

Saca lo mejor de ti

# PSICOLOGIA

Nº 204

*práctica*

**APRENDE  
DE TUS  
FRACASOS  
PARA MEJORAR**

**AUTOMASAJE  
CONTRA EL  
ESTRÉS**

**LA DIETA  
DEFINITIVA  
DE LA DRA.  
AMARO**

**TESTIMONIO**

*“Tengo una  
enfermedad  
crónica,  
¿y qué?”*

**TEST**

*¿Sabes  
echarle coraje  
a la vida?*

**7 HÁBITOS  
QUE REFUERZAN  
TU MADUREZ**

**LA INFIDELIDAD  
¿SE PUEDE SUPERAR?**

**Frank Pucelik**

“La PNL es  
magia para la  
transformación  
personal”



*25 verdades que te hacen*  
**SUPERFELIZ**



## Consultorio counselling

de Maryam Varela

# Quejarse es estúpido: actúa u olvídate

“Quiero ser coach, pero no me encuentro seguro en ese rol”

Llevo más de un año formándome como coach y creo que he aprendido mucho, pero no sé muy bien cómo empezar a ejercer. Siento que algo me frena por dentro, como que en ese rol no me siento seguro. Lo he hablado con muchas personas y todos me dicen que lo que me pasa es que tengo miedo, y que lo que tengo que hacer es simplemente lanzarme y ponerme a ello. Le escribo porque me interese mucho conocer su punto de vista, ya que acostumbro a

leer su columna todos los meses y me gusta su forma de enfocar los temas. GUMER

Querido Gumer, he leído con atención tu consulta y me vienen a la mente las palabras de Ralph Waldo Emerson: “Lo que hay detrás o delante de nosotros es demasiado pequeño en comparación con lo que hay dentro de nosotros”. Te diría que, para hacer coaching con efectividad, has de empezar desde tu propio centro, desde quien eres, y conectar con el cliente desde ese lugar auténtico. Tu ser es tu primera herramienta. ¿Quieres que tu coaching salga sin esfuerzo? ¿Quieres que tu cliente perciba que ha obtenido un gran valor? Entonces sé tú mismo, sé auténtico con tu estilo personal, potenciando tus fortalezas, habilidades, experiencia vital e intuición. Haz coaching desde el corazón, desde quien eres. Valora quien eres en este momento sin más adornos. Cuando haces coaching desde tu centro, tus clientes se benefician enormemente y tus sesiones te energizan. Cualquier esfuerzo se realiza más fácil y más efectivamente cuando el foco está puesto en ser, no en hacer. Si intentas hacerlo todo bien pero no eres tú mismo, no causarás ningún impacto. Es importante poner el fo-

co en el cliente, no en resolver su problema. Además de escuchar, hazle preguntas que surjan de la curiosidad natural. De esa forma se relajará y verá la situación desde otra perspectiva. Dejará de sentirse el centro del problema y lo verá desde fuera hacia dentro. Considera que el resultado potente se consigue cuando cambias el foco entre “hacer” y “ser”:

### Desde el “hacer”...

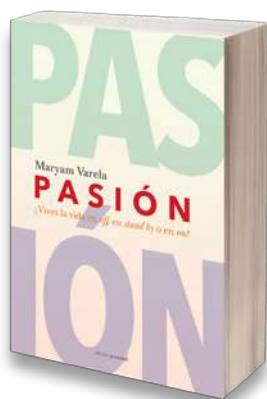
- ...Hacer coaching.
- ...Intentar solucionar los problemas de tu cliente.
- ...Pensar en lo que vas a decir a continuación.
- ...Luchar por que las personas entiendan lo que es el coaching.
- ...Manipular al cliente para que te contrate.
- ...Estar apegado al resultado.
- ...Sentirse abrumado por el proceso.

### Desde el “ser”...

- ...Ser un coach.
- ...Estar con tu cliente.
- ...Escuchar a tu cliente.
- ...Dar sesiones de prueba.
- ...Ser auténtico.
- ...Estar abierto al resultado.
- ...Confiar en que está funcionando.

**MI CONSEJO:** para que llegues a ser auténtico, lo primero es definir tu estilo personal.

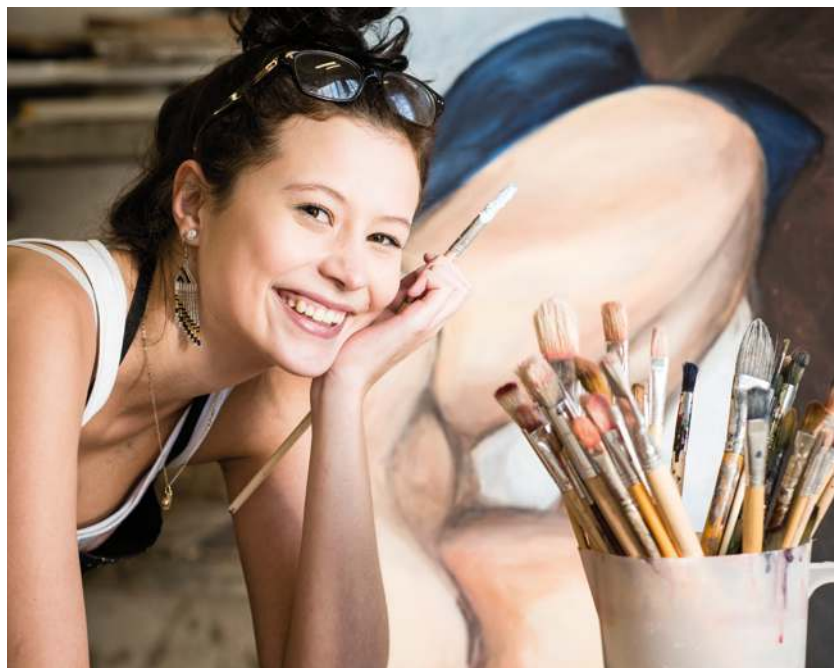
### SU LIBRO



**PASIÓN.** Maryam Varela.  
Editorial: Edición Personal.  
Páginas: 156. Precio: 15 €.



¿Tienes algún sueño por cumplir? ¿No te atreves a dar el paso para hacerlo realidad? ¿Los contras superan a los pros en todos tus proyectos y acabas desistiendo? Escribe a nuestra experta restauradora de sueños, Maryam Varela, y te asesorará para que puedas cumplirlos. Más información en tel.: 609 84 00 78 y [www.elmundodelasemociones.com](http://www.elmundodelasemociones.com)



“Dejar la arquitectura por las acuarelas: ¿es una locura?”

Solo quería contrastar con usted mi gran afición y saber si esto que estoy viviendo con tanta pasión le parece una locura. Soy arquitecta y trabajo desde hace años para un ayuntamiento, pero en mis ratos libres pinto acuarelas. Siempre he tenido que escuchar que estoy malgastando mi carrera, que pudiéndome hacer de oro, o al menos antes con la arquitectura, me limito a ganar un simple sueldo de funcionaria y a hacer “dibujitos”, como ellos dicen. Nadie pone en valor que esa ha sido siempre mi gran pasión y que, como no podía vivir de ello, hice la carrera de arquitectura. En realidad solo busco contrastar con

alguien que esta no sea una locura, saber si estoy en el camino idóneo. IRENE

Querida Irene, felicidades por perseguir tus sueños. Son muchas las personas que jamás han sentido una pasión, que prefieren moverse en la vida en el campo de lo conocido en vez de intentar descubrir qué es lo que en verdad les hace vibrar. Ahora bien, todos estamos capacitados para sentir esa fuerte energía, y atreverse es una de las claves del éxito. No puede ser cierto eso de que existen personas apasionadas y personas desapasionadas. Yo, al menos, nunca me lo he creído. Lo que sí sé es que hay personas que en la vida buscan, luchan y se arriesgan, y personas “cómodas” que, aunque no sientan esa energía y la fuerza de

la pasión, jamás se arriesgan, y viven una vida insípida pero protegida. No se dan cuenta de que el cambio es el principio básico del universo. Vivir es cambiar. Todo cambia, pese a que uno quiera quedarse en un estado neutro. ¿Entonces por qué no cambian? A estas personas les asusta la palabra riesgo porque les hace sentirse vulnerables, débiles, y huyen de sentirse así. Estas personas suelen incluso buscar el significado de la palabra: “Riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre. La vulnerabilidad o las amenazas, por separado, no representan un peligro, pero si se juntan, se convierten en un riesgo, o sea, en la probabilidad de que ocurra un desastre”. Y claro, leyendo esto, deciden no moverse (yo tampoco me movería). Así que ¿qué tal si cambiamos la palabra y, en vez de decir que en la vida hay que arriesgarse, decimos que en la vida hay que vivir? ¿Verdad que suena más suave? Y si lo piensas, es más cierto.

**MI CONSEJO:** es el de Stephan Sagmeister (diseñador gráfico): “Quejarse es estúpido; actúa u olvídate. Pensar que la vida va a ser mejor en el futuro es estúpido. Tienes que vivir el ahora”.

## Tus preguntas a la experta

Escribe a: Revista Psicología Práctica. “Consultorio Maryam Varela”. C/ Príncipe de Vergara, 109, 2ª planta. 28002 Madrid. O bien, envía un e-mail a la dirección: [mbellmont@globuscom.es](mailto:mbellmont@globuscom.es)