

AUTO EL ARTE DE DIRIGIR TU PROPIA VIDA COACHING

Sabes que necesitas dar un cambio de rumbo a algún aspecto de tu vida pero no tienes idea ni de cómo empezar. Lógralo practicando una especie de entrenamiento («coaching» en inglés) existencial.



A lo mejor estás aburrida con tu trabajo pero no te decides a cambiarlo porque no sabes hacia dónde tirar. O crees que te has estancado en tu relación de pareja y te parece imposible salir de ese punto muerto. ¿No logras encontrar nada en tu entorno que te llene realmente? Pues el autocoaching puede ser la

respuesta a cualquier conflicto vital parecido a estos al que te puedas estar enfrentando. Se trata de que adquieras distintas herramientas que te permitan tomar las riendas de tu propio proceso de evolución. La primera gran duda es siempre ¿por dónde empezamos? y la primera respuesta: realizando una transformación interna.

Conviértete en dueña de tu destino

Silvia Pallerola era una ejecutiva agresiva estresada hasta el día en que tuvo un accidente. «Estuve mucho tiempo de baja, trabajando desde casa mientras el dolor y el estrés iban en aumento —explica Silvia—. Caí en una depresión, engordé 16 kilos, me separé de mi pareja, me

quedé sin trabajo... al final decidí dedicar los dos años de prestación de desempleo a buscar herramientas que me ayudaran a reconstruirme y a darle un sentido a mi vida. Y así di con el coaching». Tras realizar incluso un master en esta disciplina, dio un paso más creando lo que llama «El arte de dirigir tu propia vida», algo así como un «autocoaching». «Es un entrenamiento encaminado a lograr tus distintas metas, convirtiéndote a ti misma en tu guía a lo largo del camino entre la situación actual, esa que quieres cambiar, y la deseada».

La experta en técnicas de transformación individual Ana María Vidal explica que el autocoaching es, en esencia, una actitud: «la de renunciar a quedarse en el papel de víctima, convencidos de nuestra impotencia y considerando a la vida o a los demás culpables de nuestros males, aprendiendo, a la par, a responsabilizarnos de lo que nos sucede». Claro que decirlo, estarás pensando, es mucho más fácil que hacerlo. De hecho, los expertos consideran imprescindible, al principio, contar con el asesoramiento de un profesional, hasta aprender las claves principales de la gestión personal.

Pasos previos: escúchate y obsérvate

Uno de los primeros pasos que hay que dar en este proceso de transformación vital es el de la autoescucha. «Has de ser consciente de lo que piensas y de cómo son esos pensamientos», explica Silvia Pallerola. Por ejemplo, si van una y otra vez a situaciones pasadas o si los ocupan preocupaciones futuras.

 El autocoaching es una actitud, la de renunciar a quedarse en el papel de víctima y considerar a la vida o a los demás culpables de nuestros males para responsabilizarnos de lo que nos sucede.

«También has de fijarte en lo que sientes [avaricia, rabia...] y en tu conducta, en lo que dices y haces en cada momento. Una vez que sepas lo que ocurre en tu vida sabrás qué es lo que no te gusta y sólo entonces podrás ponerte en marcha para cambiarlo». Por otro lado, no debes olvidarte de tu parte física. «Ante el predominio de lo racional, con frecuencia nos desconectamos de lo que nuestro cuerpo sabe, de lo que nos dice a nosotras mismas y a los demás», comenta Ana María Vidal. Piensa que determinados patrones corporales son incompatibles con ciertos tipos de vivencias. Buscar de forma consciente la coherencia entre cuerpo, lenguaje y emociones es básico para que logres cambiar aquello que deseas.

¡Manos a la obra!

En paralelo a ese trabajo de toma de conciencia de ti misma –algo que es bueno no abandonar–, puedes ponerte ya en marcha para iniciar los cambios. A continuación encontrarás el paso a paso a seguir.

¿AL FINAL TODO FALLA?

Si pasas por todo el proceso de transformación vital, pero al final siempre ocurre algo para que la cosa falle, es muy probable que lo que te falte es creatividad para ir ideando planes distintos si el primero no sale bien. Si no logras el resultado esperado, debes idear una nueva estrategia, sin desfallecer. En caso de que descubras que lo que flaquea en ti es el compromiso, repasa a menudo los motivos por los que te habías fijado tu objetivo, por qué era tan importante para ti.

PROBLEMAS CON SOLUCIÓN

Nadie ha dicho que el proceso de lo que podríamos llamar «transformación vital» sea fácil. Completarlo requiere tiempo y práctica. De hecho, en distintos estadios del mismo pueden surgir problemas varios. No desfallezcas. Ahí van algunas ideas.

- **Si no sabes lo que quieres.** Imagínate que todo fuera posible. Pues, ahora, repasa cada área de tu vida y pregúntate qué te apetecería que ocurriera, cómo te gustaría que fuera el futuro en ellas y por qué y para qué te gustaría que fuera así.
- **Si sabes lo que quieres pero no cómo lograrlo.** Necesitas diseñar una estrategia de acción. Por ejemplo, si lo que deseas es a 6 meses vista... ¡itrocéalo!. ¿Qué tiene que haber ocurrido en una semana, en 15 días, en un mes, en dos meses, en cuatro meses? ¿y mañana? ¿qué pequeño paso puedes dar ya mañana para ponerte en marcha hacia tu objetivo?
- **Si sabes cómo hacerlo, pero te cuesta mucho empezar.** Cuando lo que te falte sea motivación, pregúntate qué sentido tiene lo que se supone que quieres para ti, por qué deseas justo eso y no otra cosa, si te resulta realmente tan importante y por qué vas a conseguirlo.

■ **Empiezas pero luego te dispersas.** Lo que te sucede es que te falta información sobre lo que va sucediendo en cada momento –tomar conciencia–, sobre todo de si te vas alejando o acercando a la meta que persigues. ¿Realmente cada paso que das te lleva a ella? Calibra y comprueba momento a momento si tus pensamientos, sentimientos y acciones te dirigen al objetivo planteado.





← **Los cambios, paso a paso**

- **Delimita las áreas de tu vida.** Amor, salud, trabajo, amigos, ocio... Puede ser de gran ayuda hacer subgrupos en cada una de ellas. Por ejemplo, dentro de la salud podrían estar la nutrición, el deporte, la naturaleza... El fin de esta subdivisión es concretar qué quieres conseguir en cada faceta, señalando lo que es realmente importante o urgente para ti lograr. Tus objetivos deben ser concretos, realistas y con una fecha de consecución.
- **Anota los puntos de partida.** Se trata de que tomes conciencia de la situación actual que vives en cada una de las áreas y respecto a las metas que pretendes alcanzar. Para conseguir esa toma de conciencia, debes detenerte de vez en cuando y escucharte atentamente.
- **Cuantifica tus recursos.** Has de saber qué armas –internas y externas– tienes y cuáles necesitas para conseguir tus objetivos. Tendrás que trabajarte estas últimas.
- **Identifica tus barreras.** También hace falta que seas consciente de qué creencias, barreras o limitaciones te han impedido hasta el momento llegar donde quieres. ¿Por qué no lo has hecho todavía? ¿Qué

precio pagarás si no cambias de actitud? Muchas veces te sorprendas a ti misma al descubrir los motivos que te mantenían “inactiva”.

- **Toma decisiones y comprométe.** Has de tomar la decisión firme de que quieres realizar el cambio y dibujar una estrategia en un tiempo limitado. ¿Cuál es el primer paso que vas a dar para lograrlo? ¿Y el segundo? ¿Y el tercero? Concéntrate en cada momento en el peldaño inmediato que debes escalar.

Conocerte a ti misma

Este autoentrenamiento en la transformación personal, si es constante, se acabará traduciendo no sólo en el logro de los objetivos concretos que te marques, sino también en un mayor conocimiento de ti misma:

- averiguarás cómo te manejas en el ámbito de la afectividad, cómo te posicionas frente al otro y cómo te mueves entre el sometimiento y la tendencia humana a manipular;
- descubrirás hasta qué punto has podido expresar tu frustración a través de actos de rebeldía y si esa fuerza puede ser orientada para la construcción de tu autonomía;
- sabrás qué posibilidades tienes de tomar distancia de tus vivencias y

emociones para tener una visión más amplia de ti misma y de tu vida;

- te darás de bruces con facetas que hasta el momento desconocías, sino que, además, aceptarás aspectos tuyos que venías desde siempre negando. Aprenderás a quererte;
- te darás cuenta de que eres la creadora de tu propia existencia y que, por tanto, sólo tienes que atreverte a pilotarla rumbo adonde de verdad quieras.

En un primer paso tienes que delimitar las áreas de tu vida para concretar tus objetivos.



Para saber más

- «Tácticas de coaching para mujeres», de Conchita Rodríguez Franco (Editorial Síntesis, 13,75 €)
- «Coaching para vivir», de Michael Neenan y Windy Dryden (Paidós, 16 €).
- «Coaching: paso a paso», de Mike Leibling y Robin Prior (Editorial Gestión 2000, 16,95 €).