todas las areas.

Yo puedo confiar en un amigo y no por eso dejarle mi chequera en blanco

Si alguno de estos tres espacios en los que se apoya la confianza se quiebra o no se muestra solido ella, se ve perjudicada

*"Si creen estar vencidos lo estan.
Si creen no atreverse, no se atreveran.
Si creen que perderan, el partido ya esta perdido.
Todo esta en la mente."
Jim Newman Coach de futbol americano*

"COMPROMISO"

Walt Disney contaba que un dia mientras recorria los estudios durante la preparacion de su pelicula Fantasia pensaba que era el mayor intento de animacion comercial que se habia propuesto Y entre tanto todas las personas del estudio trabajaban hasta el agotamiento, a un ritmo febril se dio cuenta que nadie parecia tener la menor duda acerca de que podrian sacar esa pelicula adelante. Aparentemente el tenia sus propias dudas, pero el personal silbaba, trabajaba y disfrutaba. Cuenta que tuvo la mas extrania de las sensaciones cuando comprendio que todos pensaban que el sabia lo que estaba haciendo. Todos confiaban en el como lider de ese proyecto

"Fantasia" logro un exito espectacular, no solo en terminos economicos sino tambien artisticos. La confianza en el lider y el compromiso de las personas que trabajaron en ella la convirtieron en una pelicula especial. El personal quedo atrapado en algo significativo, mas grande que ellos mismos, algo en lo que creian y tenian confianza que podian realizar.

Uno de los factores mas importantes para alcanzar un proyecto es el compromiso con la tarea.

*Solamente la conviccion y el compromiso
te impulsaran a convertir en realidad tus proyectos"
Miguel Angel Cornejo*

Yo veo al compromiso como el espacio donde pones tu atencion y tu energia. Es aquella accion que al elegirla te permite llegar a algun lugar.

Considero que algunos espacios en donde se desarrolla el compromiso son:

Compromiso conmigo mismo y con mis elecciones

Compromiso con los demas y las promesas que les hago

Compromiso con la ejecucion de mi tarea

Compromiso con mi mision

*"El poder de comprometernos con nosotros mismos
y de mantener esos compromisos
es la esencia del desarrollo
de los habitos basicos de la efectividad."
Stephen Covey*

El compromiso genera la energia que permite convertir en realidad un suenio. El compromiso genera poder, responsabilidad y confianza.

*"El mundo esta a cargo nuestro,
somos los responsables de lo que viene."*

Es nuestra capacidad para cumplir los acuerdos con el otro. La competencia y la confiabilidad que somos para los demas cuando se trata de cumplir con lo acordado. La facultad que tenemos de hacer promesas y cumplirlas. Se muestra como la credibilidad que despertamos en el otro, nuestra identidad publica en el area de cumplir promesas

Mi forma de ver es que el compromiso siempre esta en algun lugar. Es la brujula de nuestras acciones, y solamente puede estar orientada hacia un solo punto.

*"No sirve de nada decir haremos lo mejor que podamos
Para triunfar hay que hacer lo que sea necesario"
Winston Churchill*

Vivimos en una epoca en que es muy comun escuchar que el compromiso es muy light o que la gente no se compromete. Sin embargo esa misma gente que decimos que no se compromete no lo hace en el area que nosotros quisieramos pero si lo hace en otra area que ellos hacen mas importante.

El compromiso es una interpretacion que hacemos de nuestra manera de estar presentes. Por eso es tan comun ver las diferentes posiciones respecto del tema. Podriamos decir que es una forma de compartir la vida y que cada uno la interpreta de manera diferente.

*"Elijo ser la fuerza creadora de mi vida.
Soy responsable de lo que pueda ocurrirme."
Louise L Hay*

El compromiso desaparece con las excusas que tenemos para explicar lo que no sucedió. Esto nos muestra como el compromiso se muda del resultado hacia las excusas y siempre estamos comprometidos con algo.

Considero que el éxito aparece cuando estás muy presente en tus compromisos

"Sin compromiso la visión solo será un sueño inalcanzable"

Lair Ribeiro

¿Que te distrae cuando no estás enfocado en lo que quieres ?

Algunos de los precios que pagas por romper tus compromisos son:

Perdida de confianza en los demás

Relaciones interpersonales deterioradas

Perdida de fe en ti mismo

Perdida de autoestima

Perdida de aprobación personal

Perdida de responsabilidad propia

Perdida de valor personal

Falta de claridad

Cansancio y confusión

Falta de confianza en ti mismo

¿Que compromisos rompiste?

¿Que fue más importante que cumplir con tu palabra?

¿Cual fue el precio que pagaste?

¿Que podrías haber hecho para sentirte mejor?

"Aunque no seas culpable de tus problemas

necesitas comprometerte con su solución"

Algunos de las recompensas que aparecen por cumplir con tu palabra, con tus compromisos y con tus acuerdos son:

Mayor confianza de los demás

Mejores relaciones interpersonales

Más fe en ti mismo

Mayor autoestima

Mayor aprobación personal

Más respeto propio, por tus ideas

Mayor valoración de ti mismo

Mayor claridad, más energía y vitalidad

¿Eliges estar comprometido con tus objetivos?

¿Eliges convertir en realidad tus sueños?

*"No es que me guste el éxito por el éxito,
pero cuando me comprometo en cualquier negocio,
una especie de irresistible dinámica interior
me empuja a hacerlo todo para llegar a una conclusión satisfactoria.
En la mayoría de los dominios en que me he aventurado,*

y en la mayoría de mis empresas, en general no he obtenido mas que exitos."
John Paul Getty

CONVERSACIONES

"CONVERSACIONES INTERNAS"

"En la película "Indiana Jones y la Última cruzada" cuando él se estaba acercando al Santo Grial encontró un gran abismo que lo separaba de lo que tanto ansiaba . La intuición le decía que si él saltaba un puente aparecería de la nada. Pero la realidad era que lo único que podía ver era una oscura profundidad. El pensaba que si saltaba se caería en ella seguramente .

El sabía que había sido el elegido para recuperarlo. El necesitaba confiar en que de alguna manera estaría a salvo . Quería creer que si continuaba caminando sería soportado por algo. Concretar el sueño de recuperar el Santo Grial requería literalmente de un salto de confianza en sí mismo.

En ese momento de conversaciones internas pudo escuchar la voz de su padre hablándole en su mente: Confía en ti mismo TÚ PUEDES.

Miró la oscuridad profunda y dio un paso en el vacío y frente a su sorpresa una parte del puente apareció, y a medida que iba dando pequeños pasos el puente se iba dibujando bajo sus pies . Paso a paso su confianza en sí mismo le permitió cruzar al otro lado y así fue que recuperó el Santo Grial".

Cada uno de nosotros tiene un Santo Grial para conquistar , una misión que cumplir, un sueño para concretar, un objetivo que alcanzar. Cada uno de nosotros escucha una voz interna que dice : TU PUEDES y un montón de otras voces que te conectan con tus limitaciones y con tus miedos. Voces que al escucharlas te llenan de razones por las cuales no tienes que ir tras lo que tanto ansías. Pero si puedes escuchar ESA VOZ QUE DICE QUE TU PUEDES Y HACERLA IMPORTANTE, EL MUNDO SE IRÁ CONSTRUYENDO A TUS PIES, EN EL CAMINO HACIA TUS OBJETIVOS y la forma para hacerlo es dando pequeños pasos a la vez y escuchando la SABIDURÍA de la voz de tu guía interior.

Aunque te sientas al borde del abismo y la profundidad oscura sea lo único que puedes ver siempre existirá la posibilidad de empezar nuevamente de alguna manera , con algún paso y el mundo se comenzará a dibujar nuevamente para ti.

*"La distancia no me preocupa :
Sólo el primer paso resulta difícil."*

Cuando te iluminas con una linterna en la oscuridad de la noche, ella sólo le da luz a tu próximo paso y a medida que vas avanzando sólo puede iluminar el siguiente y siempre así de a un paso por vez. En la oscuridad de la noche no puedes pretender que una luz ilumine todo tu camino, te conformas con una pequeña luz que permita

ver sólo tu próximo paso

*"Da un paso aunque sea pequeño y entonces se iluminará el siguiente"
La guía de nuestra intuición sólo funciona de a un paso a la vez y sólo cuando te permites fluir con lo que va apareciendo confiando en ti mismo y en tu capacidad de trascender las dificultades que se van presentando.
" A medida que transites los caminos de la vida verás grandes abismos:
Salta ya que no son tan profundos como piensas"*

Nosotros creamos nuestros propios límites internos. Nuestro verdadero genio aparece cuando nos permitimos desafiarlos para concretar los sueños que viven dentro de nuestro corazón.

"Concretar tus sueños no será un destino sino un hermoso camino para recorrer"

Este fin de semana tuve la posibilidad de ver una película que me fascinó "EL HURACAN" . Es la historia verídica de un boxeador conocido que fue culpado injustamente por un crimen que él no cometió. Apenas lo ponen en la cárcel hay un momento en que comienza a pelearse con la voces internas que escucha. Cada una de ellas tiene un discurso especial. Pero el sabe que escucharlas lo debilitan y las trasciende. Su único objetivo es sobrevivir . La película muestra como recupera y se concentra en su poder personal para no quebrarse ni aun frente a semejante injusticia. Muestra como conserva su integridad frente a semejante dolor. Todo lo que tiene está en su celda y el único poder dentro de su mente. Afuera no hay nada y en sus pensamientos elige no tener ninguno que lo debilite, ninguno que lo conecte con lo que pasó . Y la única voz que elige escuchar es la que lo conecta con su poder. Realmente una película imperdible

*"El momento más oscuro de la noche
es sólo unos segundos antes del amanecer"*

ILUMINA ESE MOMENTO CON LA CONFIANZA EN TI MISMO,
LA SABIDURÍA DE TU CORAZÓN
Y LA VOZ INTERNA QUE TE CONECTA CON TU PODER PERSONAL

¿Qué sería posible en tu vida si eligieras escuchar solamente las voces que te motivan y te conectan con el SER GRANDE que vive dentro tuyo?

¿Qué sería posible en tu vida si escucharas la voz sabia de tu guía interior?

"DISEÑO DE CONVERSACIONES I"

-Mario necesito hablar con vos

-Si

-Mario ¿ me escuchas?

-Si

-Pero que te pasa ¿estás sordo? - Necesito hablarte ¿ me escuchas?

MAAAARIOOO!!!!

Pero sí Susana te estoy escuchando ¿ que te pasa a vos que no me escuchas a mí cuando te contesto? ¿qué querés?

Nada ahora no quiero nada. Con vos no se puede hablar .

Siempre estas de ese humor para conversar conmigo. ¡Cada vez estamos más incomunicados!

¿Cuántas veces se deteriora una relación porque una de las partes interpreta que el otro está cerrado a la conversación?

Dijimos en el número anterior que llamamos CONVERSACIÓN a la danza que tiene lugar entre el hablar y el escuchar.

Nosotros coordinamos acciones en el contexto de las relaciones a través de las conversaciones. Nada ocurre fuera de la conversación y una de las competencias claves del ser humano tiene que ver con su capacidad para diseñarlas sabiendo cuando es conveniente abrir una o cerrar otra o saber moverse a través de ellas ¿Qué hacer cuando pensamos que el otro no está abierto a conversar?

Es en este caso donde podemos "crear una conversación" para hablar acerca del hecho que nos impide acercarnos a ellos.

Gran parte de nuestro poder esta ligado a la capacidad que tengamos de diseñar conversaciones.

¿Cuántas veces pensás que con determinada persona no se puede hablar o no está abierto a escucharte?

¿cuántas veces piensas para que le voy a decir algo si ya sé con lo que me va salir?

O, mejor no hablo porque si no empezamos a discutir otra vez

¿cuántas veces escuchaste estas respuesta frente a tus intentos de conversación?

Vos siempre con lo mismo

Estoy cansado, cualquier oportunidad que aparece volves al mismo tema

¿No sabes hablar de otra cosa?

Y luego el silencio, el malhumor, la incomunicación...

¿con tus padres? ¿con tus hijos? ¿con tu pareja?.....

Considero que esto ocurre porque no están creadas las condiciones para empezar a hablar.

Crear las condiciones sería generar un contexto donde podamos conversar, buscar un momento en que los dos estemos disponibles para eso y un lugar donde no seamos interrumpidos

Veamos entonces una de las formas en que podríamos diseñar esta conversación:

"Yo pienso que cada vez que me acerco a conversar con vos de nuestra relación vos no te mostrás dispuesto a hablar.

Esto me pone triste ya que pienso que entre nosotros están quedando muchas conversaciones incompletas. Te quiero. Y me duele que me pase con vos. .Me gustaría invitarte a abrir una conversación para que hablemos de esto ya que pienso que nuestra relación podría encontrar en ello mucho valor. ¿Te parece bien que nos pongamos de acuerdo en un momento en que ambos podamos hablar haciendo importante la relación que nos une?"

Y ATENCIÓN que cuando este momento se dé no voy a hablar de la relación sino de porque "estamos cerrados a hablar de eso", estando dispuesta a escuchar todo lo que tenga para decirme y a "hacerme cargo de lo que al otro le pasa con lo que yo hago". Es importante observar el estado de ánimo que genera este tipo de conversaciones. Hablo de lo que me pasa a mí . No lo acuso de nada . Me coloco en una emocionalidad de respeto mutuo y abro una conversación para que en el futuro estemos abiertos a escucharnos.

*"La felicidad no es la ausencia de
problemas
sino la habilidad de salir adelante con ellos"*

"Una noche un hombre caminaba por las oscuras calles de la ciudad llevando una linterna prendida. Era una noche sin luna y la oscuridad era total.

Sale a su paso un amigo que inmediatamente lo reconoce. Es Geno, el ciego, pensó.

- ¿Qué hacés Geno, con una linterna en la mano? Si vos, no ves... a lo que el ciego le dijo:

- Yo no llevo la linterna para ver mi camino. Conozco la oscuridad de las calles de memoria. Ilumino para que otros encuentren su camino cuando me vean a mí".

*" Yo creo que la cosa más importante del mundo
no es donde estamos,
sino en qué dirección nos movemos"
Goethe*

"EL PODER DE LAS PREGUNTAS"

Una vez Elisheba preguntó a una mujer muy sabia por qué su matrimonio parecía consistir en nada más que una cadena interminable de discusiones. Había preparado una larga lista de preguntas para consultarle a la sabia y todas ellas empezaban con las palabras por qué?

¿Por qué me pasa esto justo a mí?

¿Por qué no le encuentro solución?

¿Por qué intentarlo?

¿Por qué.....etc.

La sabia mujer le sonrió con tristeza y le dijo: Realmente hiciste una buena tarea, pero eso que traes ahí es una tarea que no te sirve ya que te lleva a buscar explicaciones, sin darte respuestas hacia donde ir.

Te sugiero que cambies en tu lista la palabra por qué por para qué y verás como todo un mundo se abre para vos.

A veces lo que necesitamos es cambiar de preguntas en lugar de encontrar respuestas para ellas. Nuestras preguntas determinan nuestros pensamientos y ellos nuestra predisposición para la acción . Nosotros desde la postura del Coaching decimos que todo es una conversación y ¿qué es una conversación sino una sucesión de preguntas y respuestas?

Si yo te dijera que pensaras en algún acontecimiento que marcó positivamente tu vida lo primero que vas a hacer es hacerte la pregunta
¿cuál puede ser un acontecimiento que marcó positivamente mi vida? a lo que luego vas a encontrarle una respuesta. Desde este punto de vista pensar no es mas que el proceso de hacerse preguntas y contestarlas.

*Algunos hombres ven las cosas como son
y preguntan ¿por qué?
Yo sueño con cosas que nunca fueron
y me pregunto ¿por qué no?
George Bernard Shaw*

De esta manera podemos decir que nuestros pensamientos crean el tipo de vida que nosotros llevamos, por eso si queremos cambiar la calidad de nuestras vidas necesitamos cambiar el tipo de preguntas que nos hacemos

Cuando vemos alguien muy capaz para afrontar los desafíos de la vida, solemos pensar en la suerte que tiene o que nació con ese talento desarrollado, sin darnos cuenta que lo que lo diferencia es su capacidad de hacerse preguntas.

¿El espacio de preguntas que generas te posiciona en un pésimo estado de ánimo?
¿cómo cambiarlo? Simplemente cambiando el enfoque de tus preguntas

*Millones vieron la manzana caerse,
pero Newton se preguntó por qué
Bernard Baruch*

Una persona que tiene un revés económico puede posicionarse en este tipo de preguntas: ¿Por qué a mí? ¿Por qué nunca he tenido éxito? ¿Por qué nunca me pasan cosas buenas? ¿Por qué la vida es tan injusta?

¿A dónde lo llevan? ¿Podés ver que las preguntas , de por sí te llevan a posicionarte como una víctima y sentir pena de vos mismo ?

En cambio, observa cómo estas otras preguntas cambian totalmente el panorama:
¿Cómo puedo aprovechar esto? ¿Qué oportunidad se abre para mi en medio de esta crisis? ¿Qué alternativas aun no he probado? ¿Quién soy yo realmente, más allá de lo que me pasa? ¿De qué soy capaz cuando la vida me desafía? ¿Qué puedo aprender de esta situación? ¿Cómo puedo utilizarla en mi beneficio?

*La cuestión no es si vas a tener problemas
sino cuáles van a ser las preguntas que te harás
para enfrentarlos*

Algunos de los millonarios mas importantes del mundo no hicieron su riqueza pensando:¿Cómo sobreviviré si la economía de este país se cae? En esos momentos pensaban¿Cómo puedo enriquecerme, mientras todos los demás siguen paralizados por el miedo? ¿Qué es lo peor que puede suceder?¿Cómo podría manejarlo? Una creencia personal que me ha ayudado en mi camino del éxito es la frase "El que busca , encuentra" Yo sostengo que de hacerme preguntas inspiradoras, aparecerán respuestas motivadoras

*Lo importante es no dejar de interrogarse
La curiosidad tienen su propia razón de existir
Uno no puede evitar sentirse pasmado cuando se contemplan
los misterios de la eternidad de la vida
Albert Einstein*

Las preguntas pueden:

1.- Cambiar inmediatamente nuestro foco de atención y, en consecuencia, nuestra manera de sentirnos.

Por ejemplo si sigo preguntándome ¿por qué me siento tan deprimido? Lo único que aparecerán son referencias que sigan reforzando la idea de que estoy deprimido. Si en cambio me preguntara ¿qué puedo hacer para sentirme mas feliz y entusiasta? probablemente empezarán a aparecer formas de salir de ese estado de ánimo. Otras preguntas que seguramente me conectarían con la felicidad podrían ser:¿De qué podría sentirme feliz ahora?¿Qué hay realmente maravilloso en mi vida hoy?¿Cómo podría sentirme bien ahora? ¿De qué me siento verdaderamente agradecido?

2.- Enfocarnos en aquello que suprimimos.

Si te sentís deprimido es porque de alguna manera suprimis de tu pensamiento todos los motivos para dejar de estarlo. Y si te sentís entusiasta y feliz es porque suprimis todas las razones negativas que te harían sentir mal.

3.- Enfocarnos en los recursos de que disponemos

Frente a una situación económica compleja puedo preguntar¿que podría vender primero? o ¿cómo podría dar vuelta la situación con los recursos de que dispongo?

*La vida es como un juego de riesgo
todas las respuestas estan ahí
lo único que tenemos que hacer
es plantearnos una respuesta inspiradora para ganar
Anthony Robbins*

Te dejo algunas preguntas poderosas, que como Coach, suelo hacerle a mis clientes:

¿Cuál es el sentido de tu vida?

¿Para qué haces lo que hacés?

¿Con qué estás realmente comprometido?

¿Para qué estas aquí?

¿Qué hay de grande en lo que te está pasando?

¿Qué has aprendido de esta situación?

¿Qué te pasa con lo que te pasa?

¿De qué te sientes orgulloso?
¿A qué estás agradecido?

*Una conversación de Coaching es un proceso de
preguntas que permite que aparezca el camino
hacia los objetivos llenando de poder a la persona, mientras lo hace*

DECLARACION DE QUIEBRE

"QUIEBRES"

El Rabino Baal Shem Tov, estaba enseñando a sus discípulos, cuando de pronto fueron interrumpidos por un golpe en la persiana. Un aldeano que arrastraba un carro lleno de herramientas se paró del otro lado de la ventana y preguntó: ¿Necesitan arreglar algo? ¿alguna mesa que se tambalee, alguna silla rota? ¿quizás falta un ladrillo en la chimenea? No, no fue la impaciente respuesta de sus alumnos, que deseaban continuar la clase. Todo está en perfectas condiciones. No necesitamos arreglar nada ¿De veras? ¿Nada para arreglar? Dijo el campesino. Es imposible que sea así Fíjense bien y seguramente encontrarán algo que requiera de una corrección o ajuste. En ese instante el rabino dijo a sus discípulos: "Muchas veces les enseñé que nada sucede por casualidad. Cada evento tiene un propósito y de cada cosa que vemos o escuchamos nos debe quedar una enseñanza. Reflexionemos acerca de las palabras que acabamos de escuchar de un simple aldeano. Que profundas y relevantes son para cada uno de nosotros ¿Está todo realmente en perfectas condiciones? A veces parece ser así pero si uno realmente busca en su corazón y evalúa su vida, encontrará seguramente algo para reparar..."

Muchas veces decimos : "está todo bien" pero dentro nuestro sabemos que hay una cantidad de espacios que requieren de nuestra atención. Pero pareciera que si no los reconocemos es como si no existieran . Nos quedamos esperando como si se pudieran solucionar solos . Lo único que necesitan es nuestra atención y la declaración de que no queremos seguir así.

*Si la única herramienta de que dispones
es un martillo
verás cada problema que te surja como un clavo.
LAIR RIBEIRO*

La declaración de QUIEBRE es la posibilidad de decir BASTA cuando no queremos mas, de lo que está pasando. Esta es una declaración que esta profundamente relacionada con el tiempo que transcurre entre el momento en que necesitamos decir basta y el momento en que podemos hacerlo. Muchas veces nos quedamos postergando nuestra atención sin darnos cuenta que ese momento no llega nunca a menos que lo hagamos llegar nosotros mismos. Sin quiebres no hay aprendizaje ni crecimiento.

*¿No te hubiera encantado haberte dado cuenta
que podrías haber dicho BASTA
mucho antes de lo que lo hiciste?*

Los quiebres provocan que aquello que era invisible para nosotros, se nos haga patente y presente. Diremos que un quiebre es ese momento en que lo automático del devenir de la vida, es interrumpido por un momento de atención y conciencia en la tarea que estamos ejecutando. El quiebre vive en la interpretación de que el curso de los acontecimientos cambió. Sin ese juicio no hay quiebre.

*Lo que la oruga interpreta como fin del mundo
es lo que nosotros llamamos Mariposa.
Richard Bach*

Muchas veces solemos confundir la palabra quiebre con problema. La palabra problema trae con ella una connotación negativa, mientras que el quiebre puede ser positivo o negativo. Los problemas suponemos existen por si mismos mientras que los quiebres viven en nuestros juicios, y en el observador que somos. El problema deja un solo curso de acción, que es el de resolverlo, mientras que sostenemos que muchos problemas mas que ser resueltos necesitan ser nuevamente formulados. Si cambiamos la interpretación que lo constituye podemos estar frente a una oportunidad. Sostenemos que muchos de los "problemas" que vivimos se disuelven como tales o se convierten en oportunidad de aprendizaje si variamos el juicio y la interpretación con la cual declaramos el quiebre.

*¡ Deja de buscar la solución a tus problemas!
Comenzá a trabajar en las oportunidades que se abren día a día.
Cambiemos nuestras conversaciones y haremos un mundo distinto.*

Me gustaría en este momento llevarte a un espacio de reflexión:

¿Está todo bien en tu vida?

¿En todas las áreas?

¿Qué es lo que estas tolerando y no es como a vos te gustaría?

¿Hasta cuando piensas no enfocarte en ese tema?

¿Cuándo vas a declarar basta para tener la oportunidad de encararlo y volver a empezar?

*Cuando el hombre puede cuestionarse los problemas de su vida
es porque ya tiene la base para poder resolverlos.
Sólo necesita encontrar el camino.*

"PROBLEMAS"

Un problema a los 5 años puede ser que mamá no te compre un chiche.

Un problema a los 9 años puede ser que se te pinche la pelota.

Un problema a los 15 años puede ser reprobado un examen.

Un problema a los 20 años puede ser que el muchacho que te guste, no guste de vos.

Un problema a los 30 años puede ser la gripe de tu bebé.

Un problema a los 40 años puede ser quedarte sin trabajo.

Un problema a los 60 años puede ser tener a los hijos lejos.

Un problema a los 80 años puede ser una enfermedad.

En cada etapa de nuestra vida podemos vivir los problemas dramáticamente. Sin embargo ¿qué tamaño tienen esos problemas si los miras a la distancia?

Algunos casi desaparecen

¿Hacía falta preocuparse tanto?

¿Hacía falta quedarse sin dormir?

¿Hacía falta hacerlos tan importantes?

¿Cómo hubiera sido un comportamiento más efectivo?

La preocupación no vacía el mañana de problemas.

Vacía el hoy de su fuerza.

Observa con cuidado los grandes problemas,

pues disfrazan las grandes oportunidades.

La palabra problema no solo tiene una connotación negativa sino que hace referencia a algo que ocurre y está fuera de nosotros. Pareciera que no tenemos nada que ver con ellos. Simplemente suceden. Sin embargo otra mirada podría ser verlos desde nuestra posición de responsabilidad.

¿qué hice yo para que se pinche la pelota?

¿qué hice yo para reprobado el examen?

¿qué puedo hacer yo para atraer al muchacho? o

¿para que interpreto que eso es malo?

Cuando volvemos la mirada hacia el observador que somos podemos ver que el "problema" deja de vivir fuera para pasar a existir en nuestra interpretación.

Ver lo que te sucede como un problema.

Es sólo ver una parte de lo que te pasa

La otra parte sería poder ver la posibilidad que se te revela,

y el desafío de encontrar el aprendizaje en esta oportunidad.

Cambiando nuestra mirada se abren para nosotros posibilidades que antes no existían:

Cambiar la interpretación por otra que nos sirva.

Observar de qué manera podemos hacernos cargo de lo que ocurrió.

Considerar qué vamos a hacer en el futuro con eso.

Algunas veces ocurren hechos que no pueden ser reinterpretados, los observamos

como negativos ¿pero cuánto tiempo nos vamos a quedar en esa emocionalidad? o ¿qué vamos a hacer a partir de eso? Es una elección que nos pertenece y nos da poder.

*La felicidad no es la ausencia de problemas
sino la habilidad de salir adelante con ellos.*

Podemos ver alguna relación entre la forma de interpretar los problemas y la manera de lograr objetivos:

*El perdedor se siente parte del problema,
el ganador siente que es parte de la solución.
El perdedor ve un problema en cada solución,
el ganador ve una solución en cada problema.*

La vieja formulación de los problemas suele dejar un solo curso de acción que es el de resolverlo mientras que la nueva postura se inclina más por reformularlos que por resolverlos. Si cambiamos la interpretación que lo constituye podemos estar frente a una oportunidad.

Sostenemos que muchos de los "problemas" que vivimos a diario se disuelven como tales o se convierten en oportunidad de aprendizaje si variamos el juicio y la interpretación que los sostiene

Cierta día en un Castillo de Guerreros Chinos, se encontraron con la muerte de uno de sus guardianes y fue preciso encontrar un sustituto. El Gran Maestro convocó a todos los discípulos para determinar quien sería el nuevo centinela. El Maestro, con mucha tranquilidad y calma, dijo: "Asumiré el puesto el primer guerrero que resuelva el problema que voy a presentar". Entonces colocó una magnífica mesita en el centro de la enorme sala en que estaban reunidos y encima de ésta, colocó un jarrón de porcelana muy raro, con una rosa amarilla de extraordinaria belleza en él y dijo así: "¡Aquí está el problema!"

Todos quedaron asombrados mirando aquella escena: Un jarro de extremo valor y belleza, con una maravillosa flor en el centro. ¿Qué representaría?, ¿Qué hacer?, ¿Cuál es el enigma? En ese instante, uno de los discípulos sacó una espada, miró al Gran Maestro, y a todos sus compañeros, se dirigió al centro de la sala y... ¡ZAZ! .. Destruyó todo de un solo golpe.

Tan pronto el discípulo retornó a su lugar, el Gran Maestro dijo: "Usted será el nuevo Guardián del Castillo".

- Yo fui bien claro: dije que ustedes estaban delante de un "problema".

No importa cuán bello y fascinante sea un problema, tiene que

ser enfrentado
No huyas de él.....Cambia la interpretación que lo convierte en
un problema!

¿Cuántos de tus problemas pasan a tener menos importancia con esta postura?
¿Cuántos de tus problemas podrían desaparecer?
¿A cuántos les puedes cambiar la interpretación para ser más feliz?

El MIEDO siempre es el problema,
el AMOR es siempre la solución.

"CIRCUNSTANCIAS"

Cuentan que un rey tenía un consejero que ante circunstancias adversas siempre decía: "¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno!". Un día de cacería, el rey se cortó un dedo del pie y el consejero exclamó: "¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno!". El rey, cansado de esta actitud, lo despidió y el consejero respondió:
"¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno!".
Tiempo después, el rey fue capturado por una tribu vecina para sacrificarlo ante su dios. Cuando lo preparaban para el ritual, vieron que le faltaba un dedo del pie y decidieron que no era digno para su divinidad, dejándolo en libertad.
El rey ahora entendía las palabras del consejero y pensó: "¡Qué bueno que haya perdido el dedo gordo del pie, de lo contrario ya estaría muerto!".
Mandó llamar a palacio al consejero y le agradeció.
Pero antes le preguntó por que dijo "¡Qué bueno!" cuando fue despedido.
El consejero respondió: "Si no me hubieses despedido, habría estado contigo y como a ti te habrían rechazado, a mi me hubieran sacrificado".

Las circunstancias de la vida se presentan ante nosotros como dados lanzados sobre una mesa de vidrio.

No importa cómo los tires, siempre podrás ver cualquiera de los números, con solo variar tu perspectiva.

Algunos sólo se enfocan en los números bajos y otros son más propensos a ver los números altos.

Frente a las circunstancias adversas ¿En qué te enfocas?

¿Puedes ver la oportunidad en medio del problema?

¿La emocionalidad negativa te toma o puedes generar una que te predisponga a la acción?

*He aprendido de la experiencia
que la mejor parte de nuestra felicidad o
miseria
depende de nuestra disposición
y no de nuestras circunstancias.
MARTHA WASHINGTON*

Podemos ver la vida como un laberinto, con muchos caminos por tomar.
En el diario caminar podemos chocar contra las paredes, cuando las
circunstancias son difíciles o podemos tener una actitud como la del consejero de la
historia positiva y con desapego.
No ganamos nada angustiándonos, preocupándonos y torturándonos con los
problemas. Esa no es manera de resolverlos.
Detrás de cada circunstancia puede haber un espacio de aprendizaje y una razón que
muchas veces escapa a nuestra perspectiva y no entendemos en el momento.
¿Te pusiste a pensar en cuál será el mensaje de cada circunstancia adversa que te
pasa?
¿Que nuevo espacio puede estarse abriendo para vos?

*Nada espléndido se ha alcanzado
excepto por quienes se atreven a creer
que algo dentro de ellos era superior a las circunstancias.
BRUCE BARTON.*

No podemos comprender el diseño del laberinto, a menos que nos elevemos y veamos
la figura completa.
La vida es un como un aprendizaje permanente y mientras todo estudiante recibe
primero la lección y luego los problemas para resolver en la vida real es al revés:
primero aparecen los problemas y luego podemos deducir la lección.
¿Por que es tan difícil enfrentar los problemas con una actitud positiva?
Interpreto que es porque nos ponemos muy cerca del problema y no podemos verlo
en perspectiva. Nos involucramos demasiado y esto hace que pensemos que somos
parte del problema.

*La adversidad tiene el efecto de
despertar los talentos que en
circunstancias prósperas
hubieran permanecido dormidos.
HORACIO*

Imaginate que vas en patines remolcado por un auto, si tenes la cuerda muy corta
entre vos y el auto, seguramente no verás con anticipación los baches de la calle y te
podrás caer.
En cambio, si fueras remolcado con una soga larga, verás sin dificultad y podrás
esquivarlos.

Lo mismo nos ocurre en la vida: mientras más distancia tomemos podremos hacer mejores elecciones.

*Las personas que tienes éxito en esta vida
son individuos que buscan las circunstancias que quieren,
y si no las encuentran, las crean ellos mismos.*
GEORGE BERNARD SHAW

El estrés, el trabajo exagerado, la falta de tiempo para pasar con la familia y descansar o para desarrollar actividades espirituales; en suma, el estar desbalanceado, acorta la soga y nos quita libertad para responder. Reaccionamos desproporcionadamente, haciéndole daño a quienes queremos. Frente a una crítica explotamos creando un clima contraproducente.

Dedícale tiempo a la persona más importante en tu vida: ¡Vos!
¿Qué considerarás que te está faltando para lograr ese balance?
Armoniza y equilibra tu vida para que se alargue tu soga ante los problemas, así la próxima vez que te enfrentes a una circunstancia adversa podrás decir como el consejero del rey: "¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno"!

*Una persona feliz no es una persona que vive
determinadas circunstancias, sino
aquella que tiene determinada actitud.*

"MIEDOS"

Cuentan que un día un peregrino se encontró con la Peste y le preguntó adónde iba:

- A Bagdad - le contestó ésta - a matar cinco mil personas.

Pasó una semana y cuando el peregrino se volvió a encontrar con la Peste que regresaba de su viaje la interpeló indignado:

- ¡Me dijiste que ibas a matar a cinco mil personas, y mataste a cincuenta mil!

- No - respondió la Peste. - Yo sólo maté a cinco mil, el resto se murió de miedo.

¿Dónde te parece que viven tus miedos?

Si tuviera que ubicar los miedos en algún lugar diría que se encuentran en la conversación, en la autocharla que mantenemos con nosotros mismos.

Los podemos encontrar con algunos de estos disfraces:

Esto no es para mí

Me resulta difícil

Me cuesta decidirme

Esto es mucho para mí

No voy a poder

Me van a decir que no

No me van a dar las fuerzas
No me atrevo
No entiendo
Lo dejo para después
No voy a lograrlo
Estoy cansado
Las circunstancias no me lo permiten
No tengo tiempo
Mejor lo pienso un poco más
No puedo comprometerme

¿Te hace sentido alguna de estas conversaciones internas ?

El miedo es una emoción que nos asalta y nos avisa de un peligro inminente. Como cualquier emoción, nos predispone de alguna manera para la acción. El miedo es de las emociones que nos frenan.

Existen circunstancias en las que el miedo funciona paralizándonos para protegernos de algo real que existe afuera y nos amenaza. Pero ¿Qué hay de esos momentos en que no hay nada afuera real amenazándonos y solo es nuestra ilusión?

Aprendimos a tener miedo cuando éramos niños. Nos enseñaron a tenerle miedo a las cosas nuevas o a aquello para lo que no teníamos explicación . En ese momento éramos muy pequeños para diferenciar entre lo peligroso y lo excitante.

Aprendimos el comportamiento y hoy lo seguimos empleando. Las circunstancias afuera cambiaron, nosotros tenemos muchos mas recursos que entonces, sin embargo el comportamiento está aprendido y funciona en automático.

"Nuestros temores suelen crear eso que tememos.

LO QUE EVITAS, INVITAS

Sam Kem"

Los miedos son ilusiones que vivimos como si fueran ciertas

A lo largo de mis cursos descubrí que hay cinco miedos básicos que son :

miedo a lo desconocido o a la muerte

miedo al abandono o a la soledad

miedo a fracasar o a equivocarme o al éxito

miedo a que me engañen o me traicionen

miedo a la pobreza o a la escasez

Si nos detenemos a pensar donde viven estos miedos podemos ver que muchas veces solo lo hacen en nuestra conversación interna en forma de creencias que vivimos como si fueran verdaderas o ciertas. Pensamos que el pasado es una buena fuente de información de lo que puede ocurrir en el presente y en el futuro y le damos a estos juicios validez como si fueran hechos sin darnos cuenta que son solo las explicaciones que creamos en un determinado momento. El momento cambió, nosotros cambiamos pero los juicios siguen vigentes en nuestro sistema de creencias y como tal los defendemos

El verbo creer y crear se conjugan de la misma manera en la primera persona del singular

YO CREO

y esto es porque de alguna manera cuando creemos en algo creamos eso para nuestras vidas.

¿quieres crear ese espacio para vos?

Los juicios pertenecen a la categoría de los actos del habla que crean realidad al emitirlos. Por lo que podríamos decir que tener conversaciones de miedo o confianza crea esa realidad en nosotros

Entonces veamos como podríamos cambiar esos cinco miedos básicos en conversaciones que nos apoyen en el logro de los objetivos :

Me atraen las cosas nuevas y los desafíos

Me siento bien conmigo mismo

Estoy aprendiendo

Este es un momento y una persona diferentes

Soy rico conectándome con lo que tengo

¿Cómo ves esta nueva forma de ver las cosas?

En las primeras te enfocas en el vaso medio vacío y en estas últimas en el vaso medio lleno

¿Quién tiene razón? Ambas y ninguna

De cualquier manera los juicios nunca son ni verdaderos ni falsos. Hablan más del observador que nosotros somos que de lo que está ocurriendo afuera.

Una vez escuché a un Coach que dijo Si vas a tener fantasías ¿ por qué no elegir aquellas positivas que puedan apoyarte a lograr tus metas?

Virgil Thompson decía:

"Prueba algo que no hayas probado antes y hazlo por lo menos tres veces: una para sobreponerte al miedo, otra para averiguar cómo hacerlo y la tercera para ver si te gusta o no."

El miedo es algo que necesita ser atravesado para crecer.

*Aquello que tanto te asusta hacer
es un claro indicador de la próxima cosa que necesitas
emprender*

Hacerlo lo hace!!!

EMOCIONALIDAD

"CARGA EMOCIONAL"

Dos religiosos paseaban por un campo cuando vieron una mujer pidiendo ayuda a orillas de un río. Se había atascado un pie mientras intentaba cruzarlo con una canasta llena de ropa para lavar.

La religión de estos dos hombres les impedía tocar a las mujeres. No obstante eso uno de ellos se acercó para ayudarla y la cruzó por el río en andas.

Los dos religiosos siguieron su camino en silencio. Al cabo de una hora el otro preguntó: ¿te das cuenta que has cometido un pecado?

Y el otro le contestó : Cargar a esa mujer para sacarla del río me llevó cinco minutos sin embargo tú hace una hora que la cargas...

¿ Te suele pasar que frente a un determinado hecho te quedas enganchado en una conversación por horas, días, meses,... etc?

El ser humano siempre se encuentra en una conversación dada acerca de cómo son las cosas para él, también muestra una corporalidad frente a lo que le sucede y un estado emocional que lo condiciona. Llamamos a la relación de estas tres posturas:

COHERENCIA DEL SER HUMANO

Desde esta coherencia se determina el espacio de posibilidades de acción de ese individuo y las posibilidades de coordinar acciones con los demás.

*"Todas las emociones y sentimientos de tu vida están ahí porque tú los has convocado.
De ti depende lo que resuelvas hacer con ellos."*

El mundo emocional ha tomado importancia en las últimas décadas ya que la búsqueda del éxito y la efectividad de la mano del crecimiento técnico y de la racionalidad han mostrado que no son capaces de generar bienestar por sí solos. Solemos ser improductivos cuando tenemos problemas en nuestras relaciones o nos enganchamos emocionalmente frente a determinados sucesos

*"Los sentimientos son reacciones que eliges tener frente a ellos"
Dr . Dyer*

Las emociones son como interrupciones que nos aparecen cambiando el espacio de posibilidades de acción en la que nos encontrábamos.

Ocurre un hecho que es el que gatilla el cambio en nuestra predisposición para la acción. Frente a ese hecho lo que ocurre es que se gatillan una cantidad de juicios automáticos.

Vive en nuestra elección el tiempo que nos vamos a quedar en esa conversación Ya que si no esta alineada con nuestros objetivos podemos elegir cambiarla por otra que si nos asista.

En cambio los estados emocionales no ocurren a partir de un hecho sino desde la postura recurrente en que nos encontramos por la interpretación que hacemos de nuestro espacio de acción.

Si bien no elegimos los estados de ánimo, puedo decirte que aprender a salir de los estados emocionales que nos causan sufrimiento y parálisis ES POSIBLE

*Si yo tuviera que decirte cual fue la gran diferencia
que hizo a mi vida la disciplina del coaching
fue poder modificar los estados de ánimo
en que caía por las circunstancias de mi vida*

Los estados de ánimo "viven" en nuestra conversación. Al observar nuestra interpretación podemos elegir sostener la conversación que nos hace permanecer en ellos o no; y en este sentido podemos diseñar conversaciones que nos ayuden a modificar el espacio de posibilidades en donde quedamos atrapados por ellos.

*"La emoción que sientes no existe por si sola
Sino por la explicación que vos le das"*

El poder personal crece cuando puedo diferenciar entre hechos e interpretaciones ya que los hechos no se pueden cambiar mientras que las interpretaciones si y son ellas la causa de una gran parte de nuestro sufrimiento.

*"Puedes pensar que el proceso de producir estados emocionales
manejando tu comunicación interna es similar al trabajo de un director.
Para producir el resultado preciso que desea,
el director de una película elige lo que ves y lo que oyes.
Un director puede producir una tragedia o una comedia con elmismo tema,
dependiendo lo que quiera crear en su audiencia."
Anthony Robbins*

El Coaching aparece como una posibilidad frente a estos espacios interpretativos. Uno de los principios mas importantes del coaching dice que nosotros no sabemos como son las cosas sino que solo sabemos nuestra forma de interpretarlas. Y si nuestra forma de ver las cosas no nos asiste en el logro de nuestros objetivos el Coaching tiene herramientas que te permiten reinterpretarlas y resignificarlas

*Señor:
Concédeme SERENIDAD
para aceptar las cosas que no puedo cambiar mi pasado,
la finitud de mi cuerpo,
la sopa cultural en la que me toca vivir,
el momento histórico en el que nací,*

los hechos ya ocurridos

VALOR

*para cambiar aquellas que si puedo
mis creencias,
mis explicaciones,
mis interpretaciones
mis JUICIOS*

Y SABIDURÍA

*para reconocer la diferencia
ENTRE AFIRMACIONES Y JUICIOS
ENTRE HECHOS E INTERPRETACIONES
ENTRE FENÓMENOS Y EXPLICACIONES
Ya que son éstas últimas las que me traen sufrimiento y
Es lo único que yo puedo modificar*

"INDEPENDENCIA EMOCIONA"

*Un joven discípulo llega a la casa de su Maestro y le dice: vengo
a contarte lo que dicen de tí....*

*Espera !! Lo interrumpe el sabio; Ya has hecho pasar lo que vas
a contarme por las tres rejas ?*

¿Las tres rejas? ¿A qué te refieres?

*La primera muestra la diferencia entre hecho y opinión; Estas
seguro que lo que vas a contarme ha sucedido o es la opinión de
alguien?*

*- No puedo decirte que haya ocurrido. Lo oí comentar a tus
vecinos*

*Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja que es la
bondad. Eso que vas a decirme ¿es bueno para alguien?*

-No en realidad , no Todo lo contrario

Ah!! Vaya . La última reja es la del crecimiento

*¿Servirá lo que vas a decirme como un espacio de aprendizaje
para que yo crezca?*

-A decir verdad: NO

*Entonces dijo el Maestro sonriendo: Si solo es un juicio, si
aparte es negativo, si no está fundado en un hecho real y
además tampoco me va a servir para crecer ¿que sentido tiene
que le destinemos tiempo y energía? Olvidémoslo*

El mundo emocional surge frente a la interpretación que hacemos de lo que acontece. Las emociones nos asaltan a partir de los juicios u opiniones que hacemos de los hechos que ocurren y lo que genera dependencia o independencia emocional surge a partir del impacto que esos juicios tengan en nuestra forma de ser.

Necesitamos hacernos cargo del mundo emocional que transitamos ya que él es el

que nos predispone a la acción. No ve el mundo de la misma manera alguien que transita una depresión que alguien que está entusiasmado. Ambas posturas son sostenidas por una cadena de juicios y opiniones que tenemos de cómo se nos presenta el mundo

Estas cadenas de juicios son las que sostienen ese estado emocional . Nosotros podemos intervenir en ellas cambiando los juicios que las sustentan

*La emoción que sientes no existe por si sola
Sino por la explicación que tu le das.*

Algunos viven dándole valor a los juicios ajenos sin estar en contacto con la propia forma de ver las cosas sin darse cuenta de que manera entregan al otro su poder personal y su valía para luego perder su autoestima a partir de las opiniones que los demás emitir.

*El dolor es biológico y por lo tanto es inevitable,
en cambio el sufrimiento vive en nuestra conversación
y es opcional.*

M. KATHLEEN CASEY

Algunos viven las opiniones y los juicios ajenos como si fueran hechos verdaderos sin darse cuenta que solo son interpretaciones y que hablan mas de las persona que los emite que de ella misma. Transitando de esta manera espacios de rigidez y confrontación que solo lo conducen a enfocarse en tener razón y no darle la importancia que merece la relación

*Los sentimientos no son emociones que te
suceden.*

*Los sentimientos son reacciones que eliges tener,
y ellas aparecen en tu cuerpo
como reacciones físicas a los pensamientos.*

Dr. DYER

Algunos viven sin distinguir la diferencia entre juicios fundados e infundados. Consideramos que un juicio se funda con hechos en lugar de con interpretaciones o mas juicios. Cuando vivimos desde este lugar la sensación que tenemos es la de víctima. Nos quedamos paralizados. Todo parece estar en contra nuestro. Hacemos importantes las explicaciones y las circunstancias, nos resentimos con la vida y nos falta espacio de responsabilidad para diseñar nuestro futuro.

*Romperás el hábito de preocuparte
el día que decidas que puedes enfrentar y dominar
lo peor que pueda ocurrir.*

ARNOLD GLASGOW

¿En que áreas de tu vida te encuentras bloqueado o estancado sin saber que hacer?

¿En que dominios de tu vida no estas eligiendo y te quedas con lo que te toca?
El estado de ánimo que transitamos cuando no elegimos es de impotencia, bronca, resentimiento, inseguridad, desvalorización, sometimiento. Nos sentimos sin poder
Pero el PODER dónde está?
El PODER PERSONAL reside en la independencia emocional que puedas generar
Hay veces que la vida no te muestra opciones pero dentro tuyo vos podes elegir tus interpretaciones , cómo sentirte y cuanto tiempo sentirte así
A la vida le da igual, ella sigue su curso, es a vos al que no te da lo mismo.

*No puedes evitar
que aves de tristeza vuelen sobre tu cabeza; pero sí
puedes evitar que aniden en tu pelo
Proverbio Chino*

CONTROL"

*A un oasis llega un joven, toma agua, se asea y pregunta a un viejecito que se encuentra descansando: --¿Qué clase de personas viven aquí?
El anciano le contesta: --¿Qué clase de gente había en el lugar de donde vienes? ---"Oh, un grupo de egoístas y malvados--
replicó el joven---estoy encantado de haberme ido de allí.
A lo cual el anciano comentó: Lo mismo habrás de encontrar aquí.
Ese mismo día otro joven se acercó a beber agua al oasis y viendo al anciano le preguntó: --¿Qué clase de personas viven en este lugar?
El viejo respondió con la misma pregunta: "¿Qué clase de personas viven en el lugar de donde tu vienes? "
"Un magnífico grupo de personas, honestas, amigables, hospitalarias, me duele mucho haberlos dejado."
"Lo mismo encontraras aquí", respondió el anciano.
Un hombre que había escuchado ambas conversaciones le preguntó al viejo:
--¿Cómo es posible dar dos respuestas tan diferentes a la misma pregunta?
A lo cuál el viejo le contestó:
"Cada uno de nosotros sólo puede ver lo que lleva en su corazón. Aquél que no encuentra nada bueno en los lugares donde estuvo no podrá encontrar otra cosa aquí. Aquél que encuentra amigos allá podrá encontrar amigos acá, porque la actitud mental y tus creencias son lo único en la vida sobre lo cuál puedes tener control absoluto."*

A partir de mi trabajo puedo inferir que las personas ocupamos mucho tiempo y

energía intentando controlar a los demás.

Queremos controlar lo que piensan haciendo lo imposible porque piensen igual que nosotros.

Cuando defendemos nuestro punto de vista o queremos tener razón ¿Qué otra cosa, te parece que estamos haciendo sino pretender controlar lo que el otro va a pensar?

También muchas veces hacemos cosas o decimos algo intentando controlar lo que el otro va a pensar de nosotros

No nos damos cuenta que toda esta energía cae en un saco roto. Sostengo que el otro no puede ser controlado por mi, en lo absoluto.

*"Únicamente cuando nos damos cuenta que
controlar a los demás
no nos lleva a ningún lado,
empezamos a entender el significado del CONTROL"*

Considero que son muy pocos los espacios de control que tengo y en general se refieren a mi mismo. Yo vengo a ser la única persona sobre la que tengo control Inclusive en la gestión de negocios donde antes nos enseñaban que el control era lo único que no se podía delegar hoy la tendencia se inclina más por la motivación. Si queremos que el otro haga algo o piense de determinada manera necesitamos motivarlo y enrolarlo.

*La preocupación significa que el momento presente
está siendo consumido por algo futuro,
sobre lo cual no tenemos control.
Dr. WAYNE DYER*

Sin embargo, me gustaría enfocarme hoy, en ese gran espacio controlable que somos nosotros mismos. Podemos controlar:

lo que pensamos

lo que vamos a hacer

lo que vamos a decir

cuáles van a ser nuestras creencias

la actitud que vamos a tener frente a las cosas

en qué nos vamos a enfocar

con quien vamos a estar

cómo nos vamos a cuidar

nuestras decisiones

la manera como vamos a usar nuestros recursos y dones

qué vamos a hacer con el tiempo de que disponemos

cómo vamos a gastar o invertir nuestro dinero

nuestro estilo de vida

nuestro legado

etc.

El poder surge cuando te enfocas

en aquello que sí puedes controlar

Como verás aquí vive un inmenso espacio que requiere de nuestro control a cada momento. Y es en este espacio donde podemos sentirnos exitosos ya que con nuestras acciones podemos cambiar nuestros resultados.

*No podemos controlar el viento,
pero sí podemos orientar las velas.*

CORPORALIDAD

"EL CUERPO"

*En este momento, en el mismo lugar que te encuentras,
existe una casa a tu nombre.*

Eres el único propietario pero

¿Tienes tu las llaves?

¿O te has quedado afuera?

¿Conoces su interior o solo la fachada?

*Esta casa, refugio de tus recuerdos más profundos y
escondidos,*

es tu CUERPO.

"Si esas paredes hablaran"...

Imagina que puedes hablar con tu cuerpo

¿qué te diría?

¿qué te agradecería?

¿qué te pediría?

¿qué le falta?

*"Mantener el cuerpo con buena salud es un deber.
De otra manera, no seremos capaces de mantener la
mente fuerte y clara."*

Buda

Personalmente veo al cuerpo como el ropaje que te pones para salir al mundo. Apropiado al tiempo y a las circunstancias que eliges vivir. Es como la vestimenta que te acompaña en tu camino de perfeccionamiento por esta vida. Es como la caracterización que te ayuda a conseguir tus propósitos. Interpreto que es el packaging, desde donde quieres que te elijan.

Es tu amigo. Amarlo y aceptarlo tal como es puede hacer una diferencia para ti, cuidarlo interiorizándote de lo que necesita y conociéndolo a fondo.

*"Que las limitaciones de tu cuerpo físico
no se atrevan con tu cuerpo soñador."*

Ahora querido lector me gustaría jugar contigo un momento:

¿Cuánto vales? Estoy hablando de un valor en pesos.

¿Vales mas o menos que el mejor caballo de carreras que puedas encontrar?

Se me ocurre que has contestado que mucho más

Sin embargo si fueras el propietario de ese caballo

¿Cómo lo cuidarías?

¿Te preocuparías porque tenga una dieta balanceada o dejarías que pastara libre por los campos?

¿Te ocuparías de que tenga un buen adiestrador o dejarías que haga lo que quiera?
¿Te ocuparías de que haga un buen entrenamiento físico o lo dejarías correr por donde él quisiera?
¿Te ocuparías de que tuviera la mejor atención veterinaria y todos sus chequeos al día o lo llevarías al veterinario de vez en cuando y con eso te conformarías?
¿Te ocuparías de que tuviera parte del día ocupado con el entrenamiento y parte de su día retozando libremente o lo atestarías de carreras y entrenamientos hasta dejarlo exhausto?
Como ves, amigo lector, si fueras el propietario de ese valioso caballo seguramente te ocuparías mucho porque tienes en juego un valor muy importante en él.
¿Qué sucede contigo?
¿Cuánto vales tú?
¿Vales más o menos que ese caballo?
¿Tienes tú una dieta balanceada?
¿Un entrenamiento físico de acuerdo a tus posibilidades?
¿Tienes un coach (un entrenador) que te ayude a sacar lo mejor de ti?
¿Una buena atención médica y todos los chequeos que de acuerdo a tu edad necesitas tener ?
¿Tienes el tiempo libre para disfrutar y descansar que necesitas?

*"Si de veras quieres vivir bien,
lo mejor es empezar cuanto antes a intentarlo."
W. Auden*

¿Qué te falta?
Si quieres, es posible recuperar las llaves de tu cuerpo, tomar posesión de él, habitarlo y reencontrar la vitalidad, la salud y la autonomía que les son propias.

*"Aunque sientas el cansancio,
Aunque el error te lastime,
Aunque ignoren tus esfuerzos,
Aunque la ingratitud sea la paga,
Aunque todo parezca nada,
Vuelve a empezar."
Almafuerte*

¿qué te parece la idea de hacer un plan?
Primero: ¿qué haría falta hacer?
Segundo: ¿por donde vas a empezar?
Tercero: ¿cuándo?
No pretendo apurarte. Encuentra tu propio ritmo pero:
¡¡EMPIEZA AHORA!!

*"Adquirir todos los conocimientos
necesarios
Te llevará toda la vida*

*Si sólo te propones empezar
te alcanzará este instante"*

*El espíritu es el maestro;
la imaginación la herramienta,
y el cuerpo el material...*

*El poder de la imaginación es un factor importante en la medicina.
Puede producir enfermedades en hombres y animales, y puede curarlos... las
enfermedades del cuerpo pueden ser curadas con remedios físicos o por el poder del
espíritu actuando a través del alma.
Paracelso, padre de la medicina moderna*

"LOS CUATRO SENDEROS PARA CONCRETAR TUS SUEÑOS"

*Cuenta esta historia que en los primeros días del mundo la
luciernaga era totalmente negra y sirviéndose de la oscuridad,
podía atrapar a los gusanitos y defenderse de los sapos.
Una noche un niño se perdió en el bosque. La luciernaga quería
ayudarlo y no sabía cómo hacerlo. Si al menos tuviera un fósforo
para alumbrar el camino de este niño...
Y el Universo convirtió en fluorescente el abdomen de la
luciernaga.
Desde entonces las luciernagas vuelan por las noches,
alumbrando, como si fueran estrellas con alas, para orientar a
todos los niños perdidos.*

Los Coaches necesitamos ser como las luciernagas. Nuestra misión es ser luz y alumbrar en el camino del bien a los que se encuentran en la oscuridad de la angustia o del sin sentido.

Ser luz es ser ejemplo y guía mientras mostramos un sendero por donde caminar. Los Coaches tenemos la posibilidad de transformar la oscuridad de la noche en un cielo iluminado por estrellas fugaces.

*"El momento más oscuro de la noche
Es unos segundos antes de amanecer"*

Para eso necesitamos poder transitar por estos cuatro senderos. Son como formas de ser y de hacer diferentes que necesitamos tener disponibles para asistir al otro en el camino hacia sus objetivos. Se muestran como energías diferentes que responden a modelos ya establecidos. Las vemos como estructuras fundamentales que dan forma a la acción. Son varias posturas que nos permiten ver e interpretar al mundo desde diferentes ópticas para luego poder hacer en consecuencia.

*"Una buena combinación de paciencia
Persistencia y compromiso*

Pone lo inalcanzable dentro de lo posible"

Se llaman fuerzas arquetipicas y son al alma de la persona como los instintos son al cuerpo. Te hacen mover hacia alguna direccion.

*"Las grandes almas tienen voluntades;
las debiles solo tienen deseos."
Proverbio Chino*

Los Coaches trabajamos en el alma humana y necesitamos movernos de acuerdo con esas cuatro fuerzas arquetipicas principales para asistir a nuestro cliente en el camino de sus sueños. Necesitamos enseñarle también a tener esas cuatro posturas disponibles para su acción.

*"Un líder es alguien que toma una visión
y con coraje la implementa en tal forma
que resuena con las almas de las personas"
Richard Barret*

El REY es la energía que establece normas, que muestra el poder de la disciplina y la recurrencia. Que busca el equilibrio y la equidad poniendo el poder de la justicia al servicio de los demás. Muestra seguridad y serenidad generando confianza. Presta atención a lo que tiene corazón y significado para abrirnos al amor, la gratitud, el reconocimiento, la validación y la aprobación
Su sombra es el Tirano o el Autoritario.

*"Tomar decisiones
es una característica de las personas que están
en forma.
Cualquier decisión es mejor que postergar."*

El MAGO es la energía que sorprende, que le muestra a otro lo que hasta ese momento no podía ver. El mago no explica, muestra.
El no sabe para sí mismo sino para compartir. Vive en la energía de las preguntas. Está conectado con el misterio. Permanece abierto al resultado, no se apega a él.
Desde ese lugar busca la sabiduría y la objetividad. Se siente cómodo en la incertidumbre
Su sombra es el Manipulador

*Las grandes ideas son aquellas
que lo único que nos sorprende es que no
se nos hayan ocurrido antes."
Noel Claraso*

El AMANTE es la fuerza que permite fundirse con el otro. No tiene fronteras. La emoción es la pasión. Es la energía que me disuelve en el otro y me funde

constituyendome en uno solo

Tiene que ver con la posibilidad de danzar con el otro desde la gracia y la liviandad.
De buscar la autenticidad y desarrollar la propia vision interna y la intuicion
Su sombra es el Adicto que no ama sino que necesita o el Impotente que no puede penetrar en esa fusion.

*"El Coaching es una profesion de amor.
No puedes entrenar a la gente a menos que la ames."
Eddie Robinson, Head Football Coach, Grambling University*

El GUERRERO es la energia que nos conecta con el SER GRANDE que vive dentro de nosotros, que nos lleva a resolver y ejecutar y nos mueve a la accion.

Es el arquetipo que te pone en contacto con tus principios, tus valores y tu mision desde el entusiasmo y el optimismo.

Tiene que ver con buscar nuevos territorios y conquistarlos

Es la energia que te lleva a exponerte y a estar presente con la que esta ocurriendo. Te pone en contacto con tu propio Poder Personal y la forma como te comunicas con los demas

Su sombra es el Sadico o el Masoquista cuya accion no esta al servicio de una causa sino que se lastima a si mismo o a los demas.

*Actue con entusiasmo y se entusiasmará"
Frank Bettger*

Estas energias arquetipicas estan relacionadas entre si . No ocurre una sin la otra no obstante lo cual los seres humanos tenemos por lo general alguna mas desarrollada . Forman juntas lo que yo llamo los cuatro senderos para concretar los sueños y que muestro con mas amplitud en mi libro que lleva el mismo nombre.

*"Hay dos manera de propagar la luz,
ser la vela o el espejo que la refleja."
Edith Whart*

El Coach para su funcion necesita tener todas estas energias disponibles para utilizarlas en el momento que haga falta y poder identificarlas en el accionar de su cliente de manera de articular con ellas el sendero mas conveniente hacia los resultados esperados.

*Tu Coach es la llave.
Necesitas alguien que tenga un ojo para ver
lo que estas haciendo cuando no puedes verlo por ti mismo."
Pete Sampras- Campeon de tennis ranqueado n° 1 en el mundo*

HABITOS Y VALORES

"EN BÚSQUEDA DEL SENTIDO"

Tres albañiles estaban trabajando, cuando un transeúnte se acercó a ellos.

Le pregunto al primero: ¿Que está usted haciendo?

A lo que el albañil respondió ¿Acaso no lo ve? Apilando ladrillos! con un gesto molesto, consecuencia de una pregunta que este percibió como tonta y de respuesta obvia.

El caminante repitió la misma pregunta al segundo albañil. La respuesta no se hizo esperar.

El otro dijo :Levantando una pared!

El tercer albañil también respondió al particular interrogatorio, y con una amplia sonrisa de orgullo dijo:

Estoy construyendo el nuevo hospital de niños del pueblo

Cada mañana en el mundo alguien se levanta y va a trabajar resentido

Cada mañana en el mundo alguien se levanta y va a trabajar resignado

Cada mañana en el mundo alguien se levanta y va a trabajar entusiasmado

¿qué es lo que crees que hace la diferencia?

Yo creo que es el sentido que encuentran en lo que hacen

¿Y donde crees que se encuentra el sentido de la acción?

Nosotros desde el Coaching postulamos que el sentido vive en nuestra conversación

*La condición de un hombre no está en lo que hace, sino en para qué lo hace.
James Fuller*

En la historia del principio la tarea es exactamente la misma, lo que cambia su postura es el grado de significación y utilidad que juzgan tiene su trabajo para los demás lo cual cambia sus respectivos niveles de motivación y compromiso en la labor. Es factible esperar entonces que mientras crece la conciencia de la significación del trabajo, crezca proporcionalmente la motivación y el compromiso de esas personas. La motivación pasa por hacer la tarea cotidiana mas interesante.

*Tan pronto un hombre se ubica en su propio camino,
todo parece estar en su camino.
Emerson*

La ausencia de sentido es uno de los grandes temas de estos tiempos.

Si no sabes a dónde vas, probablemente terminarás en otra parte.
Laurence J. Peter

¿Qué es lo que hace que algo tenga sentido para vos?
Esta es una pregunta interesante de la que se hace cargo el Coaching.
Uno de los focos del Coach es la búsqueda del sentido conectado con la misión en la vida
En mi trabajo cotidiano me encuentro muchas veces con grandes dosis de sufrimiento a causa de la falta de sentido
Y lo que juzgo peor es que muchas veces ese sufrimiento transcurre en automático desde el resentimiento y la resignación . La gente se muestra insatisfecha pero no está consciente que ese sufrimiento está relacionado con la falta del sentido de su vida.

Respetar tu insatisfacción: es la llamada hacia una vida mejor.
Mary Manin Morrissey

Hemos sido educados y capacitados para un mundo que dejó de existir. Nos preparamos en QUE HACER y no en PARA QUE HACER.
Vivimos en una cultura que prioriza la acción y la efectividad secundando la falta de sentido y eso produce mucho sufrimiento en las personas
Considero que el Coaching es una disciplina que se hace cargo de las conversaciones que causan sufrimiento trabajando en las interpretaciones sobre las que está basado y desarticulando los estados emocionales que no nos predisponen hacia los objetivos declarados.

*Quien tiene un para qué para vivir,
encontrará casi siempre un cómo.*
Nietzsche

El sufrimiento muchas veces suele jugar un rol que nos permite adaptarnos a las circunstancias que nos pasan pero el Coaching utiliza este sufrimiento como un pista de lanzamiento para la autoobservación y la búsqueda del sentido
En el sufrimiento también aparece como una oportunidad de revisar, aprender y trascendernos a nosotros mismos a partir de la enseñanza que nos revela ese mismo sufrimiento. Este suele ser muchas veces la gran posibilidad de crecimiento si aceptas el desafío y no te quedas con la conversación del dolor.
La II guerra mundial habla de esta experiencia cuando nos muestra que los países mas lastimados fueron los que experimentaron una transformación mayor

Cada persona tiene una misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un a tarea.
Estamos aquí para cumplir un propósito,
y a nosotros nos corresponde descubrir cuál es.
Una vez que conocemos este propósito,
su conocimiento nos lleva a comprender que somos auténtica potencialidad.
Deepack Chopra

Considero que el sentido es algo que necesitamos encontrar adentro nuestro aunque por lo general observo que se busca afuera.

Ningún viento sopla a favor de un barco sin destino.

¿qué cosas te entusiasman?

¿qué es lo que despierta en vos verdadera pasión?

¿qué es lo que pone a funcionar tu motorcito?

¿qué es lo que te gustaría dejar en el mundo?

En realidad no importa si no esperamos nada de la vida, lo que importa y da sentido es lo que la vida espera de nosotros.

*Lo que consigues siguiendo tu destino no es tan importante
como en quién te conviertes siguiendo tu destino.*

Robert Anthony

Observo que la gente confunde al sentido de la vida con algo que la vida le tiene que dar y yo sostengo que el sentido no tiene que ver con recibir sino con dar y agradecerle a la vida por esta posibilidad. Observa el estado de ánimo que se despierta cuando pensamos en dar y agradecer por eso.....MOTIVACIÓN PURA.

*La gratitud da sentido a nuestro pasado, da paz a nuestro presente
y crea una visión para nuestro futuro.*

Melody Beattie

La persona que puede conectarse con la " obra personal" que aun no terminó difícilmente no encuentre motivación para levantarse.

*Aquel que conoce el por qué de su existencia
podrá soportar casi cualquier cómo.*

Victor Frankl

Me gustaría mostrarte que eres libre de elegir hacer lo que quieres

Me gustaría mostrarte que eres libre de amar lo que haces

Me gustaría mostrarte que la felicidad existe y se puede alcanzar

*El sentido de tu vida no es algo que tiene que ser esperado,
sino algo que puede ser conquistado
y vos también lo puedes lograr.*

Lo que crea la grandeza es empezar algo que viva después de ti

Ralph W. Sockman

"SUPERACION PERSONAL"

*Están los que usan siempre la misma ropa.
Están los que llevan amuletos o se hacen promesas.
Los que imploran mirando al cielo y los que creen en supersticiones.
Y están los que siguen corriendo, cuando las piernas le tiemblan.
Están los que siguen jugando cuando se les acabó el aire.
Los que siguen luchando cuando todo parece perdido.
Ellos están convencidos de que la vida es un desafío en sí misma.
Sufren pero no se quejan, saben que el dolor pasa,
el sudor se seca, el cansancio se termina...*

*Saben que hay algo que nunca desaparecerá:
La satisfacción de lograr un sueño.*

*Sus cuerpos tienen la misma cantidad de músculos.
Por sus venas corre la misma sangre.
Lo que los hace diferentes es su espíritu y
la determinación para alcanzar la cima.
Una cima a la que no se llega superando a los demás.
Sino superándose a uno mismo.*

¿Qué entendemos por superación personal?

Mi interpretación me lleva al territorio de la automotivación. Sostengo que ésta aparece cuando logro encontrar dentro mío los recursos que necesito para ir tras lo que quiero, o puedo articular una conversación interna que me impulse en la acción que necesito ejecutar o logro que mi emocionalidad me predisponga a ambicionar algo mejor para mí. Lo cual no quiere decir que no pueda reconocer los objetivos logrados sino posicionarme en un lugar donde reconozco que de acuerdo con mi potencial puedo ir por más.

*La motivación se da cuando
tus manos y tus pies siguen trabajando,
aunque tu cabeza dice, que no se puede lograr.*

BENJAMIN MORRELL

Ahora bien, dónde podría estar la clave que nos asista a movernos desde el lugar donde estamos hacia el lugar donde queremos ir?

Yo sostengo que la clave es la CONVERSACIÓN INTERNA, la autocharla que mantenemos en forma permanente con nosotros mismos y los pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos. Nuestra autoestima y nuestra valoración personal viven dentro de esos pensamientos. La autoconfianza que podamos generar también surge de la interpretación que hacemos de nuestra coherencia entre lo que decimos y hacemos.

La maravillosa riqueza de la experiencia humana,

*perdería parte de su alegría gratificante,
si no existieran limitaciones que superar.
La cima de la colina no sería ni la mitad de maravillosa,
si no hubiera oscuros valles que atravesar.*
HELLEN KELLER

Las personas que logran articular una motivación interna SABEN que ellas pueden cambiar su vida y en lugar de preocuparse analizan cada área y se preguntan ¿qué cosas quiero seguir haciendo? ¿cuáles no quiero hacer más? y ¿cuáles necesito empezar a hacer?

Comienzan a posicionarse en un lugar donde puedan hacer elecciones, aprenden a decir que no cuando quieren decir que NO. Hacen importante a sus objetivos . Tienen una actitud positiva frente a la vida que les permite priorizar lo que funciona y es bueno para ellos.

*El éxito no se mide
por la posición que uno ha alcanzado en la vida,
sino más bien por los obstáculos superados
mientras se intenta conseguirla.*
BOOKER T. WASHINGTON

Practican la gratitud por la vida, a partir de lo cual generan una conversación de permanente agradecimiento. También encuentran modelos para imitar. Se enfocan en lo que Si quieren y no, en lo que NO quieren. Planifican sus objetivos y accionan dando un paso a la vez. Saben que el cambio es un proceso y que lleva tiempo. Se reconocen y desarrollan en su potencial en lugar de enfocarse en sus incapacidades. Se capacitan en forma permanente porque saben que en este mundo de cambios tan acelerados, solo los que estén abiertos al aprendizaje y a lo nuevo pueden adaptarse a lo que pasa.

*Uno puede elegir retroceder hacia la
seguridad
o adelantar hacia el crecimiento.
Y mientras el crecimiento debe ser elegido una y otra vez;
el miedo debe ser superado una y otra vez*
ABRAHAM MASLOW

Te dejo una preguntas para ponerte en contacto con tu propia manera de superarte a vos mismo:

¿Vas por tus objetivos?

¿Qué harías diferente si no tuvieras miedo?

¿Te alejas de la gente que puede ser tóxica para tu vida?

¿Te asombras a vos mismo desarrollando tu potencial y capacitándote?

¿Apostás a vos mismo creyendo y defendiendo tus ideas?

¿Qué es lo que te decís cuando estas a punto de rendirte, para poder seguir?

¿Qué sería posible hoy en tu vida si eligieras escuchar solamente las voces internas

que te motivan y te conectan con el SER GRANDE que vive en vos?
Solo vos podés hacer que ocurra

"VOLVER A EMPEZAR"

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

Estoy fabricando un anillo muy especial. He conseguido un brillante fabuloso para engarzar en él. Quiero tallar en su reverso un mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa en el anillo.

Los sabios pensaron, buscaron en sus libros, pero no pudieron encontrar nada.

Un anciano sirviente del rey, con inmenso respeto, le dijo: No soy sabio, ni erudito pero se me ocurre un mensaje que te podrá ayudar en los momentos de máxima desesperación. El anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey.

El rey lo leyó y le pareció muy adecuado, por eso lo mandó grabar en su preciado anillo.

El mensaje decía:

"ESTO TAMBIÉN PASARÁ"

Hay momentos en nuestra vida que parecen interminables. No vemos posibilidades, no podemos encontrar un camino de salida y nos sentimos atrapados por la situación, en un estado de confusión total.

Hay días que nos cuesta mostrar una sonrisa, ya que las horas en lugar de pasar nos pesan y nos duelen.

No encontramos paz ni sosiego dentro de nuestro corazón y no sabemos por donde empezar, mientras el sufrimiento se instala como el único estado de ánimo posible.

*El dolor es inevitable,
el sufrimiento es opcional.
M. KATHLEEN CASEY*

¿Alguna vez te pusiste a pensar dónde vive el sufrimiento?

Nosotros desde la postura ontológica sostenemos que vive en la conversación que mantenemos acerca de la interpretación de lo que está pasando.

Esa interpretación nos pertenece y nos deja un mundo disponible predisponiéndonos a un espacio de acción determinado que no es el que necesitamos para poder continuar.

*Tenemos que tomar todo nuestro
sufrimiento y*

*usarlo como combustible para nuestro
viaje.
MIYAZAWA KENJI*

¿Qué podemos hacer?

Nosotros desde el Coaching nos enfocamos fundamentalmente en el cambio de observador desde varios ámbitos:

Enfocándonos en nuestro círculo de influencia. Aquel espacio de acciones que determina lo que sí podemos hacer en lugar de enfocarnos en nuestro círculo de preocupación que es aquel espacio donde no podemos hacer nada para cambiar las cosas.

También mostramos que en la vida hay momentos buenos y hay momentos malos y que ambos pertenecen a la naturaleza dual de las cosas. Porque hay momentos de tristeza, podemos reconocer momentos de felicidad . Porque existe la noche es que podemos disfrutar del amanecer cada día

*Si lloras por la noche
porque el sol se ha ido
las lágrimas te impedirán ver las estrellas.*

Otra cosa que podemos hacer es mostrar que los momentos de crisis suelen ser también momentos de oportunidades maravillosas ,momentos de máximo crecimiento y expansión personal donde el sufrimiento puede ser visto como el umbral del crecimiento y el aprendizaje.

Algo que realmente funciona es enfocarse en los objetivos que concretaste en tu vida y en las cualidades que te ayudaron a conseguirlos para ver si esas mismas cualidades podrían servirte en los momentos difíciles.

¿Qué pasaría si en el peor de los momentos pudieras reconocerte y ponerte un diez? Seguramente encontrarás muchos motivos en tu vida por lo que te lo merecerías.

*"Quédate quieto y
reconocerás que eres un instrumento en la
sinfonía del Universo. Intégrate a la armonía
encontrando la quietud interior,
y sentirás fluir dentro de ti el poder de la Naturaleza".*

Para sentirte mejor, sostenemos que sólo necesitas darte cuenta que todavía hay un camino posible . Este camino se llama "VOLVER A EMPEZAR". Podes mirar atrás y ver

todo como una escena ya terminada, para luego mirar hacia adelante para crear la energía que se necesita para volver a empezar. Y cuando puedes enfrentar ese momento con la disposición necesaria puedes abrazarte a vos mismo, reencontrarte con tu potencial y volver a sonreír.

En la vida hay momentos difíciles, pero todo se termina algún día y las horas se vuelven a llenar de luz y alegría , el viento vuelve a soplar en tu sentido, las circunstancias comienzan a conspirar a tu favor si tan solo tienes el valor y el coraje

que se necesita para: "VOLVER A EMPEZAR"

*El mundo es redondo
y cualquier lugar que pudiera parecer el fin
puede ser el principio.
IVY BAKER PRIEST*

*Y tendremos lágrimas y habrá lluvia,
y comenzaremos nuevamente.
DEENA METZGER*

*El secreto para una vida plena
es tener más comienzos que finales.
DAVID WEINBAUM*

*Levántate otra vez; olvídate de tus temores.
Un día, ¿quién sabe?
Incluso estos días difíciles serán grandes momentos para recordar.
VIRGILIO.*

"TALENTOS"

*Cuentan que un padre, que trabajaba con sus hijos, tuvo que salir de viaje dejándoles encargada parte de su fortuna para que se la cuidaran. Le entregó a cada uno de sus hijos una bolsa con igual número de monedas de oro y partió .
Al cabo de tres años volvió y cuando les preguntó por las monedas cada uno tuvo una respuesta diferente:
El primero le contó que se había quedado cuidando esas monedas personalmente, por lo que en ese tiempo no había podido cuidar su campo. El padre recibió de vuelta esas monedas.
El segundo hijo le contó que había podido hacer las dos cosas cuidar el campo y las monedas y cuando quiso devolverlas el padre le pidió que las conservara como premio .
El tercer hijo , que estaba escuchando , le dijo que el no había entendido que cuidarlas solo significaba protegerlas para que nadie se las llevara. Lo que el entendió era que tenía que desarrollar ese capital por lo cual lo invirtió y lo puso a trabajar de manera que al momento había podido triplicar la cantidad que le habían dejado. A lo cual el padre lo premió duplicando la cantidad de monedas que había ganado.*

Este cuento es muy conocido como la parábola de los talentos y su moraleja nos lleva a pensar que todos hemos sido dotados con una cantidad de talentos cuando hemos

nacido. Algunos simplemente los cuidan, otros apenas los reconocen y algunos los desarrollan.

¿Estas vos en contacto con tus talentos, capacidades y habilidades?

¿Cuáles son tus competencias mas importantes?

¿Cuáles tus destrezas?

Te invito querido lector a que hagas una lista con ellas y desde la honestidad con vos mismo te prepares a sorprenderte. Seguramente, a medida que las escribas, te iras dando cuenta que tenes mas cualidades de las que pensabas.

*No escondas tus talentos,
ellos fueron creados para ser usados.
¿Para qué serviría poner un reloj de sol en la
sombra?
BENJAMÍN FRANKLIN*

Sigamos jugando juntos : Te pido que pienses que estás en medio de un salón y algunos de tus seres mas queridos se acercan a vos y te regalan un talento que los caracterice:

¿Cuál te daría tu madre? ¿y tu padre?

¿Cuál cada uno de tus abuelos?

¿y tus hermanos? ¿y tus hijos?

*Quando esté parada frente a Dios al final de mi vida
espero no tener ni un poco de talento restante y poder decir,
"usé todo lo que me diste"
Erma Bombeck*

Ahora te pido que frente a esta lista observes:

¿Cuáles de esos talentos has estado usando?

¿Cuáles ni has tenido contacto? y

¿Cuáles te has animado a desarrollar?

*La suerte se presenta cuando mis acciones
efectivas abren un espacio de posibilidades
y mis talentos puede ver en eso, a la oportunidad*

Las épocas de crisis son el mejor momento para explotar nuestra potencialidad ya que necesitamos salir a buscar soluciones no convencionales para los problemas que tenemos todos los días. Es por eso que creo que cuanto peor te sientas, mas necesitas ponerte en contacto con tus talentos y cuantos más problemas te queden sin resolver, mas necesitas ponerlos en juego para transformar esas situaciones críticas en oportunidades.

*La adversidad tiene el efecto de despertar los
talentos, que en circunstancias prósperas,
hubieran permanecido dormidos.*

HORACIO

Como podrás ver tus talentos tienen que ver con tus capacidades, pero mucho más con el reconocimiento que tengas de ellos. Juzgo que el reconocimiento es la clave de la autoestima y la autovaloración. Vive en la conversación interna que tenemos de nosotros mismos y de nuestras posibilidades.

El Coaching se enfoca en desarrollar todos nuestros talentos para ponerlos al servicio del logro de nuestros objetivos.

¿Qué objetivos tenés pendientes en este momento?

¿Qué talento necesitarías desarrollar para concretarlo?

¿Dónde te has quedado detenido?

¿Qué te ha distraído?

*El camino del éxito está bordeado
de tentadores lugares para estacionar*

Claro que siempre viene bien encontrar un lugar para estacionar. El tema es no quedarse ahí "estancado" porque nos resulta más cómodo y quizás hasta entretenido mientras perdemos de vista nuestro objetivo. Aquél con que soñábamos unos segundos antes de "estacionar"

¿qué tal si pensáramos hacia donde íbamos antes de detenernos?

¿que tal si usáramos todos los recursos de que disponemos?

¿que tal si desarrolláramos todos los talentos con los que hemos sido dotados?

¿Sabes quién elige?

SIEMPRE , VOS

Vos podés convertir a todos tus sueños en realidad, no importa qué circunstancias te toque vivir. Walt Disney decía que si lo podés soñar, lo podés concretar

*Todos tenemos un don especial .
Si prestas atención a la sabiduría de tu corazón,
sabrás cuál es ese don.
El secreto para alcanzar la felicidad
es utilizar y desarrollar ese don .
El secreto para alcanzar la riqueza
es compartir ese don con los demás*

"DISCIPLINA"

Un maestro Zen solía decir:

*Hay tres clases de discípulos: aquellos que a su vez enseñaran
el Zen a los otros, aquellos que cuidan del templo y los
santuarios y aquellos que se entregan a la indolencia y solo
piensan en ellos mismos*

Y mientras muchos discípulos se marchaban incapaces de

*soportar el trato de ese templo
Gasán se quedó sosteniendo:
Un discípulo malicioso utiliza la influencia de su maestro
Un discípulo mediano admira la bondad de su maestro
Un buen discípulo se hace más fuerte aprendiendo con la
disciplina del maestro.*

Una vez escuché de uno de mis maestros una frase que tuvo un gran impacto en mi vida:

La disciplina en tu vida es lo que trae tu libertad
Me hizo tanto sentido al escucharla..... no obstante lo cual escuché mucho desacuerdo entre mis compañeros
Mientras que algunos asociaron la palabra disciplina al rigor, a la sumisión y a la obediencia otros lo asociaban con el método, el hábito, la conducta
La disciplina tiene esa doble cara que la hace no muy reconocida sin embargo pensamos que solo los que podemos desarrollar un método rutinario hacia nuestros objetivos tenemos la libertad de llegar en el momento propuesto.

*"No importa cuán lento vayas mientras no te detengas."
CONFUCIO*

Y si bien muchos piensan que trabajar disciplinadamente hacia nuestros objetivos les puede quitar espontaneidad yo te digo que la disciplina me acercó a los grandes logros de mi vida

No es que un día me levanté con ganas de hacer algo y lo hice
No es que un día me levanté sin tener ganas de nada y pude revertirlo
Es que cada mañana me levanté sabiendo que ese día iba a construir una parte de mi futuro

Cada día es importante así como lo es cada paso
Y cuando te acostumbras a esta forma de trabajar
Sos libre de conseguir cualquier cosa que te propongas y que dependa de vos
Entonces la sumisión o subordinación no tiene que ver con el otro sino con mis propios objetivos Ellos son los que me mandan, ellos son los que me conducen, ellos los que me subordinan y cuando vivís dentro de este tipo de conducta lo que logras son tus SUEÑOS

El Coach conoce los beneficios de la disciplina en el logro de objetivos y trabaja para sistematizarla

La autodisciplina tiene que ver con dirigir y manejar nuestro propio espacio, tiempo y esfuerzo con efectividad y eficiencia.

*"Los hábitos cambian el carácter."
OVIEDO*

La disciplina tiene que ver con estar enfocado y presente en los objetivos que tenemos entrenando y controlando nuestros comportamientos
Justamente uno de los focos del coaching son los comportamientos y la forma de

hacer del coachee ya que sabemos que ellos están tremendamente relacionados con los resultados que pueda obtener y cuando observamos que falta método buscamos desarrollarlo para poder llevarlo por el camino de la planificación de sus propios objetivos

Cuando vivís enfocado en lo que querés sos libre de elegir que paso dar y responsable de tu emprendimiento. Aparece la magia en tu vida :lo que conseguís depende de vos.

"No hay nada mejor que quien se modera a sí mismo."

LAO-TZE

Algunos piensan que disciplina es forzarse a hacer algo que no tienen ganas y yo digo que disciplina es independizarme de tener ganas o no liberándome de ese pensamiento que a veces me frena . Yo elijo hacer lo que hace falta hacer con pasión y disciplina. No me conecto con las ganas . No es una cuestión de fuerza de voluntad sino de motivación.

"Ganadores son las personas que tienen el hábito de hacer las cosas con las que los perdedores se sienten incómodos."

ED FOREMAN

Ella es la que me motiva, ella es la que me permite llegar
Y así como la pasión es esa energía que me conduce, ser disciplinado es la emoción que me acompaña en ese camino.

"El hábito de la persistencia es el hábito de la victoria."

HERBERT KAUFMAN

Alguna vez te detuviste a sentir la infinita alegría que trae ser disciplinado
Si alegría porque eso es lo que siento cuando logro mis objetivos.

Disciplina significa tomar decisiones cortas basadas en consecuencias de larga duración"

Creamos disciplina para fortalecer los compromisos que tenemos con nosotros mismos

Finalmente podría decirte que para mí la disciplina es AMOR A MI MISMO

¿como podemos volvernos mas disciplinados?

sabiendo lo que queremos

generando un plan para conseguirlo

Dando pequeños pasos una y otra vez sin parar hasta lograrlo

Cada mañana puedes preguntarte a ti mismo si las acciones que has planeado para hoy son consistentes con lo que has elegido como importante

El Coaching cambió mi vida porque me permitió enfocarme en situaciones que antes pasaban para mí en forma automática y yo no me detenía a pensar Muchas personas

me preguntan cuál es la clave de mi éxito y yo siempre les digo: LA DISCIPLINA

*Si querés mas felicidad.... DISCIPLINA tu vida
Si querés mas dinero.... DISCIPLINA tus gastos
Si querés mas salud.... DISCIPLINA tus ejercicios físicos y tus comidas
Si querés mas intimidad.... DISCIPLINA tus tiempos
Si querés mas éxito.... DISCIPLINA tu trabajo hacia tus objetivos
Si querés disfrutar mas de la vida.... DISCIPLINA!!!!!!*

*"Levántate otra vez; olvídate de tus temores.
Un día, ¿quién sabe?
Incluso estos días difíciles serán grandes momentos para recordar."
VIRGILIO*

"ENTUSIASMO"

*Dos hermanos caminaban por la montaña cuando de pronto el menor de ellos se cae, se golpea y grita ¡Ay!. Para su sorpresa escucha una voz que sale de las montañas y repite ¡Ay!
Curioso pregunta: ¿quién sos?
Y recibe como respuesta : ¿quien sos?
Contariado grita: No te escondas y da la cara
Y escucha No te escondas y da la cara
El hermano mayor sonrío y le dice: presta atención a lo que pasa, entonces grita ¡Sos un campeón! y se escucha que la voz responde : Sos un campeón
El niño queda sorprendido y no entiende hasta que su hermano le explica:
Las personas llaman a eso "eco" , pero es mucho mas que eso.
En realidad es la vida misma. Ella te da de regreso todo lo que decis o haces.
Nuestra vida es un reflejo de nuestras acciones.
Si quieres mas entusiasmo actuá con mas entusiasmo*

Sostengo que el entusiasmo y la pasión son la llave de la felicidad y la alegría de la vida
Desgraciadamente ésta no es una emoción muy disponible para todas las personas.
Algunos sienten que muy pocas cosas en la vida le pueden despertar pasión.
Hace muchos años hice un curso de liderazgo en el que por primera vez escuché esta frase.

**ACTUA CON ENTUSIASMO
Y TENDRAS ENTUSIASMO**

Por días esa frase se me repetía en la cabeza . Me preguntaba si solo actuando así

podría crear esa emoción . Y juzgo que al ponerlo en practica esa fue como la primer gran enseñanza de cómo tener poder personal.

Descubrí que yo podía ser la responsable de mi entusiasmo. No siendo solo las cosas las que me tenían que entusiasmar sino dándome cuenta que yo podía generarlo desde la conversación interna y las interpretaciones que sostenía acerca de lo que estaba ocurriendo.

*Si piensas que para accionar
tiene que impulsarte primero un sentimiento
yo te digo: acciona primero
que tu comportamiento generará el sentimiento
y el pensamiento que faltan.*

Aprendí por ese entonces que yo podía ser la generadora de la pasión en las cosas y elegí vivir a partir de ese momento desde esa emoción No importa lo que yo hiciera lo haría en forma apasionada. Poniéndole entusiasmo y pilas
Me dí cuenta que cada tarea que emprendiera podría ser un gran trabajo y que era mi responsabilidad llenar cada momento de felicidad. Solo yo podía hacer que mi día cuente.

*Descubrí que el secreto de la vida
no es hacer lo que mas nos gusta
sino amar profundamente lo que hacemos.*

¿Quieres ponerte en contacto con la pasión y el entusiasmo?
Proponete poner entusiasmo en algunas cosas hasta sentirlo
Observa tu conversación interna, las interpretaciones que haces y el espacio que te dejan.

*El pájaro no canta porque es feliz
es feliz porque canta.*

No necesitamos antidepressivos, necesitamos un "AMANTE" y entiendo por amante "aquello que nos apasiona". Lo que ocupa mi pensamiento, lo que me ayuda a esperar los tiempos mejores.

Una conversación que me ponga de novio con la vida, me de motivación y sentido.y me aparte del aburrimiento.

**ACTUÁ CON ENTUSIASMO
Y TENDRÁS ENTUSIASMO**

"GRATITUD"

Charles Plumb volo 75 misiones como piloto de combate durante la guerra de Vietnam. En la ultima, su avion fue

*destruido por un misil. Plumb alcanzo a detonar el paracaidas de emergencia y se salvo
Anos después él estaba sentado en un restaurante, cuando un hombre que no conocia le dijo "Eres Plumb!!! Volaste aviones de combate en Vietnam, Recuerdo cuando fuiste derribado..."
" ¿Como sabés eso?", dijo Plumb.
"Yo empaqué tu paracaidas", le contesto el hombre.
Mientras Plumb lo miraba sorprendido el hombre sonriendo dijo "Bueno, supongo que funciono"
Esa noche, Plumb no pudo conciliar el sueno pensando en el marinero que habria preparado cada parte de su paracaidas.
Aunque era parte de su rutina, todo el tiempo sostenia en sus manos el destino de alguien que quiza nunca conoceria.
¿Quién empaqa tu paracaidas?
¿Hay un espacio en nuestra vida para reconocer y alentar a aquellos que empacan nuestros paracaidas?
Cuidarlos y demostrarles nuestro agradecimiento y amor.
Después de todo, les debemos parte de nuestra vida.*

Cada uno de mis lectores empaqa mi paracaidas a diario para mi
Cuando me leen, cuando me contestan cuando me piden o me reconocen.

*Como la mariposa que no ve sus colores,
como el jazmin que no siente el perfume que derrama,
asi es el hombre que aparece alegre y deja que los demas tomen nota de ello.
Del archivo Tibetano*

Yo sabia que habia mucho amor en cada uno de ustedes, lo podia reconocer por su aporte, pero nunca habia imaginado lo que estaba sembrando desde estas newsletters.

*Hay mucha satisfaccion en un trabajo bien hecho
La alabanza es dulce y tentadora
Sin embargo no puede haber felicidad igual
a la alegria de encontrar un corazon que te entienda.
Victor Robinsoll*

Acabo de volver del Coaching Tour y en cada ciudad me encuentre con gente maravillosa que me recibio como si yo fuera una reina
¿Qué hice yo para generar esto? Me preguntaba a cada momento frente a las demostraciones impresionantes de afecto y simpatia
Estaba llena de preguntas y esto fue lo que la gente respondio:
Me reconciliaste con el Coaching, no sabia como llevarlo al dia a dia
Me impacto la amorosidad de tus escritos
La recurrencia de cada semana

La simpleza para hablar de lo profundo
Me llegaba en el momento justo en que lo necesitaba
Cambiaron mi vida
Me acompañan y me sirven para encontrarme con mis hijos a partir de su lectura
Contribuyen a que tenga un punto de vista diferente de las cosas que mas me preocupan
Encuentro en ellas las palabras justas que necesito
Me sintonizan con los valores universales
Me ayudan a cuestionarme mis espacios de certeza
Descubro nuevas posibilidades en mi
Me dan una esperanza de que la felicidad es posible
Me llevan a la acción
Me enfoca en mis objetivos

En este momento la emoción que me embarga es la gratitud
Gratitud a la vida por haber elegido esta misión para mí y permitirme vivir esta hermosa experiencia
Gratitud a todas las personas que me recibieron tan calurosamente en cada una de las ciudades que visite
Gratitud por haberme abierto sus casas, sus experiencias y su intimidad
Gratitud a mi hijo por haberme acompañado y ayudado
Todo esto me tiene en un estado de ánimo de reconocimiento y alegría que quiero compartir con vos.

*Cuando encuentras tu conexión individual,
cualquiera sea el camino en el que estés,
tu vida se convertirá en una experiencia de servicio.
Ese servicio se convierte en tu alegría y tu recreación.
Se convierte en lo que te completa.
Ramakrishna Vivakananda*

Me encontré con mis lectores y dije Gracias
Me recibieron maravillosamente y dije Gracias
Hicimos más talleres de los que habíamos previsto y dije Gracias
Coseche amor, calidez, reconocimiento y dije Gracias
Muchas cosas salieron como estaban planeadas y dije Gracias
Algunas cosas me sorprendieron y me permitieron aprender
Volvi a mi casa y dije Gracias
Me encontré con mis cosas y mis seres queridos y dije Gracias
Me encontré con mis libros y mi computadora y dije Gracias
Gracias al Universo por tener gente que espera por mí
Y tener mi lugar para regresar.

*La alegría da a la mente una especie de luz
y la llena de una constante y perpetua serenidad.
Joseph Addison*

"RECONOCIMIENTO"

Había una vez un hombre que tenía muchos granados en su huerta. Y durante varios otoños puso sus granadas en bateas de plata afuera de su casa, con un letrero que decía:

"Toma una gratis y que seas bien servido".

Pero lo curioso es que la gente pasaba y nadie tomaba ninguna fruta .

Un otoño el hombre decidió no poner más granadas en las bateas de plata fuera de su casa, pero escribió un cartel con grandes caracteres que dejó colgado en su puerta:

"Aquí tenemos las mejores granadas de la región y se venden más caras que en cualquier otro lado".

Y de esa manera consiguió que los hombres y las mujeres del pueblo se apresuraran a comprar.

KHALIL GIBRAN

Si no empezás vos por reconocer tu trabajo ¿quién podría hacerlo?

Si no sos vos el que le pones un precio a tu labor, los demás no tienen ni idea de lo que te cuesta

Cuando le pones un precio justo a tu trabajo lo que estas haciendo es reconociendo lo que haces y valorándolo.

Cuando hablamos de los ciclos del éxito y decimos que se comienza por:

PLANIFICAR==> EMPEZAR==> SEGUIR==> TERMINAR==> RECONOCER==> DISFRUTAR==> VOLVER A EMPEZAR

Cuando cumplimos un objetivo solamente lo hemos logrado, pero si no tenemos espacio para reconocernos y disfrutar por ello, no tendremos la fuerza para volver a empezar.

En el reconocimiento se encuentra esa energía

¿Estas cansado de hacer cosas y que los demás no las reconozcan?

¿Qué espacio te das para recocer te vos mismo?

¿Encontrás placer en conversar con los demás de vos mismo, de tus logros y de la manera en que concretas tus objetivos?

¿Tenés a diario unos momentos para recapitular y reconocer lo que has logrado?

*"Si hoy te sientes triste,
siéntate en un lugar tranquilo
y piensa acerca de lo que has aprendido hoy"*

¿Cómo te resulta el reconocer el trabajo de los demás y la ayuda que te dan ?

¿Cuánto tiempo hace que no generas un espacio de encuentro con vos mismo y de reconocimiento al universo por lo que tenés?

*"El momento presente
Es el futuro que soñaste ayer
RECONOCELO
Ahora estas parado en tu sueño"*

Por lo general la persona que le cuesta reconocerse también le cuesta valorar a los demás y de alguna manera reconocer la asistencia del universo
"A veces es tanto el temor que tenemos de que nos rechacen que terminamos rechazándonos a nosotros mismos antes de que nadie haya tenido la oportunidad de hacerlo"

La relación es el contexto donde todo ocurre . Siempre nos encontramos relacionados con alguien, con nosotros mismos o con el Universo. No hay otra posibilidad. Y la forma en que lo hacemos es por medio de la conversación
Nada ocurre fuera de la conversación. La relación ocurre en la conversación
¿Cuál es la conversación que tenés respecto de la gente que trabaja con vos?
¿Cuál es la conversación que tenés de vos mismo y de la manera de lograr tus objetivos?
¿Cuál es la conversación que tenés acerca de la manera en que el universo te apoya cada día, a cada momento?
¿Podés reconocerte en lo que haces y en lo que lo logras?
¿Podés reconocerte en tu manera de hacer las cosas?
¿Podés reconocer tus talentos, tus virtudes y tus dones?
¿Podés reconocer los talentos y la manera especial de ser de los demás?
¿Cómo te observas a ti mismo en tu manera de agradecer?
Decir gracias es declarar RECONOCIMIENTO a los demás

"La gratitud es un sentimiento que te abrirá las puertas del cielo"

Si al mundo le quedaran tan solo veinticuatro horas de existencia, todas las líneas de teléfono se verían saturadas por personas llamando para decirle a alguien "perdóname", "te amo" o "gracias"
No esperes a que esto ocurra y aprovecha este momento que dispones en el día de hoy.

*"La gratitud nos da sentido al pasado,
nos da paz al día de hoy y
crea una visión de futuro"*

Te dejo una tarea por demás sencilla y no por eso menos reveladora:
Cada noche antes de irte a dormir destina 5 minutos a reconocerte en todo lo que has hecho en ese día, en los objetivos que pudiste lograr, en las diferencias que pudiste hacer, en los comportamientos que pudiste cambiar, en las conversaciones que pudiste abrir, en las gracias que pudiste dar, en los espacios de aprendizaje que pudiste encontrar, en las diferentes áreas de tu vida.
Escribe a modo de diario cada noche HOY ME RECONOZCO POR...

"EL HABITO DE POSPONER"

Viendo una zorra unos hermosos racimos de uvas ya maduros.

Deseosa de comerlos, buscaba por todos los medios alcanzarlos.

Pero no siendole posible alcanzarlos de ningun modo,

y viendo frustrado su deseo se dijo para consolarse:

Estas uvas no deben ser ricas.

Esopo

¿cuantas veces despues de haberte propuesto un objetivo desistis frente al primer obstaculo?

¿cuantas veces piensas que este no es el mejor momento y lo dejas para despues?

Considero que la postergacion es uno de los comportamientos que mas limitan A las personas en el logro de los objetivos

*Cualquier accion
es mejor que postergar*

¿que hay detras de este comportamiento?

Un coach amigo hace tiempo decia:

TODO ES UNA CONVERSACION

Veamos entonces cual es la conversacion que esta detras de esto:

Este no es el mejor momento

Todavia me falta informacion

Las circunstancias aun no me son favorables

Necesito hacerlo perfectamente

Lo que haga me tiene que resultar facil y fluir sin

esfuerzo si no significa que no es mi momento

Necesito hacerlo solo

No tengo a quien pedirle ayuda

No puedo soportar perder

Mejor es no hacer nada que asumir un riesgo y fracasar

No deberia tener limitaciones

Si no hago todo bien y perfecto prefiero no hacerlo

Si me muestro tal cual soy no le voy a gustar a la gente

No puedo empezar porque todavia me falta

informacion, practica, experiencia etc.

Hay una manera de hacer las cosas y hasta que no

pueda hacerla de esa manera mejor no empiezo

Es lo hago todo perfecto o mejor no hago nada

¿te reconoces en alguna de estas conversaciones?

"Es mejor hacer algo imperfectamente que hacer nada perfectamente."

Robert Schuller

Quizas la postergacion no sea un problema en tu vida pero si lo es te cuento que es un comportamiento que se muestra por ciclos

Primero pensamos:

Comenzare temprano esta vez

Nunca mas postergare lo que tengo que hacer

Voy a empezar pronto

Luego pensamos:

Debi haber comenzado antes

Todavia tengo tiempo

Me falta

Hasta que finalmente cuando paso el momento pensamos

Mejor lo dejo para despues

Ahora no puedo porque.....(EXCUSAS , MOTIVOS, RAZONES, CIRCUNSTANCIAS, OBSTACULOS, PRETEXTOS, DISCULPAS, CAUSAS, ARGUMENTOS, ETC)

¿Finalmente que pasa si no lo hago?

Seguramente no lo tengo que hacer o

No es bueno para mi

Detras del habito a posponer vive el miedo al fracaso y un poco mas atras aun la busqueda de la perfeccion.

"La marca principal de un genio no es la perfeccion, sino la originalidad para abrir nuevas fronteras."

Arthur Koestler

El que busca la perfeccion esta enfocado en la que falta y en lugar de enfocarse en la perfeccion esta enfocado en lo que no esta bien , en el error

Confunde su forma de hacer con su forma de ser.

"Cuando se comprende que la condicion humana es la imperfeccion del entendimiento, ya no resulta vergonzoso equivocarse, sino persistir en los errores."

George Soros

Enfocarse en lo que falta te lleva a crear contextos de escasez. Siempre nos falta algo, siempre hay algo que nos limita y al enfocarnos en eso, eso es lo que tenemos

Vos podes tener razones

O podes tener resultados

Lo que no puedes es tener las dos cosas a la vez
Si tienes razones lo mejor es dejarlo para otro
momento
Si quieres resultados este es el único momento del que
dispones

*Los que se inhiben por miedo a fracasar piensan que ponen en juego su identidad
en lugar de cuestionarse su forma de hacer
y tomar al fracaso como un espacio de aprendizaje.
"Aprende a separar el ser del comportamiento."
Mary Manin Morrissey*

Observo que se muestran poco tolerantes a la frustración y como creen que hay una
sola manera de hacer las cosas buscan controlar de que sean hechas de esa forma.

*"Si quieres aumentar tu tasa de éxito, dobla tu tasa de fracaso."
Thomas Watson*

Muchas veces los que muestran este comportamiento aparentan estar desinteresados
de competir e indiferentes a las recompensas del éxito
También hay personas que la muestran como una proclama de su independencia.
Y se dicen a sí mismos:
Yo puedo actuar de la manera que yo elija
Yo puedo hacerlo cuando quiera
Yo puedo elegir el cómo y el cuándo
A mí no me gusta que me digan cómo hacer o
cuándo hacerlo
Para mí lo más importante es poder elegir desde mi
libertad

También la postergación puede estar atrás de las personas que no saben bien lo que
quieren o no están en contacto con el tipo de persona que son
La postergación puede tener que ver también con el manejo del tiempo. Se instala
como un juego en el que se trata de burlarlo. Aparece como una relación ilusoria
donde te parece que hay más tiempo del que hay en realidad

*"Tu capacidad para ser un ganador el 100% del tiempo
está basada en renunciar a la noción de que perder en algo
es equivalente a ser un perdedor."
Dr. Wayne Dyer*

Este hábito se puede superar :
Saliendo de la crítica permanente
Familiarizándose con la forma personal de postergar
Observando en qué áreas se desarrolla con más vigor este comportamiento
(relaciones, trabajo, estudio, salud, cuidado personal, finanzas)

Observando cuales son las excusas que utilizas para posponer.
Identificando la conversacion que te frena
Dando vuelta esa conversaci3n
Estoy cansado, mejor lo dejo para maniana por..
Estoy cansado pero mejor trabajo media hora y luego me voy a dormir
Determinando que es lo que quiero y cuales son mis objetivos
Seleccionando una meta que dependa de vos y que sea cuantificable
Elegiendo un plan de accion
Empezando despacio (buscar hacerlo todo ya es parte del problema)
Cronometrando tiempos
Esperando interrupciones
Delegando
No haciendo muchas cosas a la vez
Pidiendo ayuda

*"Hagamos lo dificil inmediatamente
y tomemonos un poco mas de tiempo para lo imposible
El momento para hacer eso que piensas es ahora
nunca es lo suficientemente tarde para comenzar
Asi que empieza ya j!!"*

¿En que parte de tu cuerpo se muestra tu forma de postergar?
¿Cual es la emocion que te asalta cuando te das cuenta que postergaste otra vez?
¿Cual es el estado de animo en el que te mete este habito?

*"Si piensas que para accionar tiene que impulsarte primero un sentimiento
yo te digo: acciona primero
que tu comportamiento generara el sentimiento y el pensamiento que faltan."*

PODER DE ACCION

"PODER PERSONAL"

Habia una vez un rey muy caprichoso que tenia una hija muy hermosa y buena. Quería casarla aunque puso una condicion algo absurda . El hombre que fuera capaz de hacer volar un halcon que hace tiempo estaba posado en una rama y nadie habia logrado hacerlo volar

*Una cantidad de personajes aparecieron en el palacio y con distintas manas intentaron que el pajaro volara sin embargo ninguno lo consiguio
Cuentan que una manana el rey se levanto y vio volando al halcon por su jardin . Su hija ya tenia pretendiente y cuando lo mando llamar le pregunto como habia hecho semejante milagro Cuando estuvo frente al campesino le dijo:
¿Tu hiciste volar al halcon? ¿Como lo hiciste? ¿Eres mago, acaso?
Entre feliz e intimidado, el hombrecito solo explico: No fue dificil, Su Alteza : solo corte la rama. El pajaro se dio cuenta que tenia alas y se largo a volar"*

¿Donde reside tu poder personal?

¿Que es lo que te permite hacer o no determinada cosa?

El poder vive en tus pensamientos, en tu conversacion interna. En lo que te estas diciendo permanentemente a vos mismo. Vive en la posibilidad de escucharte

*"Si te sientes lastimado por algo que no es como a vos te gustaria
no es eso lo que mas te afecta
sino la conversacion interna que tienes sobre ella
y solo vos tenes el poder de cambiar dicha conversacion"*

Quiero que elijas un espacio de accion y observes donde te encuentras.

Piensa en un dominio: Salud, dinero, pareja, relaciones, trabajo.

¿Estas pasando por un momento dificil?

¿Cuanto tiempo hace que estas en ese lugar?

¿Donde esta tu poder?

Si lo perdiste ¿que hiciste para perderlo?

Perdemos el poder cuando no nos reconocemos.

*"Cuando la gratitud y el agradecimiento
se convierten en nuestro modo de vida,
toda la abundancia fisica, espiritual y material
coexisten simultaneamente;
nuestro poder personal se une con el poder del universo
para sanar al mundo y sanarnos a nosotros mismos"
Rama J. Vernon*

Cierra los ojos y piensa en ese espacio que elegiste.

¿Que haces importante cuando permaneces en ese lugar?

¿Cuanto tiempo mas vas a seguir esperando que las cosas cambien?
¿cuanto tiempo mas piensas conformarte con lo que te toca?
No lo vas a encontrar afuera. El cambio empieza dentro tuyo.
El momento es ahora!

*"Si crees que puedes o sueñas que puedes, empieza ya.
La osadía proporciona genialidad , poder y magia.
Atrevete a hacer y el poder te sera dado."
Lair Ribeiro*

Vas a escuchar excusas perfectas pero ellas son las que te dejan en este lugar.
Nadie elige por vos.
Nadie vendra a salvarte.
Solo vos tenes el poder de cortar la rama.

*"En el poder de cambiarte a ti mismo
esta el poder de cambiar el mundo que te circunda."
Anwar El Sadat*

¿A que o a quien le estas entregando tu poder personal?
¿En que te quedaste enganchado?
¿De que no te puedes soltar?
¿Que esta esperando tu rama para romperse?
¿Cuales son las razones que te impiden levantar vuelo?
¿a que le tenes miedo?
¿Que expectativas tenes que no se estan cumpliendo?
¿Donde reside tu propia limitacion?

*"El momento mas oscuro de la noche
es solo unos segundo antes del amanecer.
Ilumina ese momento con la confianza en ti mismo,
la sabiduria de tu corazon ,
y la voz interna que te conecta con tu poder personal reconociendote."*

Cuando escuchas una critica externa ¿Donde pones tu poder?
¿En lo que dicen los demas o en tu propia apreciacion?
¿Como te sientes cuando los demas te dicen que no?
¿Como interactuas con personas que no acuerdan con vos o te cuestionan lo que les decis?
¿Lo tomas en forma personal?
¿Te haces cargo de lo que dice el otro?
¿Le mostras al otro que esta equivocado?
¿Te enojas?
¿Te quedas enganchado?
¿Te escapas?
¿Te paralizas?

Frente a tus objetivos ¿que haces importante? ¿a donde quieres llegar o las razones y excusas que aparecen?

*"El poder personal vive en tu capacidad de elegir,
en tu capacidad de perdonar lo que no es como a vos te gustaria,
en tu capacidad de amarte y reconocerte en todos los planos y
en la capacidad de agradecerle a la vida por todo lo que ella te da"*

"PASAR A LA ACCIÓN"

*Tres ranitas están sobre una gran hoja
que flota sobre el río
Una ranita decide tirarse al agua
¿Cuántas quedan?
¿Dos?Te equivocaste
Quedan las mismas tres
porque no es lo mismo decidir hacer algo,
que HACERLO*

¿Cuántas veces confundimos saber lo que hay que hacer con hacerlo?
¿Cuántas veces cremos que si estamos pensando en algo es como si nos estuviéramos ocupando ?
¿Cuántas veces resolvimos algo en el pensamiento y nos quedamos tranquilos como si ya lo hubiéramos resuelto?
¿Cuántas veces tuvimos una buena idea que fue puesta en práctica por otro antes?
¿Cuántas veces sabemos que es lo mejor para los demás y no tenemos ni la menor idea cómo podríamos hacer nosotros?

*Sin acción, no hay resultados
Lo único que produce resultados es la acción*

Los pensamientos ocurren en el plano mental mientras que los resultados ocurren en el plano físico. Los tiempos son distintos . Desarrollar una idea en el pensamiento nos puede llevar horas , por lo tanto pensamos que lo mismo va a ocurrir si la llevamos a la acción . Sin embargo postulo que los tiempos del plano físico son mucho mas cortos que los del plano mental. Cada vez que planifico algún resultado con mis estudiantes ellos piensan que van a ocupar mucho mas tiempo de lo que en realidad ocupan luego para concretarlo. Muchas veces escucho: Si hubiera sabido que era tan fácil lo hubiera empezado antes. ¿Que fue lo que los detuvo? La conversación interna
Y con esto no quiero decir que no sea bueno pensar o planificar, todo lo contrario. Lo que quiero decir es que sin acción el pensamiento o la planificación no producen resultados.

*Una onza de acción
es mejor que una tonelada de teoría
Friederich Engels*

¿Qué es lo que te impide pasar a la acción?:
¿Saber qué hace falta hacer?
¿No saber por donde empezar?
¿Miedos que te limitan?
¿Empezar?
¿Salir de un espacio de comodidad?
¿No saber cuál es el mejor momento?

La respuesta más corta es HACERLO
George Herbert
JUST DO IT

Algunas claves que pueden ayudar a ponerte en acción son:
Hacerte de un tiempo para planificar lo que hace falta hacer
Planificar día y hora de lo que vas a hacer
Separar lo que hay que hacer en la mayor cantidad de pequeños pasos que puedas
Tener un lugar ordenado y organizado para trabajar
Hacer importante tus objetivos y el plan de acción para llevarlos a cabo
Reconocer y honrar tu propio estilo para hacer las cosas
Tomarte un descanso si estas muy estresado
Cronometrar tu tiempo en bloques en lugar de hacerlo por tareas
Tomar decisiones
Guiarte por el principio WIFO . Lo más difícil que hay que hacer es lo primero que hago
Pedir ayuda
Estar en contacto con todos los recursos externos e internos que tenes para pasar a la acción

Permanecer enfocado en lo que hay que hacer
Reconocer cada pequeño logro.
No te preocupes porque tu vida termine,
preocupate para que empiece pronto
Grace Hansen

¿En que objetivo estas detenido?
¿Qué o quién puede ayudarte a salir?
¿Qué necesitas hacer?
¿Cómo mejoraría tu vida si lo lograras?
¿Cómo podrías empezar?
¿Qué podrías hacer hoy que te acerque a tu meta?
¿Que podrías hacer esta semana ?
¿Que podrías hacer a lo largo de todo este mes?

Primero salta al precipicio.
Tus alas se desplegaran en el camino hacia abajo
Ray Bradbury

"ACCIÓN EFECTIVA"

Un coleccionista de relojes antiguos se encontró cierta vez con que uno de sus favoritos había dejado de funcionar.

Angustiado, consultó a decenas de expertos, pero ninguno pudo arreglarlo.

Hasta que dio con alguien que, después de examinar la joya durante un buen rato, tomó un pequeño martillo, le dio un golpecito en cierto lugar preciso, y el reloj comenzó a funcionar.

Feliz, el coleccionista preguntó: ¿Cuánto le debo?

Mil dólares, contestó el otro.

¿Está loco? ¿Mil dólares por un golpecito?

No, el golpecito cuesta 1 dólar.

Saber dónde y cómo darlo, 999

¿Cuántas veces hemos escuchado que solo la acción produce resultados?

¿Pero qué acciones son las que te acercan a ellos? ¿Cualquiera?

Es aquí donde entra la distinción: ACCIÓN EFECTIVA

Entiendo por efectiva la acción que hace falta hacer, la que me conduce a los resultados que quiero.

Si no estoy parada en los resultados deseados, lo que hice no sirve

“Nunca confundas movimiento con acción”

Ernest Hemingway

Sostengo que la efectividad en la acción está relacionada con:

- ENFOQUE
- PRIORIZAR LO IMPORTANTE FRENTE A LO URGENTE
- PROACCIONAR
- COMPROMISO CON LOS RESULTADOS
- ENCONTRARLE SENTIDO A LA ACCIÓN

¿Cómo sería enfocarte en tus objetivos sin distraerte de ellos?

¿Cómo sería hacerlos importantes, ponerlos en primer lugar y no perderlos de vista?

“La visión sin la acción es soñar estando despiertos

La acción sin la visión es una pesadilla”

Proverbio japonés

Llamamos proaccionar al accionar responsablemente en lugar de reaccionar. Es el hábito de la responsabilidad. Es el poder de elección de la emoción que me va acompañar en la acción.

¿Puedes encontrarte responsable al 100% de cada acción, sin pararte en las excusas ni en las circunstancias, solo enfocándote en los resultados que quieres lograr?

*“Si no estamos parados en los resultados
lo único que tenemos son los motivos
por los cuales no logramos nuestros objetivos”*

Resulta evidente pensar que hay algunas cosas sobre las que no tenemos ningún control y otras en las que si podemos hacer algo.

Ser proactivo significa trabajar en aumentar la zona de influencia a partir de actitudes que mejoren la relación conmigo mismo y la relación con los demás y el entorno.

El compromiso se relaciona con nuestra capacidad de realizar y cumplir promesas. Ser el compromiso en lugar de estar comprometidos

El verbo estar nos relaciona con lo temporal con lo que es hoy pero puede no ser mañana en cambio el verbo ser nos relaciona con lo permanente , con lo que no cambia, con lo que es esencial, por eso hablo de SER EL COMPROMISO frente a nuestros objetivos
La palabra compromiso viene de prometer.

¿Puedes ver como el compromiso con las metas nos conduce a la promesa que nos hacemos a nosotros mismos para lograrlas?

Vivimos en una época light y como tal los compromisos también suelen ser lights por lo que muchas veces nos comprometemos con objetivos y luego no hacemos lo que hace falta hacer para concretarlos.

¿Consideras que recuerdas todas tus promesas y las tienes presente frente a tus elecciones diarias?

*“Quien tiene un QUÉ
Encontrará siempre un CÓMO”
Nietzsche*

Y finalmente cuando hablo de sentido me refiero a un PARA QUÉ . Podríamos pensar que los objetivos son el para qué de la acción, sin embargo el propósito de ellos no siempre está alineado con nosotros y es por eso que a veces no le encontramos demasiado sentido a lo que hacemos

¿Tiene sentido para ti la cantidad de horas que trabajas?

¿Tiene sentido para ti la tarea que haces?

¿Cómo podrías ponerle pasión y entusiasmo a algo que no tiene tanto sentido?

Al conectarnos con el propósito aparece el sentido y es ahí donde podemos desarrollar toda nuestra creatividad y dedicarnos a hacer lo elegido con el corazón

*“Ningún viento sopla a favor de un barco sin destino”
Proverbio Inglés*

"PLANIFICACION"

Un día, un niño de seis años de nuestro grupo infantil plantó dos semillas en un vaso de plástico y lo dejó en mi despacho como regalo. Cuando brotaron me las llevé a mi casa y

planté los tallos en una maceta. Por desgracia , olvidé regarlos y murieron. Las semillas eran buenas y los brotes estaban sanos. Si no me hubiera olvidado de ellas, hubieran dado su fruto.

Mientras miraba los pobres gajos muertos pensé:

¿Cuántas semillas habrá plantado el Universo en mí, que yo no he me olvidé de cuidar?

Mary M. Morrisey

Cuando leí este cuento no pude menos que pensar en:

¿Cuántos talentos tenemos sin desarrollar?

¿Cuántas cualidades sin aprovechar?

¿Cuántas ideas sin plasmar?

¿Cuántos proyectos sin concretar?

¿Cuánto de nosotros queda dormido en nuestro olvido sin tener la menor posibilidad de aparecer?

*La mayoría de la gente no planea fallar,
falla en hacer planes*

JOHN BECKLEY

Sostengo que la planificación es el recurso que nos puede ayudar a que esto no suceda. Planificar es generar una estrategia de acciones ordenadas de antemano que nos lleven hacia nuestros objetivos. El olvido o la postergación se dan cuando no hacemos importante algo y lo dejamos a la deriva sin planificar. Pareciera que cualquier momento fuera bueno pero "cualquier momento" no llega nunca y finalmente queda sin hacer.

*La clave no es dar prioridad a lo que esta en la agenda
Sino ordenar en la agenda las prioridades*

Todos tenemos la misma cantidad de horas y es obvio que no todos hacemos igual uso de ellas, para no hablar de la rentabilidad diferente que conseguimos. La clave es la planificación. El aprovechamiento del tiempo se relaciona con la capacidad de accionar en forma planificada basándose en prioridades y enfocándose en lo que hace falta hacer. Un buen plan nos quita presión y stress vaciando nuestra cabeza de temas que no tienen que ser enfocados en el aquí y ahora.

El planeamiento contribuye a que tengamos una actitud positiva de acción en lugar de preocuparnos. Nos da poder cuando comprobamos que nos acerca en el camino de nuestros sueños.

Fracasar al planear, es planear fracasar.

ALLEN LAKIEN

VENTAJAS DEL PLANEAMIENTO:

Ayuda a tu crecimiento personal.

Permite que actúes y no reacciones.

Ayuda a desarticular olvidos y postergaciones.

Ayuda a capitalizar oportunidades.

Te proporciona dirección
Te entrena a pensar en el futuro y a lograr lo que quieres.
Ayuda a hacer un mejor uso del tiempo
Te permite medir tu efectividad frente a los logros.

*Un hombre es tan grande como su sueño,
su ideal, su esperanza y su plan.*

¿Qué hábitos te gustaría desarrollar?
¿Qué sería lo que más te gustaría experimentar?
¿A que le vas a decir que no el próximo mes?
¿Que te gustaría crear en tu vida?
¿A qué proyecto personal te gustaría dedicarte?
Te invito a contestar estas preguntas para cada área de tu vida:
Relaciones-Capacitación- Trabajo-Dinero y Finanzas- Tiempo Libre- Espiritualidad

*Los líderes efectivos no son predicadores, son hacedores.
PETER DRUCKER*

El plan aparece cuando empiezas a contestar las siguientes preguntas:

¿Qué quieres?
¿Para cuándo lo quieres?
¿Dónde se va a desarrollar?
¿Quiénes son las personas involucradas?
¿Para qué lo quieres?
¿Por qué lo quieres?
¿Con qué recursos cuentas?
¿Qué recursos te faltan?
¿Cómo se hace?
¿Cuáles son las acciones que te llevan a ese resultado?

*"Yo no soy lo que me sucedió;
yo soy lo que elegí ser".
Carl Jung*

"METAS"

Imagina una carreta tirada por tres caballos. Un hombre lleva las riendas y se dirige a un lugar determinado. Si se dejara a alguno de los caballos elegir libremente, iría a cualquier parte, porque no tiene claridad de una meta precisa. Lo más probable es que cada uno decidiera ir a partes distintas, lo que terminaría por trasladar a la carreta en una trayectoria absurda y sin sentido.

El único que tiene un propósito definido es el cochero. Su percepción del mundo trasciende a la de los animales. Puede viajar con su imaginación al futuro, algo imposible para los caballos.

Podríamos decir que estos tres caballos son como el cuerpo físico, la vida emocional y la conversación. Hay mucha gente que va por la vida conducida por su cuerpo físico: se dejan llevar por sus deseos. Algunos se dejan llevar por las emociones. Y otros se dejan tirar por la razón. Especialmente en el paradigma de la sociedad actual, la mente ocupa un lugar privilegiado.

Sin embargo, quien realmente puede conducir esta carreta es el cochero porque sabe a dónde quiere ir y para lograr su meta utiliza las tres fuerzas mancomunadas.

¿Qué es una meta?

Sostenemos que una meta es el seguimiento permanente de un objetivo único hasta que este sea alcanzado.

Si bien consideramos que una meta se establece para ser alcanzada, observo que muchas personas tienen metas que nunca persiguen. Las tienen desde la declamación pero no la llevan a la acción.

Una meta sin un plan de acción y un tiempo de realización es solo un sueño.

*Las metas se escriben en piedra
Y los deseos en la arena.*

Las metas para cumplirse necesitan cubrir una serie de atributos:

Necesitan ser específicas y cuantificables. Como dice Jack Canfield: Una meta sin un número no es más que un lema

Necesitan representar un desafío y hacer segregarse adrenalina. La emoción que te dispare será la que te ayude a concretarla

Necesitan ser propias, dado que muchas veces tendemos a proponernos cosas que son deseos de los demás.

Necesitan ser importantes para vos, ya que tendrás que estar dispuesto a renunciar a algo para que sucedan.

Necesitan una cuota importante de compromiso y estar a cargo

Necesitan ser realistas o al menos tener tiempos realistas. Dado que es bastante común enfrentarse con personas que quieren cosas en tiempos imposibles

Necesitan tener un plan de acción por escrito, que al seguirlo nos permita concretarlas. Donde puedas ver paso a paso que vas a estar haciendo.

*El objetivo no es liberarse del miedo
sino hacer importante el objetivo*

Para poder elegir por donde empezar mi sugerencia es que tengas MUCHAS METAS

¿Cómo?

Te puede ayudar contestar estas preguntas:

¿Qué quiero hacer o qué quiero tener?

¿Quién quiero llegar a ser?

¿Que necesito aprender?

¿Cuanto quiero ganar, ahorrar o invertir?
¿Con quién quiero mejorar mi relación?
¿Cómo me gustaría manejar mi tiempo?
¿Cómo podría mejorar el uso de mi tiempo libre?
¿Cómo podría mejorar mi calidad de vida?
Hace una lista de 20 metas por lo menos para poder empezar a elegir con cual vas a empezar.

La precisión en el objetivo es el punto de partida para cualquier triunfo.
W. CLEMENT STONE

Armá un álbum de fotografías donde te encuentres con tus objetivos ya cumplidos. Si te querés mudar, busca la casa de tus sueños y sacate una fotografía en ella . Si querés cambiar de auto fotografiate sentada en él. Si lo que querés es aumentar tus ingresos sacate una foto de cómo te verías si tuvieras esos ingresos. En fin, la idea es que puedas verte parado en tus sueños.

*No hay personas perezosas,
sino personas con objetivos impotentes: esto es,
objetivos que no le proporcionan inspiración.*
ANTHONY ROBBINS

Algunos enemigos de las metas son:
Las excusas y explicaciones que hacemos importantes frente a ellas
La autosuficiencia y no saber pedir ayuda
Autocharla negativa
Baja Autoestima

¿Cuáles son los enemigos de tus metas?

*La vida no tiene límites,
lo importante es que creas que puedes hacerlo
y te concedas la oportunidad de lograr tus metas.*
Chérie Carter-Scott

Quizás este acróstico te pueda ayudar a planificar tus proximas metas

M edible, que haya algo que me diga si la alcanzo o no
E xplicita, que sea perfectamente clara para los involucrados
T emporal, que tenga un plazo de cumplimiento
A lcanzable por quien la persigue
S eguible, que no haya que esperar hasta el final para ver si se llega o no.

"TOMA DE DECISIONES"

Un niño estaba jugando con un grupo de amiguitos a trepar por una escalera. El fue el único que se atrevió a llegar al peldaño mas alto donde los otros no se atrevieron por miedo.

Después , su abuelo, le preguntó:¿ Por qué a vos no te dio miedo subir mientras que los otros no se atrevieron?

Porque ellos cuando subían miraban hacia abajo, respondió. Veían lo alto que estaban y se asustaban. Cuando yo trepaba miraba hacia el cielo. Veía que bajo que yo estaba, y eso me alentaba a subir más

¿Qué es lo que determina nuestras acciones?

¿Qué es lo que está justo antes de una acción?

La respuesta es obvia :nuestro poder de decisión. Todo aquello que nos ocurre en la vida, tanto bueno como malo, comienza primero con una decisión. Nuestro destino surge a partir de los momentos de decisión. Nosotros mantenemos una conversación que es la que nos hace elegir por una u otra opción

Dale una mirada retrospectiva a los últimos diez años y pensá:

¿Qué decisiones acertadas tomaste?

¿Cuáles fueron equivocadas?

¿Qué decisión diferente podría haber cambiado tu vida en forma radical?

¿Cuál, consideras que fue el factor clave de tus decisiones acertadas?

¿En qué momentos experimentaste emociones de fracaso o desengaño, vergüenza , soledad o desánimo?

¿Qué decidiste hacer con estas emociones?

¿Seguiste perseverando mientras presionabas tus propios límites o decidiste abandonar la lucha y resignarte?

*Acciones diferentes
producen resultados diferentes*

Tu vida cambia en el momento en que te animás a tomar una decisión. Ellas son la fuente, tanto de problemas como de oportunidades. Lo que te paraliza en el momento de tomarlas es el temor a la equivocación. Lo importante no es la decisión que tomes, sino tener previamente tomada la decisión de seguir intentándolo hasta conseguir lo que querés, no importa lo que pase o el tiempo que te lleve.

*La forma de tomar mejores decisiones
es tomar más decisiones*

Hay cuatro decisiones que estamos tomando a cada momento y son las que determinan qué vas a ver, qué vas a sentir y qué vas a hacer:
en qué vas a enfocar tu atención
qué significan las cosas para vos
qué vas a hacer importante
finalmente qué acción emprenderás

Observá, entonces, que lo que determina en qué te estarás convirtiendo no tiene nada que ver con lo que está pasando en este momento, ni con lo que ocurrió en el pasado. Lo que importan son tus decisiones actuales, las que estás haciendo a cada momento en el presente

*Cualquier persona que esté disfrutando un éxito mayor que el tuyo,
en cualquier ámbito de tu vida,
se debe a que está tomando decisiones diferentes*

A lo largo de nuestras vidas hemos construído un sistema interno de toma de decisiones que funciona en forma automática para nosotros. Este sistema actúa como una fuerza invisible que dirige todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, tanto buenos como malos. El tema fundamental es, que por lo general, la gente no pone en marcha este sistema de una manera conciente

¿Podrías establecer cómo es tu sistema?

¿Qué es lo que haces importante al momento de tomar una decisión?

¿Qué es lo que te mueve hacia un lado o hacia el otro?

*No me siento deprimido
porque todo intento erróneo descartado
es otro paso hacia adelante*

Consideramos que este sistema está compuesto por:

- . nuestro sistema de creencias
- . la forma en que nos hablamos a nosotros mismos
- . nuestros valores y principios
- . las referencias que tenemos en cuenta
- . nuestra forma habitual de hacernos preguntas
- . los estados emocionales que transitamos con mayor frecuencia
- . como nos posicionamos frente a nuestros objetivos

Como Coach yo asisto a las personas a tomar decisiones desde el corazón, tomando contacto con la sabiduría interior y la intuición. Enfocándose en sus sueños y en las cosas que mas les gusta hacer.

Como Coach apoyo a las personas a no quedarse pensando en cuál decisión tomar y pasar a la acción habiendo evaluado todas las alternativas y reduciendo lo mas posible la cantidad de sorpresas que puedan aparecer.

Como Coach ayudo a las personas a elegir la alternativa que saque lo mejor de ellos y les permita ir por más.

*No hay seguridad en el mundo,
sólo hay oportunidad
Vos te convertís en lo que haces
Douglas MacArthur*

"DELEGACION EFECTIVA "

Un hombre joven, fue nombrado presidente de un banco. Él no había soñado ser presidente a tan corta edad. Se acercó al miembro de la junta directiva de mayor antigüedad y le dijo:

“Sabes que he sido nombrado presidente. Me preguntaba si puedes darme algún consejo”.

El anciano sólo le dijo dos palabras: “¡Delegación efectiva!”

El hombre joven esperaba algo más que esa respuesta, así que le preguntó:

“¡Ah! Me ayudará eso?, pero , ¿podrías ser más específico? ¿Cómo hacer delegaciones efectivas?”

Al sabio anciano le bastó una palabra esta vez: “Experiencia”.

El hombre joven replicó:

“Bueno, ese es precisamente el objetivo de mis preguntas. No tengo la clase de experiencia que necesito. ¿Cómo la obtengo?”

La respuesta no se hizo esperar: “¡Haciendo malas delegaciones!”

James S. Hewett

Delegar supone confiar una tarea a otra persona

Podemos encontrar , Según dice Stephen Covey dos tipos de delegaciones:

Delegación en mandaderos: Ve a buscar esto, haceme aquello y avisame cuando esté hecho. Se centra en delegar el método de como hacerlo

Delegación en encargados Se centra en los resultados permitiéndole a las personas encargadas elegir sus propios métodos mientras se hagan responsables que los resultados que obtengan se acerquen lo mas posible a los resultados deseados

¿Cómo es tu forma de delegar?

¿Es este un comportamiento que tenes disponible?

*Delegar consiste en compartir la responsabilidad
de una manera planificada y organizada
Robert Heller*

Hay una emoción asociada con el delegar ,que es la confianza , y que nos muestra el nivel de vulnerabilidad que sentimos frente a alguien.

La confianza es un juicio que se apoya en tres patas:

SINCERIDAD: Coherencia entre lo que piensa y dice

ÁREA O COMPETENCIA. El área o dominio en que confiamos o no

CONFIABILIDAD O CREDIBILIDAD. Nos relaciona el pasado con el presente

Juzgo que sos sincero. Quiero reconocer que lo que decís no se contradice con lo que pensás.

Juzgo tu competencia o habilidad para hacer tal o cual cosa en determinado dominio

Juzgo la credibilidad de lo que decís a partir de tener que en cuenta tu pasado cumpliste con tu palabra

Necesitamos distinguir entre desconfianza y prudencia y entre inocencia y confianza

*Para que la delegación tenga éxito
resulta esencial disponer de un sistema de controles eficaz,
como seguimiento
Robert Heller*

Obstáculos de una delegación efectiva:

Pensar que nadie puede hacerlo mejor que yo
Temer de sobrecargar de trabajo al personal
Pensar que por eso se pierde el control de las tareas
Temer perder el puesto si alguien me supera
No elegir la persona adecuada
La inseguridad y la desconfianza

Ventajas de una delegación efectiva:

Aumenta el tiempo disponible
Reduce el stress
Aumenta la moral del personal y los motiva mientras los capacita
Aumenta la efectividad
Mejora la comunicación

*La responsabilidad es el meollo de la delegación;
antes de hacer la selección final
considera a quién vas a hacer responsable de qué.
Robert Heller*

Te dejo algunas preguntas relacionadas con este tema:

¿Cuántas cosas hago que otro podría hacer por mí?
¿Cuánto tiempo dedico a cosas que debería delegar?
¿Cuál es el temor mas importante que se me presenta frente al desafío de delegar?
¿Cuáles son las tareas menores a las que me aferro y que me impiden ir por más?
¿De qué no me estoy haciendo cargo por mi falta de delegación?
¿Hago algo sencillamente porque no encontré quien pueda hacerlo?

*Usa las sesiones de evaluación
para reconocer y analizar logros,
no las uses para repartir quejas*

LOGRO DE OBJETIVOS

"DESCUBRE TU VOCACIÓN"

Mark Alvion realizó una investigación entre 1500 profesionales que terminaron un Master in Business Administration en las mejores universidades de Estados Unidos, veinte años antes.

Ellos comentaron como habían seleccionado sus trabajos:

El 83 % eligió en función del sueldo que le daban y el 17% restante eligió trabajar sólo en aquellas cosas que mas placer les daba, sin hacer hincapié en el dinero.

Veinte años después Mark Alvion verificó como era la situación financiera de esos profesionales. De los 1500, 101 se habían vuelto millonarios. De estos, sólo uno pertenecía al grupo que había elegido en función del salario. Todos los demás se habían hecho millonarios trabajando en aquello que mas les gustaba.

Del Libro Making a Life de Mark Alvion

A partir de la experiencia en mi trabajo observo que la mayor parte de la gente elige una profesión que no tiene nada que ver con su vocación.

A los 18 años cuando la mayoría de las personas eligen su profesión lo hacen sin haber encontrado su verdadera vocación y eligen en función de las sugerencias de los padres, o de las carreras que están de moda, o las que suponen les darán, mas beneficios en el futuro. Algunos hacen estudios vocacionales y eligen las carreras de acuerdo a esto.

Recuerdo que mis padres me llevaron a tres profesionales diferentes y todos decían que mi futuro estaba en la Abogacía.

Mi corazón me decía que hiciera Económicas y elegí ser Licenciada en Administración de Empresas y guardé esos estudios para ver quien tenía razón. Y hoy me doy cuenta que no me equivoqué

*El trabajo no debería ser otra cosa que
la comercialización de tu hobby
Paulo Gaudencio*

De todas maneras tuvo que correr mucha agua por el río de mi vida para que yo encontrara mi verdadera vocación que es el Coaching.

A partir de esto puedo decir que nunca es tarde para encontrarla y que no importa por qué caminos te haya llevado la vida, siempre estas a tiempo de encontrarte con ella.

Dicen que en la vida hay dos oportunidades para cambiar el rumbo de nuestra vida : La primera es alrededor de los 20 años y la segunda alrededor de los 40. Este fue mi caso Hay una voz interna que te habla desde que sos muy chico y te muestra lo que mas te gusta por medio de los juegos que eliges jugar o aquellas materias en la escuela que impactan tu vida, con su mensaje.

*Una cocinera vivía siempre cantando.
Un día su patrona, irritada por el barullo le dijo:*

*María podría usted parar de cantar, mientras trabaja
Y ella le contestó:
Pero si yo nunca trabajo.
Sólo hago la comida..*

Si sientes que lo que haces no llena tu alma de amor. Aún estás a tiempo de descubrir tu verdadera vocación

¿Cómo? Puedo ofrecerte un ejercicio

Toma una tarde libre y elige un lugar para trabajar al aire libre rodeado de hermosa naturaleza.

Empieza con un centrado en tu respiración y busca simplemente respirar para encontrarte a ti mismo en el silencio del lugar.

Pregúntate a ti mismo y escucha lo que piensas:

¿Qué es lo que mas te gusta hacer?

¿Qué es con lo que más disfrutas?

¿Para que te parece que has sido "diseñado" en el correr de tu vida?

¿Qué es lo que elegirías si no tuvieras limitaciones o miedos?

¿Qué es lo que la gente dice que haces muy bien?

¿Hacia dónde te llevan las señales del camino?

¿Qué es lo que verdaderamente te gustaría hacer el resto de tu vida?

*Cualquier cosa que sueñes que puedes hacer,
comiéndalo AHORA;
la audacia tiene genio, poder y magia.
Goethe*

"SENDERO DE PROSPERIDAD"

Varias noches seguidas el Rabino Isaac soñó que tenía que ir a Praga a desenterrar un tesoro que estaba escondido debajo del puente que conducía al Palacio Real. El no era de tomar sus sueños muy en serio pero al ver que el mismo se repetía noche tras noche resolvió partir en busca del tesoro anunciado. Se despidió de su padre Ezequiel y partió. Cuando llegó descubrió que el lugar estaba fuertemente custodiado las 24 horas del día. Se quedó observando el puente a la distancia. Empezaron a pasar los días y un guardia se acercó a preguntarle que estaba haciendo tantos días en ese lugar. Isaac le confesó su intención , a lo que el capitán de guardia se echó a reír y le dijo:

Como es posible que un Rabino, que se supone es una persona sabia, tome los sueños tan en serio?

Si yo fuese como usted en estos momentos debería estar en Cracovia buscando la casa de Isaac cuyo padre es Ezequiel, ya que hace mucho tiempo tengo el sueño recurrente de que en su casa, debajo del laurel hay un tesoro enterrado. Imagine que estupidez ir a buscar en Cracovia un hombre llamado Isaac con un padre llamado Ezequiel cuando la mitad de la población masculina debe llamarse Isaac y la otra mitad Ezequiel.

Atónito el Rabino se despidió y llegó a su casa, y con una pala comenzó a sacar la tierra al rededor del laurel hasta que desenterró un tesoro tan grande que le permitió vivir muy bien el resto de sus días a toda su comunidad.

Al leer este cuento pienso en las veces que hablo con mis clientes acerca de "su camino" y observo que difícil les resulta a algunas personas encontrarlo o hablar de el.

¿Es que todos lo buscan?

¿Será que tienen tan claro lo que significa haber encontrado el propio camino?

¿Podrían abandonar la zona de comodidad que implica la "realidad" que viven y apostar a ese espacio desconocido que quieren ser?

¿Has pensado en estos temas alguna vez?

¿Crees que el camino que transitas es el tuyo?

*"La generación de la riqueza
es una actitud que
nace desde dentro hacia afuera"*

Es probable que a estas alturas estés pensando que no sabes de que estoy hablando.

Considero que una persona transita su propio camino cuando su vida fluye y se siente feliz. Está en contacto con lo que le apasiona y puede ganar dinero con eso y considera que todas las fuerzas universales están a su favor.

Tengo claro que este no es un estado natural de las personas pero juzgo que podríamos buscarlo en caso de no estar transitándolo.

Y aquí me permito preguntarte si no es así tu vida ¿como explicas lo que está pasando?

Las explicaciones que nos damos fortalecen, nuestras limitaciones.

*"Saber que estamos haciendo algo
para lo cual hemos nacido
transforma nuestra vida
en una fuente inagotable
de placer, energía y alegría"*

Hay personas que vienen a consultarme porque quieren salir de la escasez de su vida. No se despiertan con entusiasmo, ganan menos dinero del que se merecen, su trabajo no les despierta pasión.

En nuestro trabajo llegamos a un momento en que nos damos cuenta que para ir en busca de lo nuevo y deseado necesitamos abandonar lo conocido y cómodo, tal como en el cuento, aunque lo que buscamos por lo general está muy cerca nuestro.

A veces los veo instalados en la queja con su vida y el pensamiento de que no tienen el coraje suficiente para hacer lo que este "alineamiento" requiere, piensan que no es para ellos y que no van a saber llegar..

*Nadie puede prosperar
a menos que entienda
que escribir un poema, pintar una tela,
o tocar un instrumento*

*puede ser un trabajo tan digno y reductible
como estar diez horas en una oficina
haciendo un trabajo que no te gusta,
y darte mucha mas felicidad.
Becker Washington*

Lo que siempre les digo es que "este camino" es para todos los que lo buscan y tienen coraje para abandonar la zona de comodidad en la que están instalados apostando lo que son por lo que quieren ser. Necesitamos desafiarnos y creer que es posible y que nosotros lo podremos lograr. Ya que se puede ver que cuando estamos alineados con el propósito de nuestra vida, cuando estamos transitando "nuestro camino", haciendo aquello que mas nos gusta, creciendo mientras cumplimos nuestros objetivos, creyendo en nosotros mismos y que lo vamos a lograr, nos convertimos en seres tremendamente poderosos, nace dentro nuestro una fuerza increíble mientras atraemos a nuestras vidas todo lo que necesitamos.

¿Qué es lo que hace falta para empezar?

Sostengo que animarte a ser vos mismo, trabajar en lo que mas te apasiona, y despertarte cada mañana con el entusiasmo característico de las personas que van a transitar su día haciendo lo que mas les gusta.

¿Es esto fácil?

Creo que no, pero es posible y lo que puedo decirte es que las personas que nos hemos animado a ir más allá, en búsqueda de nuestro tesoro personal lo hemos encontrado. Es realmente una fuente inacabable de bienestar y yo quiero desafiarte a que lo intentes.

*"Nosotros no podemos elegir cuando o como vamos a morir.
Lo que sí podemos es decidir
como vamos a vivir AHORA!!!"*

"LOGRO DE OBJETIVOS"

" La teoría sobre gérmenes de Louis Pasteur es una ridícula ficción."

Pierre Pacht, catedrático de Fisiología de la Universidad de Toulouse, 1872

" El que un objeto más pesado que el aire pueda convertirse en una máquina voladora es una idea sencillamente imposible"

Sir Kelvin, presidente de la Royal Society, 1895.

" No nos gusta el sonido de sus guitarras, no creemos en el futuro de los grupos que las utilicen " Explicación de la compañía Decca al rechazar a los Beatles.

" Mejor que Usted aprenda el trabajo de secretaria o se case "

Emmeline Snively, directora de la agencia de modelos Blue Book, hablándole a Marilyn Monroe, 1944.

"Creo que existe un mercado mundial para apenas cinco computadoras"

Thomas J. Watson. Presidente de IBM, 1943

"No existe ninguna razón para que cualquier individuo tenga una computadora en su hogar" Ken Olsen Presidente de la Corporación de Equipo Digital , 1977

¿Te ha pasado frente a tus objetivos decirte a vos mismo o escuchar de los demás este tipo de comentarios?

*"Me gusta pensar en posibilidades.
En cualquier momento, una posibilidad totalmente nueva puede aparecer
y darte una nueva dirección.
He aprendido que el truco es estar atento a ese momento."
Doug May*

A estas conversaciones las llamamos CONVERSACIONES PARA LA NO
POSIBILIDAD ya que te cierran a eventuales oportunidades.

*"La posibilidad de hacer realidad un sueño es lo que vuelve a la vida interesante. "
Paulo Coelho*

¿cuál te parece que fue la conversación interna que tuvieron estas personas frente a la
punto de vista de los otros?
¿qué fue lo que hicieron importante?
¿Su propia visión o la perspectiva de los demás?

*"Sólo aquellos que se arriesgan a ir más allá de sus posibilidades
conocen cuán lejos pueden ir."
T. S. Eliot*

Habíamos dicho que:

LA PERSONA==> ACCIONA==> OBTIENE RESULTADOS

Y cuando los resultados que obtiene no son los que espera por lo general cambia las
acciones que ejecuta buscando en eso nuevos logros.

Es verdad que a veces con solo cambiar la acción aparecen otros resultados pero otras
veces no

¿entonces que podemos hacer?

Nos queda actuar sobre la persona, produciendo un cambio en ella

¿qué dónde se manifiesta el cambio?

En su forma de ver las cosas

En su forma de interpretar lo sucedido

En su forma de escuchar al mundo y a su conversación interna

En su forma de accionar

En el cambio de su postura corporal

En el cambio de su estado emocional

*"Ver lo que te sucede como un problema
Es sólo ver una parte de lo que te pasa
La otra parte sería poder ver la posibilidad que se te revela
El desafío de encontrar el aprendizaje en esa oportunidad"*

Si podemos cambiar el Observador que cada persona es estaremos frente a un cambio ontológico o sea un cambio en su forma de ser y esto es lo que comúnmente nosotros llamamos TRANSFORMACIÓN

*"Cuando fracasas y te caes o te equivocas en algo puedes desistir.
Pero si te levantas una vez más de las que te caes
y si aprendes de tu error cada vez que te equivocas,
el éxito te estará esperando,
porque el levantarte y volver a empezar será la posibilidad de tu propia elección."*

"Siendo otros" nos aparecen nuevas posibilidades de acción que antes no podíamos ver dada la persona que éramos. Una forma es cambiando la forma de pensar. Veamos

1.- Cuando estés preocupado por algo:

¿Se preocuparía por esto una persona importante?

2.- Cuando tengas una buena idea:

¿cómo la defendería un líder ?

3.- Cuando te expreses:

¿Estoy usando un lenguaje que me abre a posibilidades para la acción?

4- Respecto de tu conversación piensa:

¿Es este el espacio que me interesa crear para mi?

5.- Cuando te desmoralizas frente a un obstáculo:

¿Dejaría de insistir frente a esto una persona importante ?

6.- Respecto de cómo mostras la oferta que sos:

¿Estoy reconociendo verdaderamente mi talento para esto?

7.-y cuando la situación se torne realmente insostenible:

¿cómo resolvería esto un maestro?

*"La suerte se presenta cuando mis acciones efectivas
me abren a un espacio de posibilidades
y mi capacidad puede ver en eso a la OPORTUNIDAD"*

"FOCALIZA LA ACCIÓN EN TUS OBJETIVOS"

Se consideraba un experto en temas de administración del tiempo y un día queriendo mostrar esto a sus alumnos se paró frente a ellos con una olla de cerámica de boca ancha, la colocó sobre la mesa y tomó una docena de piedras grandes y las fue colocando dentro de ella. Cuando la olla estuvo llena y no cabía una piedra mas, preguntó:

- "Esta llena la olla? Todos en la clase contestaron: "siiiiiiii"

Entonces tomó un balde con grava y empezó a vaciar su contenido en la olla de manera de ir llenando los huecos que existían entre las piedras más grandes hasta que no pudo entrar nada mas. Entonces preguntó: ¿esta llena ahora? Alguien del grupo contestó: "Probablemente no" .Bien exclamó. En seguida tomó un balde con arena y la vació

dentro de la olla de tal manera que la arena cubrió los huecos dejados por las piedras y la grava . Preguntó: " está llena ahora?" Nooo! exclamó el grupo Excelente! les dijo a la vez que vaciaba una jarra con agua en el interior y esta era absorbida por la arena.

¿Cuál es el aprendizaje de esta experiencia?

Un estudiante comentó: El punto es que no importa que tan llena este tu agenda, si te esfuerzas siempre podras hacer algo mas.

"No, - contestó el profesor -. El aprendizaje que quiero mostrarles es que si no colocas las piedras grandes primero, no podrás hacerlo después"

¿Cuáles son las piedras grandes de tu vida?

¿Un proyecto pendiente de lograr?

¿Mas tiempo con tu familia?

¿Tus finanzas?

¿Tus estudios?

¿ Una causa justa?

¿Tus acciones estan alineadas con tus objetivos?

Recordá poner las piedras grandes primero ya que no podrás colocarlas después"

*"El destino no tienen nada que ver con la suerte,
tiene que ver con elecciones"*

Reconozco que cada persona que me consulta tiene una cantidad de objetivos que quiere lograr. Pero una y otra vez escucho la frustracion de personas talentosas que no pueden lograr los resultados que les gustaría.

Por lo general mi primera pregunta en estos casos es:

¿Qué te está distrayendo?

Y lo que escucho tiene que ver con algo de esto:

1. Temor al éxito. De alguna manera se sabotean a sí mismos
2. Algunas veces realmente no saben que hacer o como perseguir sus sueños en forma efectiva
3. Pero mucho mas a menudo lo que veo es que estan distraidos de los objetivos que tienen entre manos con cosas menos importantes

Sostengo que lo que falta es el FOCO. Estar enfocado en lo que uno quiere. El foco viene a funcionar como las anteojeras que solo permiten ver el camino sin que lo que está a los lados distraiga

*"La vida no te da lo que tu quieres
sino aquello en lo que te enfocas constantemente"*

Un ejemplo que puede mostrarte la importancia de estar enfocado te lo puede mostrar la nafta. Desparramas un litro de nafta en el camino, le prendes fuego con un fósforo y lo que obtendrás es un pequeño fueguito, algo de humo, feo olor y no mucho más. La energía está desparramada y resulta inefectiva porque no está canalizada. Ahora toma el mismo litro de nafta colocandolo en el tanque de un auto y observa como permite a éste

moverse, crear electricidad, calor y movimiento. La diferencia surge de canalizar la energía , de ENFOCARLA

Los seres humanos hemos demostrado ser increíblemente resistentes, creativos, determinados y productivos en los momentos límites. Pensemos en momentos tales como rendir un examen o presentar un proyecto. No hacemos otra cosa y nos dedicamos 100% a esa tarea, no podemos perder tiempo, no dormimos ,no comemos pero llegamos de alguna manera. El exámen se rinde y el proyecto se presenta.

Estamos enfocados en lo que queremos lograr y nada nos distrae

¿Pero es así constantemente?

¿Siempre podemos enfocarnos de esa manera en nuestros objetivos?

¿Invariablemente priorizamos nuestras elecciones?

Lo que sucede con frecuencia es que estamos desenfocados de lo que queremos

Nos distraen los telefonos, los ruidos, las obligaciones, los chicos, las tareas atrasadas , etc

Nos distraen nuestros miedos, nuestras conversaciones internas, nuestra falta de confianza.

Muchas son las distracciones y si tuviera que hablar de las que considero mas importantes diría que son:

1. La confusión de lo que queremos. A veces nos cuesta ser claros y específicos y nos perdemos en explicaciones que nos tienen atrapados
2. El desorden de valores en el que nos vemos envueltos en esta época nos hacen dudar de nuestros principios
3. La complicación con que se nos presentan las relaciones. Muchas veces es mas el tiempo que nos lleva componerlas que el que podemos disfrutarlas
4. La desorganización de los espacios que utilizamos cotidianamente, llenos de cosas que no necesitamos pero guardamos por las dudas
5. Una agenda saturada de obligaciones, muchas de ellas no tienen nada que ver con nuestros objetivos pero la deriva de nuestro trabajo nos las impone

¿Te imaginas como sería tu vida si pudieras ocuparte de tus objetivos sin tantas distracciones?

¿Cuánto tiempo más tendrías disponible?

¿Cuáles son las cosas que te distraen habitualmente?

" Quien tiene un porqué encontrará siempre un cómo "
Nietzsche

Confecciona una lista de por lo menos 25 formas diferentes en las que te distraes cada día. Incomodidades, enojos, inconvenientes o enganches con personas que drenan tu energía y te desenfocan de tus objetivos habitualmente. Seguramente verás que no estamos hablando de "grandes cosas" sino de pequeñas, a veces muy pequeñas.

Un granito de arena en la playa no cuenta , pero dentro de un ojo....

*"Pequeñas cosas realizadas en lugares estratégicos
pueden causar un gran impacto"*

Esta semana vos podés proponerte eliminar todas esas distracciones de tu vida.
SI seguramente vos podés hacerlo si te lo propones:

*"El cambio sólo existe si está sucediendo,
pero comienza tan sólo pensando en él"*

Acomodá tu escritorio
Realizá tus llamadas pendientes
Anulá de tu agenda todo aquello que no sea realmente necesario
Elegí cuales van a ser los objetivos en los que te enfocarás y
EMPIEZA YA!!

*"Los ganadores son aquellas personas que tienen el hábito
de hacer lo que hace falta hacer
en el momento justo"*

Realmente no puedes dejar que estas pequeñas distracciones te separen de tus objetivos

"Los que abandonan nunca ganan yun ganador nunc a abandona"

FOCALIZA LA ACCIÓN EN TUS OBJETIVOS!!

Si te sucede una vez puedes pensar que es mala suerte
Si te sucede dos veces ya es una señal de alerta
Pero si te sucede tres veces
¿no te parece que es momento de que te hagas cargo?

EMPIEZA YA!!

*"Los problemas no son más que oportunidades en ropa de trabajo"
Henry Kaiser*

"TIEMPO DE SOÑAR"

*Toma unos momentos para trabajar ==> ?te acercara al exito
Toma unos momentos para jugar ==> te relacionara con la creatividad
Toma unos momentos para leer ==> te abrira al aprendizaje
Toma unos momentos para reir ==> te ayudara a serenar la voragine de esta vida
Toma unos momentos para cuidarte ==> te permitira valorar el regalo que sos
Toma unos momentos para tus amigos==> te acercara a la fuente de la felicidad
Toma unos momentos para pensar ==> te traera la grandeza del Universo
Toma unos momentos para meditar ==> te conectara con la fuente de tu poder
Toma unos momentos para amar ==> te reunira con la alegria de vivir*

Toma unos momentos para soñar ==> te enganchara con las estrellas

Estamos en un momento del año maravilloso para hacer planes. Vivimos como en un estado especial de alegría, abundancia y prosperidad donde creemos que todo es posible por eso me parece un excelente tiempo para hacer este trabajo.

Elegi un momento especial en el que estes seguro que nada ni nadie te va a interrumpir. Necesitaras quince minutos de tiempo. Va a necesitar papel y algo para escribir o si te animas podes hacerlo directamente en tu computadora. Elegi una hermosa melodia para escuchar que te conecte con lo mejor de vos. Busca tener cerca una planta o una flor . Si podes elegir, te sugiero que sean rosas rojas porque juzgo que son las que tienen la mejor energia. Y enciende una vela rosa solicitando que todas las fuerzas del Universo te apoyen en esta tarea

Este maravilloso estado de animo lo estas creando para predisponerte a SOÑAR

La instruccion es cerrar los ojos y hacer tres respiraciones profundas y luego leer la consigna y escribir sin parar a medida que lees

Te pido que escribas en primera persona, en tiempo presente y con lujo de detalles todos tus deseos en cada una de las siguientes areas

1. Familia y relaciones
2. Cuerpo y salud
3. Finanzas y manejo del dinero
4. Carrera y estudio
5. Trabajo
6. Espiritualidad
7. Aprendizaje
8. Esparcimiento y Sociabilidad.

Comienza por escribir cualquier cosa que quieras lograr:

La casa, el auto, las relaciones, la carrera, un nuevo negocio, un proyecto que hayas dejado de lado. Escribir un libro, cuidar un jardin Unas vacaciones especiales. Tener tu propia pagina web. La idea es que tomes 15 minutos y bajes al papel cualquier cosa que quieras lograr

No le pongas limites a tus pedidos, solamente escribe. Deja que fluyan tus sueños mas grandes, tus fantasias mas irracionales, cualquier cosa que quieras lograr en esta vida Vos poder tener cualquier cosa que te propongas, no necesitas saber como, no tenes que ser realista, solo enfocate en escribir, aunque pienses que ya se termino segui haciendolo, no importa que no tenga sentido, no te preocupes en que este ordenado o corregido. Segui enfocado en escribir todo lo queres

Pensa en lo que queres en la proxima semana, en el proximo mes, en el proximo año. ¿ Y dentro de 5 años o de 10 años que es lo que te gustaria que pase?

¿Y en los proximos 20 años?

Estirate lo mas que puedas y deja volar a tu imaginacion

Pensa en el resto de tu vida.....

¿Ya esta?

¿Como te sentiste haciendo esta tarea?

¿Pensas que necesitaras mas de 200 años para conseguir todo lo que escribiste?

¿Pudiste continuar escribiendo todo el tiempo?

¿Sentiste que crecias mientras soñabas?

- ¿En donde comenzaron tus cuestionamientos?
- ¿Te pusiste limitaciones?
- ¿Te pusiste realista y no escribiste algunas cosas porque pensaste que eran imposibles de lograr?
- ¿Que paso con tu sistema de creencias cuando yo te decia que vos podes tener cualquier cosa que te propongas?
- ¿Que te decia tu conversacion interna?
- ¿Como seria vivir cada dia sin pensar en las limitaciones que crees tener, diciendole si a todo lo que el Universo te ofrece?
- ¿Para que crees que tenes sueños?
- ¿Para no poder cumplirlos?

*"No podemos soñar nada
que no seamos capaces de concretar"*

Toma tu lista y decide para cuando quieres cada una de esas metas, escribilo al lado. Esto lo quiero concretar en un año, esto para dentro de 10 años, esto otro lo quiero para mañana..etc.

Y ahora toma cada uno de tus objetivos y escribe un parrafo acerca de la persona que necesitas ser para concretar ese objetivo

- ¿ Que tendrias que estar haciendo para concretar cada uno de esos sueños?
- ¿ Que clase de persona tendrias que estar siendo?
- ¿ Cual tendria que ser tu conversacion interna?
- ¿ Que tendrias que estar diciendote a vos mismo?
- ¿ Que creencias que hoy tenes necesarias modificar?
- ¿ Que valores necesarias desarrollar?
- ¿ Que conductas tendrias que implementar?
- ¿ Que declaraciones te estarias haciendo?
- ¿ Que emocionalidad necesarias estar transitando?
- ¿ Que corporalidad tendrias que estar mostrando?

Creo que despues de contestar a todas estas preguntas ya tendras una idea por donde empezar y volver a releer este libro te ayudará a poder concretar cada uno de estos sueños

Te deseo Éxito y Prosperidad