

**Diana Sánchez González  
Mar Mejías Gómez**

**180**

**DISEÑA TU VIDA**  
**Atrévete a cambiar**

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Agradecimientos .....	9
Introducción .....	11
Prólogo .....	13
PRIMERA SESIÓN: APRENDIENDO .....	19
La Ciudad de los Pozos .....	26
Ejercicio de eliminación de aspectos que nos molestan a corto y a largo plazo .....	30
La Rueda de la Vida .....	36
Plan de acción .....	42
SEGUNDA SESIÓN: DESCUBRIÉNDONOS .....	45
Listado de nuestras adicciones y acciones para sustituirlas ...	48
Listado de nuestros diez hábitos que más nos gustan .....	50
Listado de mis Deberías .....	53
Aprende a marcar los límites con elegancia y firmeza .....	54
Plan de acción .....	55

## DISEÑA TU VIDA

TERCERA SESIÓN: AUMENTA TU PODER INNATO . . . . .	57
Diseño de mi día ideal . . . . .	62
Plan de acción . . . . .	66
CUARTA SESIÓN: EMPECEMOS A VIVIR CON NOSOTROS . . . . .	71
Creación de tu afirmación personal . . . . .	75
Afirmación personal autoestima . . . . .	77
Plan de acción . . . . .	78
QUINTA SESIÓN: DESHAZTE DE LO QUE TE SOBRA . . . . .	81
Listado de las “vacas” que nos impiden avanzar . . . . .	86
Listado de nuestras próximas acciones liberadoras . . . . .	87
Plan de acción . . . . .	88
SEXTA SESIÓN: EL PODER ESTÁ EN TI . . . . .	91
Mi armario interior, mi espacio vital . . . . .	95
Reflexiones finales, regalos de vida . . . . .	98
Bibliografía . . . . .	103



# INTRODUCCIÓN

Hace dos primaveras y después de realizar durante seis años sesiones individuales con nuestros clientes nos planteamos un nuevo reto...

Sabíamos que las sesiones individuales de Coaching con nuestros clientes eran muy potentes y efectivas, con grandes cambios personales en muy poco tiempo; entonces pensamos ¿Qué pasaría si lleváramos a un grupo a vivir un proceso de Coaching?...

Comenzamos a dar forma a esta maravillosa idea diseñando un programa de Coaching grupal de 12 sesiones que llevaríamos a cabo una vez al mes, durante dos horas aproximadamente, con un máximo de 16 personas.

Tras un año de trabajo con nuestro grupo, los resultados fueron tan espectaculares que cuando les planteamos una última sesión de trabajo nos respondieron:

—“¿No iréis a decirnos que esto se va a terminar?... Nuestra sesión mensual es nuestro rincón del mimo, nos da energía para el mes entero, y cada vez nos sentimos más seguros, fuertes y



motivados. Hemos vivido y sentido nuestros cambios personales y los de nuestros compañeros y lo que experimentamos es demasiado bueno para que se termine”.

Llevamos ya veinticuatro sesiones trabajadas con numerosos grupos, y cada vez son más personas las que nos demandan formar un nuevo grupo de trabajo en su ciudad, empresa, organización, barrio, asociación... Porque han oído hablar del programa y de los resultados increíbles que con él se consiguen.

Hace unos meses nos surgió la idea de plasmar en un libro las sesiones que mes a mes viven nuestros grupos, que les llevan a conseguir un cambio personal y profundo en sus vidas.

Uno de los motivos que nos ha impulsado a escribir este libro es difundir y hacer vivir a nuestros lectores los innumerables beneficios que tiene el Coaching cuando se convierte en una filosofía de vida capaz de ayudar a las personas a conseguir cualquier meta que se planteen en su vida.

Te invitamos a entrar, si así lo deseas, en nuestro “Rincón del mimo”, en este grupo de Coaching que acabamos de crear en el que tú eres una parte muy importante.

Pasa, ponte cómodo y prepárate a disfrutar, sentir, reír, llorar, vivir emociones y realizar las acciones que te lleven a un cambio personal y profundo, que te ayuden a reencontrarte con la persona que siempre quisiste ser.

Recuerda siempre:

“TODA GRAN MARCHA, COMIENZA CON UN PRIMER PASO”.



# PRÓLOGO

¿Qué es el Coaching y qué beneficios puede traer a tu vida? Coaching es el arte de asistir a las personas para que logren sus objetivos, superando sus limitaciones y potenciando sus fortalezas. A lo largo de un proceso de Coaching, el Coach te ayuda a identificar tu situación actual y el lugar al que deseas llegar y juntos establecemos objetivos y reflexionamos sobre el plan de acción más adecuado para lograrlo. Durante las sesiones el Coach te escucha y observa. A través de sus preguntas te hace reflexionar acerca de tus acciones, pensamientos, opiniones, etc. En este curso de desarrollo personal se aplican técnicas y ejercicios de Coaching para descubrir más sobre ti mismo y empezar a crear la vida que siempre has querido vivir.

En este programa te ayudaremos a:

- Conocerme mejor
- Definir qué quieres
- Conocer tus recursos
- Tener más confianza
- Pasar a la acción



- Tener respuestas más eficaces
- Conseguir cualquier objetivo que te propongas en tu vida
- Mejorar tu calidad de vida
- Alcanzar mayor motivación y creatividad
- Conseguir un crecimiento personal
- Lograr una mayor flexibilidad y adaptación al cambio.

Te ofrecemos la posibilidad de participar en un programa de Coaching Grupal, trabajando las últimas técnicas para lograr el éxito y hacer que suceda todo aquello que siempre soñaste.

En este programa de desarrollo personal se aplicarán técnicas y ejercicios de Coaching para descubrir más sobre ti mismo y empezar a crear tu vida ideal.

El Coaching es, en definitiva, una filosofía de vida en la que las palabras *cambio*, *acción* y *compromiso* cobran un significado muy especial y se convierten en unos grandes aliados en nuestro proceso de crecimiento personal.

Vista una de las definiciones que tiene el término Coaching, no hay nada mejor que vivirlo en primera persona para saber qué es.

Es importante que seáis conscientes e intentéis dar los pasos en el sentido que os marcamos. Sabemos que produce mucha curiosidad y que cuando te gusta un libro quieres terminarlo cuanto antes. Si realmente queréis experimentar un proceso de Coaching, debéis saber que cada sesión/capítulo está creada para que se viva y se trabaje durante tres semanas ya que este es un proceso de crecimiento interior, serio y personal. Si no os dais ese plazo de tiempo para trabajarlos, tendréis conceptos nuevos en vuestra cabeza pero se irán a la misma velocidad que vinieron, por lo que os aconsejamos que cada sesión se trabaje durante tres semanas antes de pasar a la siguiente sesión.



## PRÓLOGO

Pues vamos allá; acompañanos al apasionante mundo del autodescubrimiento y el aprendizaje.

Abre bien los ojos...





## Descubriendo nuestros “Regalos de Vida”

Nos referimos a esas frases, mensajes o dedicatorias que las personas que han participado en nuestros grupos nos regalan fruto de la emoción que sienten por los maravillosos cambios que experimentan en sus vidas. Estos son algunos de los regalos de vida que nos han ido dejando:

*Una palabra de ánimo, una sonrisa, un gesto con una mano, un abrazo. Cuántas cosas pequeñas... pero tan grandes...*

Rosa

*Hemos compartido tanto en tan poco tiempo que se necesita toda una vida para describir los millones de sensaciones y sentimientos que han aflorado en este tiempo.*

Marga

*Solo hay una cosa que se pueda decir: GRACIAS a cada una de las participantes en este grupo y sobre todo a nuestras maestras Diana y Mar. Mar y Diana. Todas estaréis en mi corazón para siempre.*

Pilar

*Una de las cosas más bonitas que me ha podido pasar ha sido conoceros, me habéis aportado muchísimo y os quiero. Gracias por todo. No os puedo pagar suficiente lo que me habéis enseñado, no os olvidaré nunca. Gracias.*

Mati

*Gracias por todo lo que hemos compartido y por los sentimientos y emociones y esa complicidad que tenemos. Gracias por el amor que sentimos. Os quiero.*

María



## PRÓLOGO

*Doy gracias por este regalo, conoceros a todas vosotras, aprender cada mes a quererme un poco más. Gracias por transmitirme tanto y agradecer la persona que soy. Gracias.*

*Rosa*

*Gracias a todas y cada una de vosotras, pues soy mucho más feliz gracias a este maravilloso grupo de trabajo. Para mí cada una sois una estrella que miraré siempre en mi lugar especial. No cambiéis nunca, pues sois únicas.*

*Yaki*

*Quiero daros las gracias por transmitirme tanta fuerza, tanta confianza y tanta ayuda para seguir caminando y encontrar la paz en mi vida.*

*Sonia*

*Gracias por vuestro tiempo, por compartir tanto, por mimar y por escuchar.*

*Marisol*

Recordad que los sueños se cumplen. Así que cuando tengáis un sueño ¡perseguirlo!



## PRIMERA SESIÓN: APRENDIENDO

Sabemos que la realidad depende de los ojos con que se mire. ¿Os habéis preguntado alguna vez por qué dos personas ante situaciones parecidas actúan de manera tan distinta? O ¿por qué esa persona que ha vivido situaciones a priori tan “desastrosas” continúa siendo feliz? He aquí la cuestión, porque *pensamos* de forma diferente. Leí en cierta ocasión un estudio sobre la artritis reumatoide que exponía los casos de dos mujeres con la misma edad (73 años). Ambas presentaban similares variables y condicionantes de vida, el mismo grado de deterioro o deformidades, no estando afectados los órganos vitales y siendo los resultados de las pruebas prácticamente iguales. Lo que diferenciaba un caso del otro era la capacidad o incapacidad funcional. En el primer caso (llamémoslo A) la mujer se sentía totalmente incapacitada, tenían que ayudarla a vestirse, a caminar, a ducharse y expresaba niveles altos de dolor. Por contra el caso B, con la misma enfermedad, los mismos resultados, la misma medicación, no solo tenía plena autonomía para vestirse, ducharse o comer, sino que realizaba múltiples actividades sociales como bailes de salón, paracaidismo, etc. Observé con curiosidad que al pregun-



tar a ambas por sus dolores y por cómo afectaban en sus vidas, la mujer A daba todo tipo de detalles sobre cómo eran sus dolores, partes del cuerpo donde se reflejaba más, intensidad, comportamiento que tenía el resto del día según el dolor que experimentaba por las mañanas, y un largo etc. En cambio la mujer del caso B fue muy escueta, explicó que no le gustaba dedicar mucho tiempo a pensar en el dolor, que efectivamente tenía dolores pero que los suplía haciendo cosas divertidas y que le gustaban. El foco de atención de las dos mujeres está diferenciado: una centra toda su atención en el dolor, recreándose en él, mientras la otra intenta esquivar el tema del dolor dirigiendo su foco atencional hacia actividades placenteras y que le transmiten positividad. ¿A qué prestas atención? ¿Dónde colocas tu foco de atención? ¿Hacia dónde lo estamos dirigiendo?

Actualmente se realizan numerosos estudios en los que se observa que la realidad es la que cada uno de nuestros cerebros forma dependiendo de nuestra manera de procesar la información que recibimos del mundo. Lo que parece estar claro es que nuestro cerebro tiene plasticidad y, explicado de forma muy general, esto significa que continuamente estamos aprendiendo. Específicamente, la plasticidad neuronal es un cambio estructural y funcional en el sistema nervioso producido por una experiencia o la reaparición de un daño.

Podemos ser lo que deseemos siempre que estemos dispuestos a modificar nuestros *camino neuronales*.

¿Cuántas veces hemos escuchado esta frase “yo soy así”? Un egocentrismo mal entendido sin duda. Pues bien, la pregunta que debemos empezar a hacernos es ¿para qué me sirve ser así? Y ¿cómo quiero ser a partir de ahora? ¿cómo me gustaría sentirme?...

Vamos a comenzar trabajando aspectos que son fáciles aunque requieren compromiso y práctica. Son objetivos que pueden conseguirse a medio-corto plazo. Si os diésemos una tarea difícil podríais



desecharla y frustraros por no conseguir cambios. Si yo te digo: “En un año debes conseguir llegar a Director” y aún no eres ni empleado, te lo estaría poniendo difícil y la sola idea te echaría para atrás. Así que te digo: “Vayamos paso a paso”.

Comencemos por crear un espacio en nuestra casa al que llamaremos “Nuestro Rincón Apacible”, donde nadie nos moleste, donde vamos a iniciar el nuevo sendero para sentirnos cómodos en ese lugar, para disfrutar de nuestros momentos en soledad, donde podamos respirar y ser conscientes de que respiramos...

Adornaremos este lugar con velas, incienso, fotos, lo que deseemos y que nos haga sentir que esa zona es nuestra. Daremos nuestra esencia a este espacio y cada día buscaremos un tiempo para permanecer en este lugar, un tiempo para permanecer con nosotros. En nuestro “Rincón Apacible” podemos meditar, leer, escribir, dibujar, realizar collages creativos, visualizar, proyectar... y acometer todas aquellas actividades que nos hagan sentir bien.

Una de las acciones de recarga que puedes realizar en tu “Rincón apacible” es el *Diario de Descubrimientos Ilustrado*.

Se trata de elegir un cuaderno con las páginas en blanco. Este cuaderno lo dividiremos en varios apartados. Rotula cada apartado con los siguientes títulos:

“Emociones”: En este apartado escribe todos los aspectos positivos que van a ocurrirte una vez comiences a trabajar contigo. Refleja cómo te sientes, qué comienzas a experimentar, las emociones que vas a empezar a vivir y sentir. Es importante que sepas que solo podrás reflejar emociones positivas. Si necesitas escribir y sacar emociones que te están haciendo daño hazlo, pero utiliza un folio en blanco y cuando hayas terminado realiza el acto simbólico de romper o quemar esa hoja para que esa emoción desaparezca de tu vida.



“Las fotos de mis mejores momentos”: Selecciona cuáles han sido las fotos más importantes de tu vida y pégalas acompañadas de algún comentario o frase que te inspire.

“Regalos de vida”: Comienza a prestar especial atención, a observar y plasmar en este apartado todas esas frases, mensajes o correos que nos dicen o nos llegan cada día y que nos tocan de una forma especial, haciéndonos sentir muy bien.

“Proyectos e ilusiones”: Diseña tu vida ideal, todas aquellos proyectos que siempre has querido realizar y todos los objetivos que te gustaría conseguir.

“Afirmaciones”: Escribe las afirmaciones que a lo largo de estos capítulos vas a ir creando y todas aquellas que lleguen a ti y sientas que pueden ayudarte.

“Agradecimientos”: Apunta todos los motivos que tienes para estar agradecido en tu vida y nuevos motivos llegarán a ti.

“Logros”: Anotaremos en este apartado los pequeños logros que empieces a conseguir, que te conducirán, casi sin darte cuenta, a grandes logros y muchas satisfacciones. Refleja las pequeñas cosas que consigas por muy insignificantes que te parezcan y felicítate y gratifícate por ellos.

Comienza a trabajar en tu *Diario de Descubrimientos Ilustrado*, todos los días, reflejando en él tus progresos. No es necesario que cada día trabajes en todos los apartados. Elige cada día al menos uno y regálate un tiempo contigo para realizarlo. Este trabajo te ayudará a adaptarte a los cambios que se empezarán a producir en tu vida y te mostrará lo que vas consiguiendo, mientras sigues este programa sorprendiéndote de los resultados que con él obtendrás.



Seamos sinceros, el proceso de crecimiento personal no es tarea fácil, no es ni mucho menos un camino de rosas. Es un proceso que, al principio y hasta que cogemos práctica, es difícil, sobre todo porque no estamos acostumbrados a trabajar con nosotros mismos y menos diariamente.

Cuando aprendemos a montar en bici ¿lo recuerdas?, parece bastante complicado, hay que prestar atención a innumerables variables como: dónde pongo los pies, cómo sentarme, colocación corporal para mantener el equilibrio y sobre todo... confiar en nosotros mismos. Si al enseñar a un niño a montar en su bici quitándole las ruedas de apoyo, ve que su padre o madre se retiran de sujetar la bici comienza a chillar. Eso mismo nos ocurre a lo largo de la vida: chillamos para adentro, a veces hacia afuera, diciendo “¡Dios mío! esto es aterrador, qué miedo, esto nunca lo hice y no me siento seguro”. Obviamente no todo el mundo es igual y hay herramientas que utilizamos para aprender: a través de las neuronas espejo, de moldeamiento, reforzamiento, condicionamiento clásico, etc. ¿Pero quién no ha sentido miedo alguna vez? ¿Y por qué? Esas son nuestras limitaciones, ya sea en el campo laboral, social, personal...

Para montar en bici, para conducir, para aprender un trabajo nuevo, para llegar a la excelencia en todo aquello que queremos perfeccionar: practicamos.

Por este motivo, para llegar a la excelencia de nuestro YO, debemos practicar con tareas de perfeccionamiento y con el pensamiento. Cuando decimos: esta situación me supera, me siento deprimido, estoy así por culpa de... (alguien)... Nos estamos equivocando al hablar. Prestad atención a vuestras palabras porque serán vuestras aliadas a partir de ahora. El neuro-lenguaje crea aprendizajes que nosotros podemos modificar con el propio lenguaje. Pensad un momento en lo primero que os viene a la mente al despertar y miraros en el espejo del baño: ¡Dios mío qué cara! Vaya ojeras, qué



*pelos, otro día más, estás horrorosa/o, últimamente no sirvo para nada, menuda caravana me espera para ir al trabajo, vaya rutina laboral o vaya día frenético. Y cuando vamos a dormir no cambia mucho la cosa: No me doy cuenta ni de cómo pasan los días, por fin terminó el día, los niños por fin duermen, mañana tendré esta reunión y ¿cómo saldrá? (con preocupación), este imbécil mira lo que me dijo o me hizo.*

Siuviésemos a una persona pegada a nosotros noche y día los 365 días del año diciéndonos las “lindeces” que nosotros mismos nos decimos ¡Yo le denunciaría por maltrato psicológico! El daño que nos hacemos es enorme y no deberíamos solamente perdonarnos, deberíamos realizar acciones eficaces y definitivas para cambiar.

Si pensamos y hacemos todos los días lo mismo ¿cómo pretendemos que ocurra algo distinto o diferente? Lo dejamos todo en manos del azar o de aquellos que creemos que nos hacen la vida imposible y por los cuales no nos pasan cosas geniales o que nos agradan. ¿Y tú qué haces para ti? ¿Qué haces durante el día que te produzca agrado y te guste? No hay nadie que sea más importante que tú mismo.

Queremos que nuestros hijos sean fuertes, seguros, independientes, que sepan mirar por su vida, felices... Y tú no estás cuidando a tu niño interior. Todos tenemos un niño interior ansioso por aprender, divertirse, reír, disfrutar... debemos premiarnos igual que lo haríamos con ellos. A través de este proceso vas a aprender a reconocer y a cuidar a tu maravilloso niño interior, descubriendo a la persona que siempre quisiste ser, vas a enamorarte de ti, permitiendo así que los demás también puedan hacerlo.

Por todo lo mencionado anteriormente, en esta primera parte aprenderemos a eliminar de nuestra vida todo aquello que nos absorbe energía y a incorporar aquellos aspectos que nos la dan.

