

¿Algo que cambiar?

" La sensación de sentirte libre, orgullosa de lo que eres y valorada por tu entorno, te da la posibilidad de ser feliz"

Para conseguir esa sensación de libertad, de autoestima y de sentirte valorada, entre otras cosas, es importante que trabajes y desarrolles tu inteligencia emocional.

A través del coaching y del entrenamiento de determinadas habilidades puedes cambiar tu manera de relacionarte contigo y con los demás para conseguir que tu estado emocional sea también distinto.

¿Qué es coaching? Es un instrumento que sirve para acortar la distancia entre donde estás y dónde quieres estar. Si quieres obtener en tu vida un resultado distinto al que hasta ahora has conseguido, tus acciones deberán también ser distintas. A través del coaching trabajarás tanto las herramientas que posees para alcanzar lo que deseas, como los obstáculos que te impiden llegar a ese punto.

¿Qué es inteligencia emocional? Es un conjunto de habilidades que influyen directamente en la manera de relacionarte contigo y con los demás. La manera de pensar sobre ti, de valorarte y de tratarte genera efectos en la manera en que los demás piensan sobre ti, te valoran y te tratan. Son estas:

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTODESARROLLO. Tiene que ver con la capacidad de tomar consciencia de lo que somos y no sabemos que somos, así como de lo que sentimos y no queremos sentir. Tomar consciencia de patrones de conducta y maneras de ser que repetimos sin darnos cuenta, es primordial para estar donde nos gustaría estar.

¿Para qué? Para que puedas descubrir tus valores y tus fortalezas, para que puedas usarlas y llegar con ellas hasta donde te propongas y para que seas consciente de los obstáculos y excusas de tu mente para no estar donde deseas y sentirte como te gustaría. Para que hagas las paces con tus emociones y te sientas libre. Muy libre.

AUTODISCIPLINA. ¿Cuántas veces te has propuesto llevar a cabo algo que luego no has conseguido? ¿Cuántas veces los lunes son el inicio del cambio de muchas cosas que abandonas a los pocos días? La autodisciplina tiene que ver con la capacidad de llevar a cabo una acción por nosotros mismos, independientemente del estado emocional en el que nos encontramos.

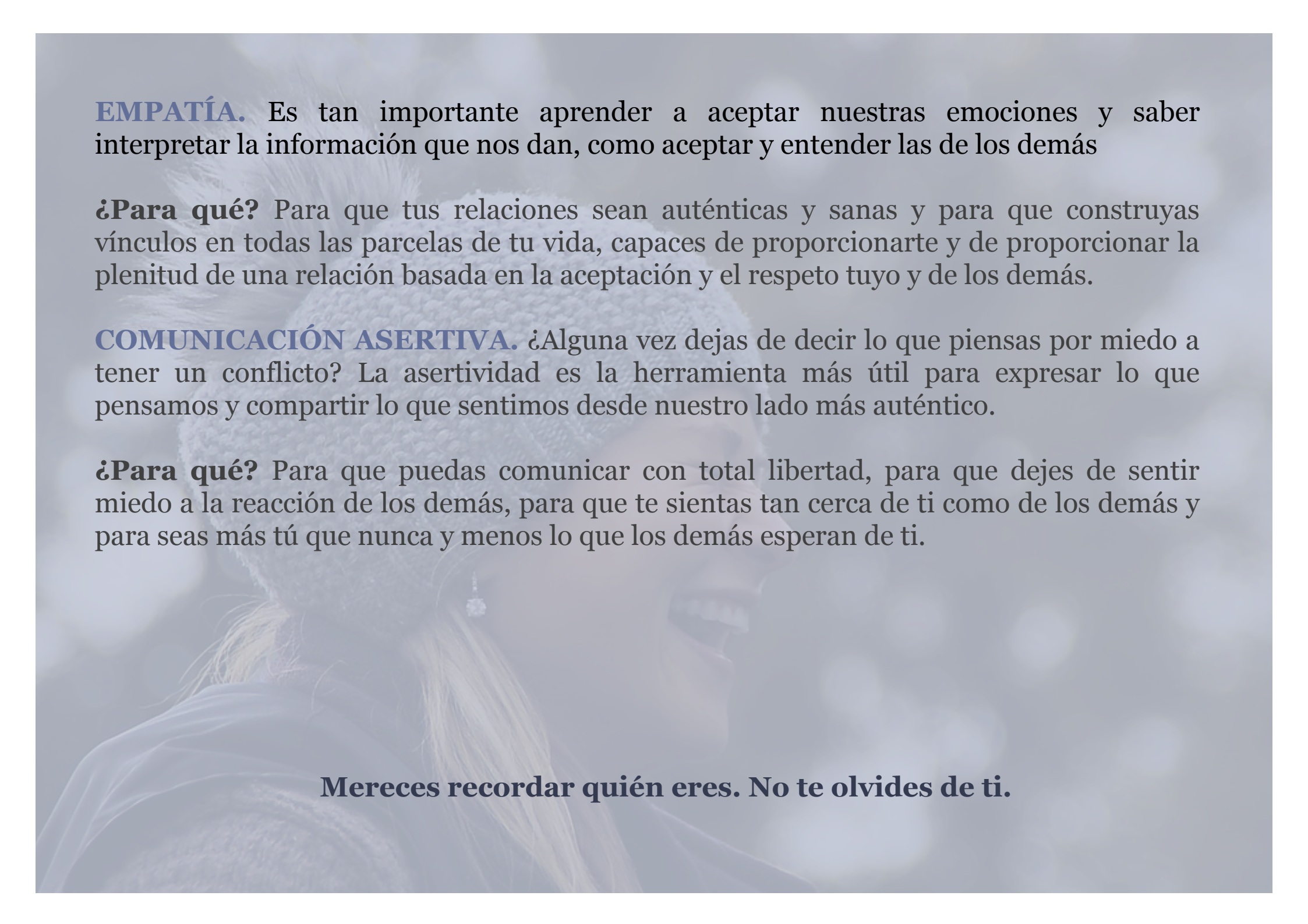
¿Para qué? Para que dejes de boicotearte y para que puedas vivir la sensación del éxito después del esfuerzo realizado. Para que empieces a sentir que eres capaz de todo lo que te propongas.

AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA. Están presentes cuando nos consideramos a nosotras mismas competentes para enfrentarnos a los desafíos y obstáculos que se nos presenten y cuando nos sentimos capaces de tomar decisiones libres de culpa y miedo, llevarlas a la práctica y aceptar nuestra responsabilidad.

¿Para qué? Para que seas quien eres sin miedo a ser, para que te sientas capaz de llegar allí donde quieras sin depender de nadie para lograrlo, para que recuerdes que tienes mucho más poder de que crees tener y para que tomes el timón de tu vida dejando de pensar que son los demás los que eligen siempre por ti.

AUTOCONTROL Y AUTOMOTIVACIÓN. Saber gestionar nuestras emociones, aceptarlas y controlarlas es la base para una relación sana con nosotras y con los demás. También lo es tener la capacidad para buscar metas y objetivos con la energía, persistencia y motivación necesarias para que puedas llegar a ellos.

¿Para qué? Para empezar a tener un equilibrio en tu estado emocional y evitar los altibajos provocados por su ausencia, para no depender de factores externos que sean los que te impulsen a obtener resultados, sino que seas tú misma la que cuente con recursos suficientes para su obtención.



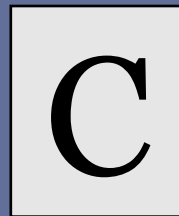
EMPATÍA. Es tan importante aprender a aceptar nuestras emociones y saber interpretar la información que nos dan, como aceptar y entender las de los demás

¿Para qué? Para que tus relaciones sean auténticas y sanas y para que construyas vínculos en todas las parcelas de tu vida, capaces de proporcionarte y de proporcionar la plenitud de una relación basada en la aceptación y el respeto tuyo y de los demás.

COMUNICACIÓN ASERTIVA. ¿Alguna vez dejas de decir lo que piensas por miedo a tener un conflicto? La asertividad es la herramienta más útil para expresar lo que pensamos y compartir lo que sentimos desde nuestro lado más auténtico.

¿Para qué? Para que puedas comunicar con total libertad, para que dejes de sentir miedo a la reacción de los demás, para que te sientas tan cerca de ti como de los demás y para seas más tú que nunca y menos lo que los demás esperan de ti.

Mereces recordar quién eres. No te olvides de ti.



www.cristinacastillocoaching.com
cristina@cristinacastillocoaching.com
(+34) 647-730-724