**Como el coaching me ayudo vencer mi miedo**.

Parafraseando al M. Luter King “tuve un sueño”. El sueño de poder nadar. Pero había algo en mí que me lo impedía, que me bloqueaba y que hacia que todos los intentos acababan en un fracaso conmigo llorando en la piscina como una magdalena y finalmente dándolo por imposible. El miedo me paralizaba.

Pero no quiero que mis miedos me impidan a disfrutar de las cosas que me gustan y me apetecen, que me impidan hacer mis sueños realidad y procuro con coraje cruzar esos límites – esas fronteras. Sin embargo, en cuanto a la natación el miedo me resultaba extremadamente difícil a sobrepasar. Pero no quería tirar la toalla. Necesitaba ayuda. Me di cuenta de que no iba a conseguirlo de forma habitual, que tenía que enfocarlo de otra manera.

Por eso decidí hacerme una sesión de autocoaching – de verme desde otra perspectiva, de plantearme las preguntas que haría a una persona que viniese a mí con el mismo problema.

Y hoy 3 meses y 10 clases desde que empecé a ir a la piscina os puedo decir que ya no me hecho a llorar, que ya disfruto con la cabeza sumergida, que ya puedo hacer 4 largos de espaldas y 1 largo de braza. Y para mi es alucinante porque es como conseguir la cima de Mount Blanc (\* la montaña más alta de Europa).

No quiere decir que veces no me sigue dando yuyu porque sí. En ocasiones me vuelvo a tensarme como una piedra o me pongo nerviosa con la respiración, pero estoy avanzando.

Obviamente coaching no es una barrita mágica que lo soluciona todo en un instante por eso hay que trabajar mucho para que los sueños se hagan realidad pero gracias a estas sesiones ya sé que exactamente debo hacer y cuál es el camino que debo recorrer para conseguir mi objetivo.

El (auto-)coaching me dio fuerza y herramientas, me dio la convicción de que si que quiero y puedo conseguirlo. ¡Y lo conseguiré!!! Por eso sigo trabajando para aprender a nadar, enfrentándome a “mis límites” y seguiré porque ahora voy a por mi Everest (\*montaña más alta del mundo). ¡Y os tengo que decir que con cada día estoy más cerca de conseguirlo y que estoy disfrutando del camino!

Tu también puedes sobrepasar a “tus limites”, pero a veces necesitamos ganar más perspectiva, hacernos las preguntas que hasta ahora no nos hemos planteado y eso es exactamente lo que hacemos durante las sesiones de coaching. Ampliar nuestra percepción y la perspectiva es extremadamente importante a la hora de conseguir nuestros objetivos y sueños porque como decía Albert Einstein “No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos”.

Y como sé que tú también quieres hacer tus sueños realidad y conseguir un bienestar en tu vida te animo a que leas esa transcripción de mis sesiones de autocoaching y te invito a pensar en que estas atascado tu en tu vida, donde no consigues avanzar y si crees que este es tu momento de avanzar te animo a confiar en un proceso de coaching como este que te ayudara a trazar el camino a seguir!

Transcripción de sesión de Auto-coaching.

|  |  |
| --- | --- |
| COACH: | ¿En qué tema vamos a trabajar? |
| COACHEE: | Me gustaría trabajar mi miedo a nadar. Cuando era una niña o más bien un bebe una vez estuve jugando en la orilla del mar y vino una ola grande y me llevo - me desplazo hacia aguas mas profundas. No me paso nada, pero me asuste bastante, al no mencionar el miedo que paso mi madre. Desde entonces tengo miedo a nadar y nunca fui capaz de aprenderlo. El miedo a nadar era tal que hasta cuando me bañaba en la bañera la cara la tenía seca y la lavaba aparte después del baño. Y eso a pesar de que me encanta estar en el agua. Es curioso porque veo a mi bebe y parece que tiene el mismo miedo y se pone frenético cuando el agua empieza a correrle por la cara. Tiene ese reflejo de miedo, aunque el no tuvo la misma experiencia que yo. |
| COACH: | ¿Y eso que te hace pensar? |
|  | Pues me hace pensar que quizá no tienen nada que ver con lo sucedido, sino más bien es algún miedo primario o quizás es que de alguna manera se lo transmití yo como madre. E incluso en mi caso también podríamos observar ese patrón ya que mi madre tiene miedo al agua. Nunca le gusto ni navegar ni los puentes sobre agua y por supuesto ella no sabe nadar.  En cambio, a mí me encanta agua, aunque no sepa nadar, me encanta subirme al barco o un kayak o una pedaleta, soy la 1º que se meta en una piscina o un spa….  Simplemente me encanta el agua y es un gran fastidio de que teniendo en casa una piscina para poder estar allí tranquila y flotar un poco tengo que ponerme chaleco salvavidas  Y viendo a mi hijo que tiene ese mismo reflejo de miedo cuando se le moja la cabeza y sobre todo la cara … que empieza a llorar… aunque el agua también es lo que más le gusta… viéndolo así sufro  Sufro porque veo que en eso es idéntico a mi… se pasaría todo el día metido en el agua jugando, pero la cara no se le puede mojar…. Igual que a su mami  Lo veo y me asusto… me da miedo de que de alguna manera se lo transmití inconscientemente  Y viéndolo así quiero hacer todo lo posible para que se le quite ese miedo y creo que la única forma de hacerlo es que yo lo consiga, que yo 1º aprenda a nadar, me sienta segura y que se lo enseñe, ¡¡¡que le enseñe que no hay nada que temer!!! |
| COACH | ¿Y ese miedo como exactamente es? Como dijiste de que no es el miedo al agua en si….. Háblame un poco más de eso |
|  | No no es el miedo al agua. Pues no se… Quizás es el miedo de ahogarme… pero está presente incluso en las profundidades en las cuales es imposible que me ahogue. Incluso si el agua me da hasta las rodillas e intento flotar el miedo esta allí, a pesar de que sé que es imposible de que me ahogue en esta profundidad.  Mi cuerpo no flota. No logro ni relajarme lo suficiente para que flote ni tampoco que avance.  Cuando me muevo en el agua es como si a pesar del esfuerzo físico mi cuerpo no avanzase. ¡Hay una tensión tremenda en mi cuerpo que me impide relajar mis músculos y moverme bien!  Supongo que desconfió de mi cuerpo |
| COACH: | ¿Y ese desconfiar de tu cuerpo que intención positiva tiene? |
|  | Pues supongo que mi parte racional me dice que no puedo porque intenta protegerme para que no me haga daño, que no me muera y también que no fracase en mi intento de nadar que me llevaría a la muerte jeje |
| COACH; | Y esa función de protegerte de que no te hagas daño … ¿A dónde te esta llevando? |
|  | Paradójicamente me está llevando a que sienta más miedo y realmente se convierte en una amenaza. Como me gusta el agua, ir en barco o estar en la piscina de casa me pone en riesgo de que si pasa algo imprevisto (algún accidente por ejemplo) yo no sabré nadar y entonces me ahogare y moriré. Ya que el agua me gusta tanto si o si voy acabaré metiéndome en el agua, y realmente ese miedo que tengo constituye una amenaza en vez de protegerme. Pero es más.  ¡¡¡Porque no es solo una amenaza para mi sola pero también para por ejemplo mi bebe, porque si le pasa algo a él en el agua yo no podré salvarle!!! |
| COACH: | ¿Entonces de que otra manera puedes cubrir la función de protegerte de que no te hagas daño ni a ti ni a tu bebe? |
|  | ¡Precisamente aprendiendo a nadar!  Confiando en mi cuerpo y en el proceso de aprendizaje – que tampoco va a ser de hoy para mañana- pero más bien requerirá mucho tiempo, mucha practica y mucha paciencia por mi parte |
| COACH | ¿Entonces cómo podemos definir tu objetivo en una frase concreta? |
|  | Fiarme de mi cuerpo y aprender a nadar |
| COACH | Aunque están muy unidos me da la sensación y corrígeme si no es así, de que en este titular hay como 2 objetivos vinculados: uno de fiarte de tu cuerpo y otro de aprender a nadar. ¿Lo entendí bien? |
|  | Si podríamos decir que si |
| COACH | ¿Cuál de estos 2 objetivos quieres trabajar como el primero? |
|  | Aunque la lógica me dice que lo de fiarme de mi cuerpo es lo primero, quizás puedo hacerlo yo sola a través de la observación, meditación y algunos pequeños pasos… así que en cuanto al proceso de coaching me gustaría centrarme en el tema grande y trabajar el objetivo de aprender a nadar |
| COACH | Muy bien. ¿Para cuándo quieres conseguir tu objetivo? |
|  | Antes del verano me gustaría saber nadar |
| COACH | ¿Alguna fecha en concreto? |
|  | Vamos a poner el 30 de junio de 2019 |
| COACH | Muy bien. ¿Y cómo sabrás que lo has conseguido? |
|  | Pues cuando pueda nadar en la piscina de casa sin ningún tipo de ayuda: ni chaleco, ni churros ni nada por estilo. Yo sola. Digamos que sea capaz de nadar unos 4 largos de la piscina de casa |
| COACH | ¿De 1 a 10 como de importante es eso para ti? |
|  | Un 10 porque tengo una enorme necesidad de sentirme cómoda y a salvo en el agua y sentir que mi familia está a salvo conmigo también.  Pero también porque deseo sentir esa libertad y relax que uno siente cuando está flotando en el agua |
| COACH | ¿Y el hecho de conseguirlo como influirá a tu entorno? |
|  | ¡¡¡Será genial!!! Será genial poder estar en la piscina con mi pequeño bañándonos sin tener que esperar por mi marido. Yo me sentiré muy segura porque podre nadar con mi hijo y salvarlo en caso de que ocurriese algo imprevisto  A mi marido también supondrá un cambio positivo porque ya no tendrá que preocuparse por mí, ni estará obligado a bañarse cuando no le apetezca. Además, podremos disfrutar juntos los deportes acuáticos por ejemplo alquilando un barco o yendo a bucear.  Y, sobre todo, lo más importante es que sabiendo nadar y sintiéndome segura podré transmitírselo a Diego. Podre transmitirle esa seguridad en el agua a que él no tenga miedo, que aprenda también a nadar y que pueda disfrutar del agua a tope.  Y que sepa que no hay nada, ningún miedo que no pueda superarse. |
| COACH | Muy bien entonces vamos a visualizar el objetivo. Imagínate que es el 30 de junio de 2019 y ya lo has conseguido. Ya sabes nadar y puedes nadar 4 largos de tu piscina. Ya lograste tu objetivo. ¿Dime donde estas? |
|  | Pues estoy en la piscina de casa |
| COACH | ¿Con quién estas? |
|  | Estoy sola en el agua flotando y mi marido y mi hijo están en el césped, en la sombra jugando |
| COACH | ¿Qué día hace? |
|  | Es un día sin viento, muy soleado, brillante. Hace mucho calor y el agua está de vicio, calentita, muy agradable |
| COACH | ¿Y que estás haciendo? |
|  | Estoy simplemente flotando en el agua SIN CHALECO, disfrutándolo. Acabo de hacer los 4 largos y ahora estoy flotando y disfrutando del agua, del sol, del calor, y de lo relajada que me siento.  No hay ninguna tensión en mi cuerpo. ¡Es tan bonito y placentero que casi me da ganas de llorar de la felicidad de que por fin me siento así! |
| COACH | ¿Que sientes exactamente? |
|  | La libertad y felicidad y relajación |
| COACH | ¿Qué significa eso para ti? |
|  | Pues significa que puedo alcanzarlo. Que puedo sentirme así y es gracias al esfuerzo, perseverancia y sobre todo a la confianza en mí misma. Pero si puedo llegar a sentirme así. Y lo deseo con toda mi alma. Deseo sentirme así y deseo vencer a mis miedos |
| COACH | ¿De 1 a 10 como de importante es eso para ti? |
|  | Un 10 – es una de las cosas más bonitas que se puede sentir |
| COACH | ¿Dónde sientes esa libertad y felicidad? |
|  | En todo el cuerpo. Me envuelve, y lo más alucinante es que tengo los cervicales relajados. No creía que lo podía conseguir |
| COACH | ¿Qué oyes? |
|  | Los pájaros, las risas de Fran y Diego, el agua, y mi respiración tranquila |
| COACH | ¿Con que color asociarías esta escena? |
|  | Con el azul clarito que me rodea por arriba con el cielo y por abajo con el agua cristalina |
| COACH | ¿Y si pudieras recordar esa escena con una frase cual sería? |
|  | No era para tanto. ¡Y que el esfuerzo realmente vale la pena! |
| COACH | ¿Qué gesto te permitiría recordar esa escena y ese sentimiento de libertad, felicidad y relajación en tu día día? |
|  | Moverme el cuerpo para relajar los cervicales jeje |
| COACH | Viendo esta escena donde estas en el agua flotando toda relajada disfrutando del sol, escuchando a tu marido y tu hijo jugar en el césped, oyendo tu respiración tranquila y sintiendo esa libertad, felicidad y relajación. ¿Viendo y sintiendo esa escena dime que aporta te esta visualización de tu objetivo? |
|  | Pues me enseña que el esfuerzo de sobrepasar mis bloqueos realmente VALE LA PENA. Que no es para tanto y que los beneficios de lograrlo son increíbles.  Primero por lo increíble que es la sensación de una relajación plena, de la libertad en el agua y la felicidad.  Y segundo por todo lo que ello conlleva para mi familia: de poder disfrutar del agua juntos sin miedos, y sobre todo la seguridad que voy a transmitir a Diego, de que mis miedos no le van a limitar a él y enseñarle a que tenga la valentía de sobrepasar sus límites y miedos, porque si se puede!!! |
| COACH | ¿Y que te lo impide? |
|  | Nada. Solo yo. En realidad, el dinero, el tiempo, el niño son complicaciones si, pero en realidad son excusas. Con un poco de planificación me puedo organizar para conseguirlo |
| COACH | ¿Entonces que vas a hacer para conseguir todo eso? |
|  | Me voy a apuntar a las clases de natación. También voy a apuntar a las clases de natación de bebes a Diego para que vayamos juntos y que disfrutemos juntos del proceso |
| COACH | ¿Y cuál es el primer paso? |
|  | Supongo que renovar mi carné para la piscina |
| COACH | ¿Cuándo lo vas a hacer? |
|  | En enero – el día 2 de enero |
| COACH | ¿De 1 a 10 cuanto de comprometida estas con hacerlo? |
|  | Un 8 |
| COACH | ¿Hay algo que podrías hacer de aquí a enero que te acercaría a tu objetivo y esos sentimientos de la libertad, relajación y seguridad? |
|  | Creo que debo empezar a observar a mi cuerpo para entenderlo mejor. Empezar a practicar meditación y la relajación muscular mínimo 3 veces a la semana. Y quizás ver los videos de natación y visualizar a mí misma haciéndolo para entrenar mentalmente mi cuerpo antes del enero |
| COACH | Dijiste que crees que debes… ¿Debes o quieres? |
|  | ¡Quiero! |
| COACH | Muy bien! ¿Alguna idea más? |
|  | Pues también andar más a menudo para fortalecer mis piernas y mejorar mi condición física y capacidad pulmonar… |
| COACH | ¿Cuál de las actividades mencionadas vas a empezar a hacer primero? |
|  | La meditación y relajación muscular |
| COACH | ¿Cuándo vas a empezar? |
|  | Hoy mismo |
| COACH | ¿Como de comprometida estas con ello? De 1 a 10 |
|  | Un 10 porque esta actividad me permitirá observar y controlar mejor mi cuerpo y este es el 1º paso para lograr mi objetivo. Además, me permitirá relajarme – o sea sentir parte de esa libertad, relax que voy a sentir flotando en la piscina en Junio |
| COACH | ¿Y cual seria el siguiente paso? |
|  | Empezar a caminar más porque no solo me pondrá en forma y me permitirá fortalecer mis piernas y prepararme para la natación sino también me aportara ese sentimiento de la libertad y me ayudará a despejar la cabeza |
| COACH | ¿Y cómo vas a hacerlo? |
|  | Como es invierno y llueve mucho…voy a intentar salir a caminar – a hacer un largo paseo por lo menos 1 vez a la semana – por ejemplo, los fines de semana. Y los días que no llueva voy a llevar a Diego de paseo a Pontevedra o a las playas. |
| COACH | ¿Vas a intentar hacerlo o lo harás? |
|  | Bueno hay cosas que me lo puedan impedir, |
| COACH | ¿Como cuáles? |
|  | Pues por ejemplo enfermedad del peque o la mía, o que este lloviendo a mares u otras  Por ejemplo, me encantaría bajar al medio día a trabajar andando, pero no puedo porque hay que dejar a Diego en la guardería |
| COACH | ¿Hay alguna otra persona que pudiera dejar al niño en la guarde para que puedas ir andando al trabajo? |
|  | Si mi marido, pero a él le cuesta mucho llevar al niño porque llora mucho y acaban pasándolo fatal los 2. No es bueno para Diego porque sufre doblemente al ver a su padre pasándolo mal, lo siente y lo pasa peor todavía.  Es mejor que lo haga yo ya que gestiono mejor las emociones y mi estado y puedo manejar mejor al niño a que vaya a la guarde sin un gran drama, porque estando yo bien se lo transmito a él, le hago reírse y le digo que lo va a pasar bien y aunque sigue sin gustarle por lo menos la separación no es tan dramática como cuando lo dejan los demás |
| COACH | De acuerdo. ¿Y se te ocurre algún otro momento en el que podrías ir andando al o del trabajo? |
|  | Pues no se… quizás si no llueve podría bajar los sábados o subir al mediodía o quizás algún día que tenga clases por la mañana retrasarlas para no tener que bajar a oscuras… Si pudriera organizarme |
| COACH | ¿Entonces como definirías el 2 paso hacia tu objetivo? |
|  | Empezar a caminar 1 vez a la semana haciendo un paseo largo (min 4 km) y arreglármelas para bajar una vez a la semana a trabajar o ir con Diego de paseo |
| COACH | ¿Cuando vas a empezar a realizar este segundo paso? |
|  | Ya. Esta misma semana. Domingo si no llueve vamos a ir a caminar con el perro |
| COACH | ¿De 1 a 10 como de comprometida estas con hacerlo? |
|  | Un 10 porque me sienta genial caminar |
| COACH | ¿Algún paso más a añadir entre hoy y el enero que es cuando vas a renovar tu carne y empezar las clases de natación? |
|  | No. creo que, con meditar, hacer relajación corporal y caminar es suficiente en cuanto a la preparación para aprender a nadar. |
| COACH | Muy bien. ¿Entonces como resumen dime que te llevas de esta sesión? |
|  | Pues me llevo la determinación para conseguir mi objetivo y aprender a nadar.  Que con la preparación ya voy a sentir en parte esa libertad y relajación que voy a sentir plenamente cuando consiga mi objetivo.  Que vale la pena vencer mi miedo por esos bonitos sentimientos y que si requiere trabajo y perseverancia pero tampoco es para tanto.  ¡Y como vale la pena hay que ir a por ello! |

Sesión de seguimiento el 19.01.2019

|  |  |
| --- | --- |
| Coach | ¿Han pasado ya unos meses desde nuestra última sesión cuéntame que tal va la realización de tu objetivo? |
| Caochee | Bueno bien he conseguido importantes avances, aunque algunas cosas del nuestro plan no las lleve a cabo. ¡¡¡Pero si que estoy aprendiendo a nadar ya!!! |
| Coach | Genial. Cuéntame |
|  | Pues si me apunte a las clases en la piscina nada más empezar enero y aunque solo voy solo una vez a la semana estoy consiguiendo avances  Me estoy quitando el miedo y cada vez me siento más cómoda |
| Coach | ¿Como lo estás haciendo? |
|  | Pues mira, aunque a las clases voy solo los miércoles por la tarde después intento buscar algún otro hueco para poder ir un rato por lo menos para practicar los ejercicios y esforzarme más.  Por ejemplo forzarme de estar bajo agua y aprender a respirar con tranquilidad.  Ya soy capaz de sentarme bajo agua. Y aunque a veces vuelvo a agobiarme me digo, pero si estas en una piscina pequeñita y es imposible ahogarse aquí.  También le pedí a la instructora que me explicase algunas cosas que a mi me agobiaba no saber hacerlas como por ejemplo como volver a ponerme de pie . Y al saberlo me siento muchísimo mas segura,, siento que tengo recursos ya  Pero claro todo eso necesita mucha practica y mucha paciencia que tengo que entrenar en mi…. Y creo que lo estoy haciendo. |
| Coach | ¿Y como lo haces? |
|  | Pues me repito que tengo que darme tiempo para aprenderlo poco a poco. Que no voy a aprender a nadar de hoy para mañana y que no pasa nada. Que debo ser paciente con el proceso y disfrutarlo…  Así que cuando me entra el agobio por querer aprenderlo todo ya intento relajarme y disfrutar de la sensación de que el agua me rodea, de que este flotando y de la satisfacción que me provoca el hecho de tocar con el culo el fondo de la piscina, estar sumergida controlando la respiración y salir a la superficie tranquilamente a coger el aire sin empezar a llorar del pánico y bloquearme.  Me ayuda mucho volver a la visualización de la última sesión… me ayuda a disfrutarlo y a estar centrada en seguir trabajándolo porque vale la pena |
| Coach | ¡Genial! ¿Y haces algo más de lo que hemos hablado u otra cosa que se te ocurrió después? |
|  | Pues sí, hago el mental training para seguir mejorando el tema de relajación muscular y conseguir cuando este en la piscina no tensarme tanto  También como la zona de los hombros es la que tiene una tensión constante hago visualizaciones de quitarme esa tensión y dolor de esta zona |
| Coach | ¿Y como lo visualizas? |
| Coach | Pues la tensión para mi es como si tuviera clavados diferentes dagas en los hombros … parezco un erizo jajajaj… y en la visualización me imagino que me relajo y que los cuchillos empiezan a desprenderse, empiezan a salir de las heridas y esas empiezan a desaparecer |
| Coach | ¿Y esa visualización que efecto tiene en ti? |
|  | La verdad es que es alucinante porque realmente me ayuda a relajar esa zona. Es muy agradable la sensación de bienestar …. Lo malo es que después la tensión vuelve a acumularse  Pero por lo menos así tengo una herramienta útil de aliviar el dolor |
| Coach | ¿Y puedes hacer algo más para conseguir ese efecto de bienestar? |
|  | Pues me imagino que debería establecer una rutina de las visualizaciones y digamos prevenir en vez de currar |
| Coach | Y como lo vas a hacer |
|  | Pues por ejemplo hacer esa breve visualización 2 veces al día Por la mañana y por la tarde antes de empezar a trabajar. Y después completarlo con la grabación de Mental Training |
| Coach | Imagina que haces esta dinámica. ¿Como te hace sentir? |
|  | Pues genial porque, aunque la visualización es solo un momento que no tardas nada me permite no acumular tanto estrés. Y aunque no quiere decir que no estrese los niveles son más bajos con lo cual después relajar la zona es más fácil porque ya no es dura como una piedra y no me causa tanto dolor físico |
| Coach | ¿De 1 a 10 cuanto de comprometida estas es implementar esa dinámica a tu rutina? |
|  | Un 10 porque veo los beneficios que me aportara no solo para conseguir estar relajada en el agua y aprender a nadar sino los beneficios … el bienestar que podré experimentar a la larga. |
| Coach | ¿Cuándo vas a empezar con la nueva rutina? |
|  | Mañana mismo y en general intentare hacer la visualización lo más a menudo posible para que los efectos que tenga en mi cuerpo sean prácticamente instantáneos … aunque sé que el camino para conseguirlo es largo |
| Coach | ¿Hay algo que te impida hacerlo? |
|  | No, no hay nada que me lo impida |
| Coach | ¿Y de quien depende si lo hagas? |
|  | En un 100 por ciento depende de mi |
| Coach | Muy bien. ¿Hay algo más que te podría acercar a tu objetivo? |
|  | Bueno en el plan que elaboramos tenía más ideas como hacer más ejercicio, bajar andando al trabajo, etc pero por las circunstancias de vida familiar estas cosas de momento las veo muy complicadas a incluir en mi rutina |
| Coach | ¿Y como te hace sentir eso? |
|  | Bien.  Ósea mal porque a uno siempre le apetece hacer más cosas e ir avanzando más de prisa, pero bien por admitirlo.  Me refiero que me siento en paz con la decisión de no exigírmelo por ahora. Creo que ya es mucho lo que ya estoy haciendo, los pequeños avances que estoy consiguiendo. El miedo que me estoy quitando es muchísimo ya. Me siento orgullosa de los avances.  El tema de la relajación es algo importante, me apetece incluirlo en mi rutina y se que me ayudará a conseguir más fácilmente mi objetivo pero incluir esa dinámica no me supondrá ninguna complicación en mi rutina diaria ya que solo es un momento así que puedo hacerlo fácilmente y en cualquier momento.  Lo otro ya necesita otra dinámica otra organización y no siento que sea el momento.  De momento me siento orgullosa por lo que ya estoy haciendo, impaciente por introducir el tema de relajación a través de la visualización y en paz con la decisión de no forzarme a hacer más cosas y evitar la presión de “tener que hacerlo todo a la vez” |
| Coach | Muy bien. ¿Quieres comentarme alguna otra cosa? |
|  | No |
| Coach | Entonces por favor dime lo que te llevas de esta sesión |
|  | Pues me llevo la fuerza y la felicidad que me causan los avances que me acercan a mi objetivo. Y llevo también una idea estupenda que estaba en mi subconsciente pero que no acababa de darle forma. Era algo que aparecía en mi mente de vez en cuando y ahora ya se cómo aplicarlo en mi día día y cómo hacer para aprovecharla a 100%  Estoy muy contenta. Gracias 😊 |