



¿Cómo consigo ser feliz?

PEDRO AMADOR
Conferencista Español



Existe mucha confusión en el mundo del *coaching*. Llevo seis años trabajando en este mercado y no dejo de sorprenderme día a día con las cosas que oigo. Como vocal en ICF España (International Coach Federation) de la comisión de relaciones con América tengo oportunidad de compartir ideas con muchos de los mejores *coachs* del mundo. Y siempre hay que poner una pregunta previa encima de la mesa: ¿pero tú qué entiendes por *coaching*?

Un ejemplo nos hará entender mejor la situación. Si preguntamos a los lectores por lo que tiene cada persona en su cabeza por la palabra “coche”, casi el 100% apuntaría de forma común a que es un vehículo con cuatro ruedas que sirve para desplazarse. En segunda derivada, abría mayor

diversidad de opinión, ya que al entrar al detalle, cada uno desde su percepción, visualizaría distintos tipos, con sus características, marcas, etcétera.

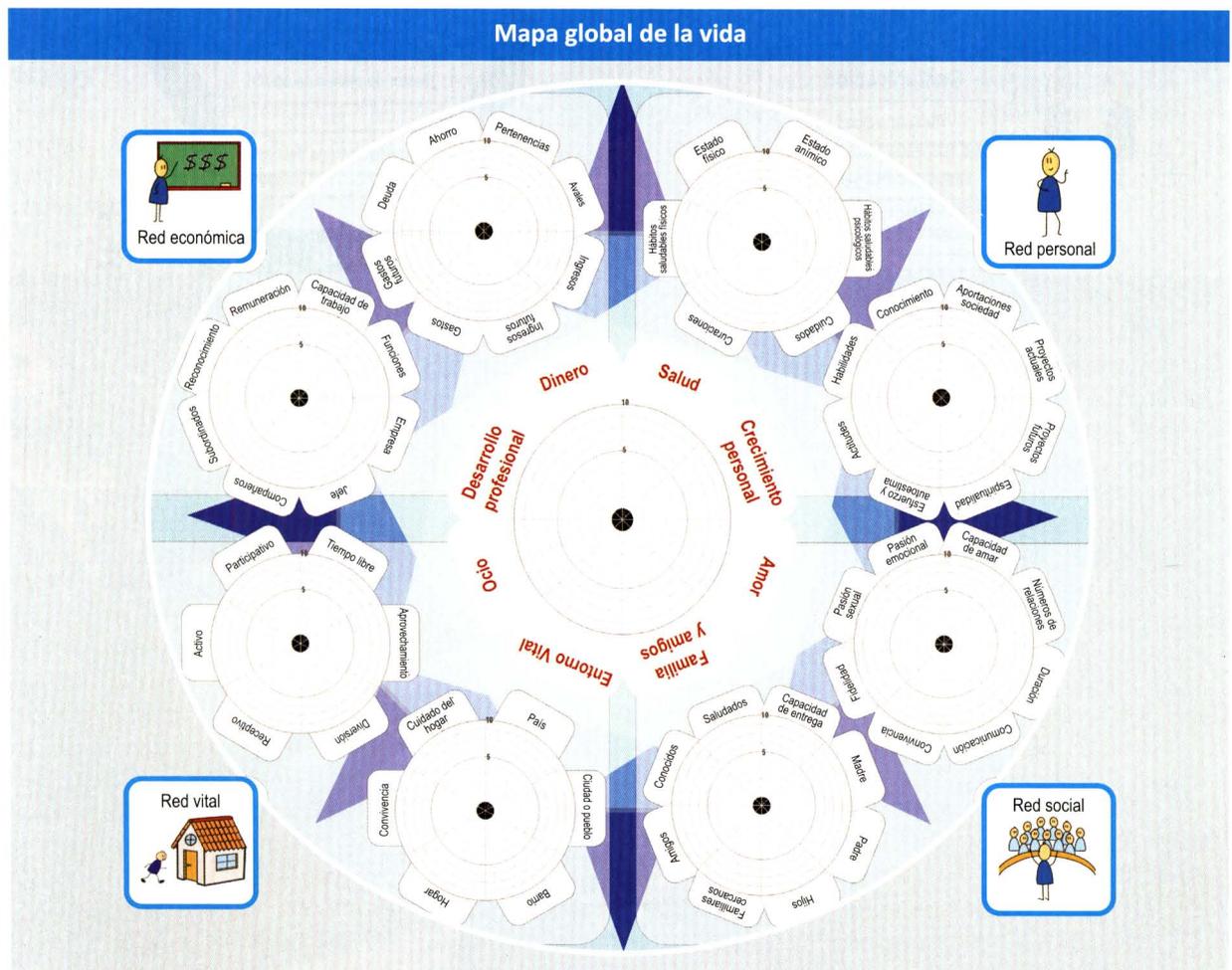
En cambio, al hablar del *coaching*, no se tiende a partir de una idea común, sino de un tipo concreto que haya vivido cada persona. Es decir, se empieza por el detalle, y no por la idea general. Por ejemplo, hay personas que han experimentado *coaching* con programación neurolingüística, otros con liderazgo, otros como consultoría disfrazada, etc. De ahí la confusión que se genera en el mercado.

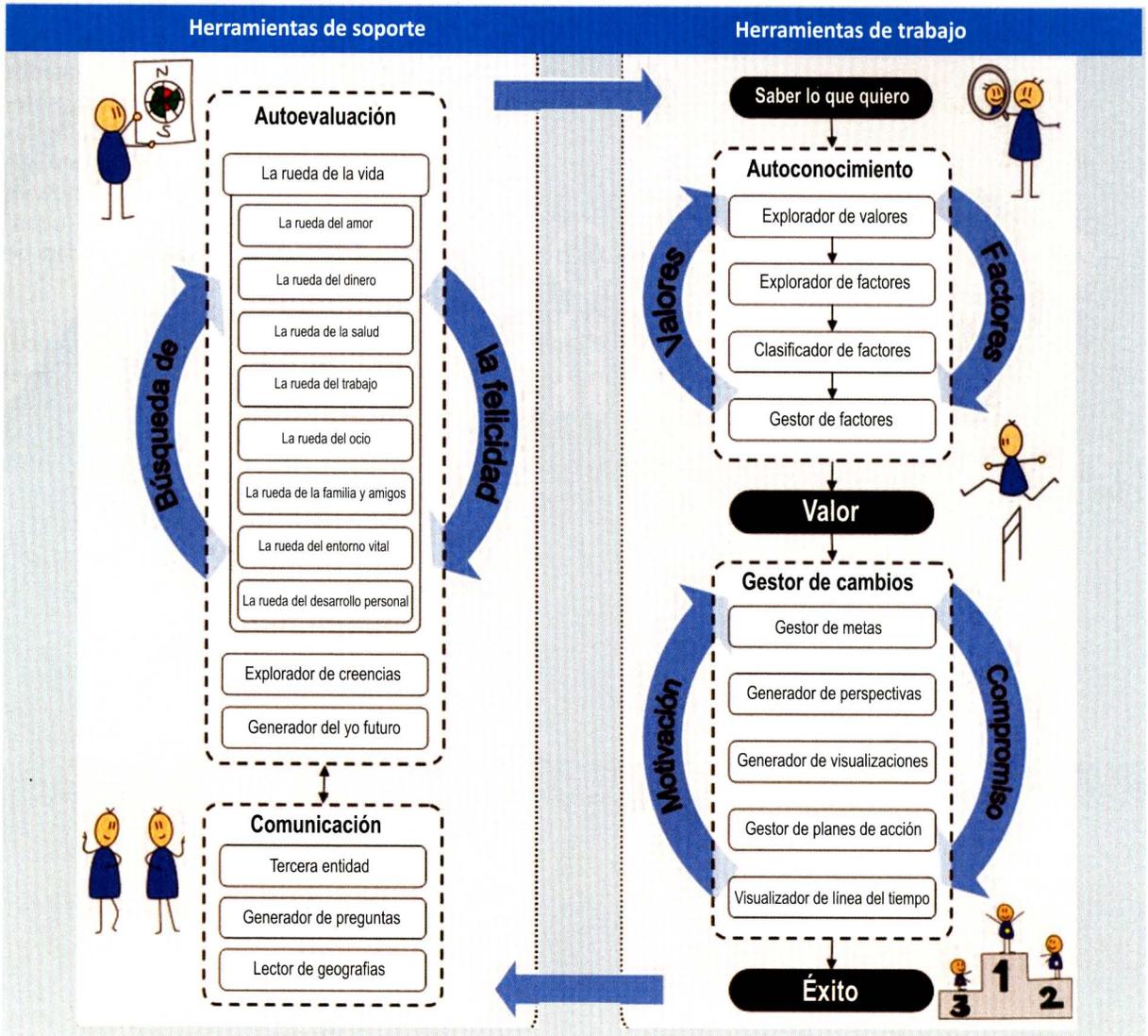
Pero el *coaching* es un término maduro en otros países como Estados Unidos, que debe servir de referencia para entender sus mejores prácticas. Tomando la definición

de ICF: “el *coaching* consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de *coaching*, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida”.

Por tanto, hablamos de un proceso entre dos o más personas, en el que se aporta un grado de consciencia único al cliente para que consiga sus sueños o metas en la vida. Dicho esto, quede constancia que *autocoaching* es una marca comercial, ya que el *coaching* a uno mismo es tan incoherente como la autocirujía.

Una sesión en *coaching*, una del buen *coaching*, es como montar en





globo, o pasear por una playa del Caribe. Es toda una experiencia. Pero, y luego, ¿cómo consigo traerme lo mejor de esa experiencia a mi día a día? ¿Llamo a mi *coach* cada vez que tengo un problema? Siempre es una posibilidad, aunque hacerlo en exceso puede resultar caro y poco poderoso. No estamos acostumbrados a pedir ayuda, ya que parece que nos van a valorar menos, pero una vez que nos ponemos... la verdad es que es difícil dejar de practicar el *coaching*.

Los libros de autoayuda son maravillosos en muchos momentos de nuestra vida, pero "ya me he leído un montón y siempre parece que nos presentan unos mun-

dos imaginarios", se suele pensar. Un principio básico del *coaching* indica que somos personas llenas de recursos, pero, ¿realmente sabemos cómo estamos en la vida? ¿De verdad sabemos qué queremos en la vida? ¿Conocemos de qué recursos disponemos? ¿Dónde queremos llegar?

Auto-coaching para despertar nos ofrece herramientas personales, repito, herramientas, que nos van a ayudar en nuestro viaje. Para conocer dónde estamos, qué queremos y a dónde queremos llegar. Siempre con multitud de técnicas de *coaching*, de las que algunas nos valdrán, y otras probablemente ni nos interesen. Sin duda, autoconocerse

es el primer paso para salir de cualquier crisis, sea del tipo que sea, y para ello mostraremos cómo avanzar creando un GPS vital que trabajará sobre un completo mapa global de la vida.

En el segundo libro, *Auto-coaching para despertar* (Ed. Lid), se complementan todas las técnicas del primer libro (*Auto-coaching: cómo conseguir lo mejor de uno mismo*) y se generan nuevas ruedas de la vida. Es por tanto un libro de mayor alcance que el primero, pero que no sustituye su lectura, ya que aporta ejemplos totalmente distintos, lo que le permite al lector ampliar sus posibilidades.

Una vez comprendida la importancia de los valores, Pedro Amador profundiza en cada uno de los pilares que componen nuestras vidas.

AMOR

"El secreto para encontrar el amor de nuestra vida es bien sencillo: saber buscar. Con esto sólo habríamos llegado a una parte de la fórmula, porque luego hay que armarse de valor para encontrarlo. El resto es aún más sencillo: saber conservarlo".

DINERO

"La mejor forma de atraer el dinero es trabajar o realizar algo que realmente nos haga vibrar. Cuando se trabaja con pasión, vocación y con amor por lo que se hace, antes de pensando sólo en lo que se percibe, es cuando se tienen las mayores posibilidades de lograr el éxito".

SALUD

"Existe una verdad, que jamás debemos olvidar: lo más importante en la vida es que aprendamos a querernos".

DESARROLLO PROFESIONAL

"¿Realmente nos gusta trabajar? Sin este compromiso es siempre complicado avanzar plenamente. ¿Sólo lo hacemos por la necesidad de ganar dinero? De ser así, es mejor buscar una motivación para salvar este mal necesario y no vivir en una permanente infelicidad".

OCIO

"El ocio nos debe recargar las pilas y hacernos disfrutar de una forma especial. Si nos aburrimos habitualmente, será recomendable analizar qué está pasando y dejar el conformismo".

FAMILIA Y AMIGOS

"No debemos olvidar que el lazo familiar nos acompañará hasta el fin de nuestros días, por lo que es sumamente importante saber entendernos. Además, a lo largo de nuestra vida, van apareciendo distintos amigos con los que podremos compartir cada minuto. Es, por tanto, una buena idea meditar un momento acerca de la mejor forma de saber cuidar estas relaciones".

ENTORNO VITAL, ENTENDIDO COMO EL LUGAR DE RESIDENCIA

"Un valor fundamental que conviene detectar es si queremos tener compañía en nuestro hogar, o por al contrario, si nos gusta vivir solos. En general, las personas tendemos a pensar que viviremos el futuro en compañía de una pareja o con nuestros familiares más queridos, pero entonces es bueno que identifiquemos nuestra tolerancia a convivir con los demás, y nuestra dedicación al hogar".

DESARROLLO PERSONAL

Creer internamente y alcanzar los objetivos o al menos conocer la meta a la que se quiere llegar son aspectos fundamentales para alcanzar la felicidad. *Autocoaching para despertar* recoge las herramientas necesarias para valorar estos aspectos y determinar el camino que se quiere seguir para alcanzar la felicidad y ofrece ejemplos prácticos y situaciones reales que ayudarán al lector a comprender la importancia de cada uno de estos ámbitos y de la búsqueda del equilibrio entre todos ellos. ■

