

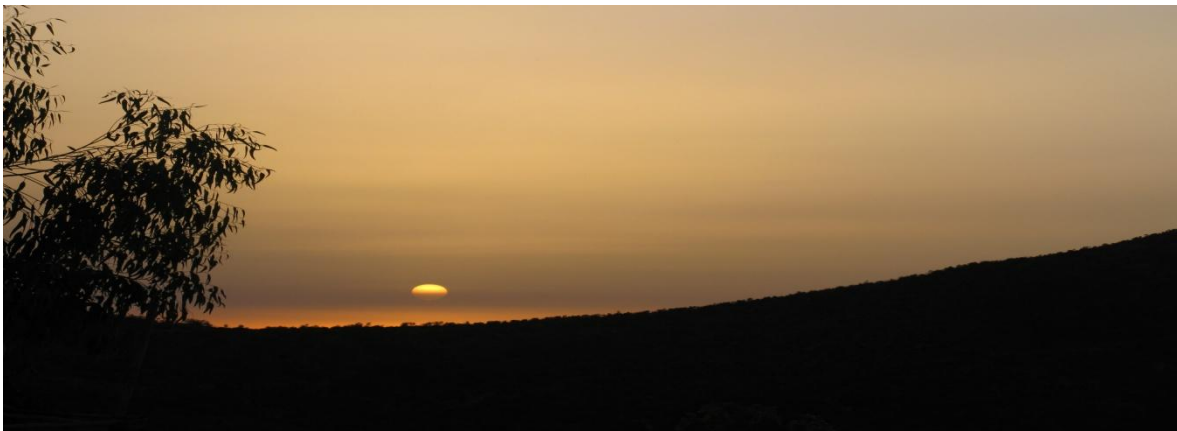


Gemma Martín Naranjo  
Coaching Personal  
y Gestión del Cambio

## ¿Qué hago? Conductas que me bloquean en mi vida

Parafraseando a Leonardo Ravier en un proceso de Coaching se procura que el cliente tome conciencia, refuerce su creencia en sí mismo y que encuentre la motivación suficiente para actuar de manera responsable.

Para escapar de la desdicha de nuestra infelicidad y frustración el camino inevitable es darnos cuenta de cómo somos, cómo reaccionamos, pensamos, actuamos en el día a día. ¿Por qué hemos de hacer esto? Por el simple hecho de que la búsqueda fuera de nosotros no nos lleva a la felicidad sino a la dependencia e insatisfacción; ya que nunca vas a cumplir el “llenarte” siempre vas a querer más y más.



Digamos que la vida es un río con dos orillas. En una orilla está el dolor y en otra el placer. Como bien sabes, intentamos evitar y rehuir el dolor con la idea de sentir más placer. Así que *deseamos* estar siempre cerca de la orilla del placer y ¿qué sucede? Que este placer es efímero (al igual que el dolor aunque no te hayas dado cuenta). El placer se acaba rápidamente y tienes más sed, así que sigues buscando aplacarla. Cada uno de nosotros busca placer de una manera determinada ¿cuál es la tuya? Enamoramiento, experiencias espirituales, comida, bebida ¿quizá viajar? No digo que éstas cosas no estén bien. Lo que resalto es que si todo esto lo realizas desde una búsqueda más que desde un lugar de claridad, conviertes estas experiencias en puentes que quemas hacia tu felicidad. ¿Cómo sabes que es así? Pues cuando acaba la experiencia y te sientes triste y estás ya buscando la siguiente. Cuando no hay

tranquilidad mental, ni sosiego en ti.

Evidentemente puedes quedarte toda tu vida en esta espiral. O bien puedes tener la suerte, y repito la suerte, de que algo en la vida te obligue a parar. Cuando paras puedes elegir el tomar responsabilidad de tus acciones y sus resultados mirando hacia dentro; o seguir en la búsqueda de placer que no tiene fin. ¿Por qué mirar hacia dentro? Porque es en esta acción, cuando puedes darte cuenta de *quien eres realmente no “quien te gustaría ser”* y además has de mirarlo sin juicio y condena.

Así comienza tu cambio y ese cambio te llevará a tener una mente más clara y lúcida. Esta mente es la que provoca en tu vida un cambio cualitativo. Ya que nos otorga libertad y responsabilidad. Cuando hablo de libertad no quiero decir el hacer lo que quieras, sino el elegir frente a una situación tu respuesta más coherente con tus propios valores e intereses, y así; actuar en consecuencia, de manera responsable.

Esta es la propuesta de este taller donde de una manera pragmática y accesible practicarás este tema.

**Horario:** 10:00 a 14:00

**Precio:** 40€

Para más información:

Tel. 647 84 84 24

[coachingpersonal@hotmail.com](mailto:coachingpersonal@hotmail.com)

<http://atrevetealcambio.wordpress.com>