



MI ESPEJO, MI CAMBIO A TRAVÉS DEL COACHING

Carta a mi espejo de hace 6 meses...

Pasaba por un momento difícil. Mis miedos, mis barreras, mis creencias, me limitaban a ver más allá de mi propia experiencia y hábitos. Vivía en la cápsula cerrada de la manera inerte de verme, de estar y de avanzar.

Creía y sentía erróneamente que mi horizonte laboral sólo tenía que pasar por Recursos Humanos, sin que hubiese más opción que esto. Como si no existieran otros tejados, puertas o incluso ventanas.

Pensaba en no defraudar a mi entorno. Pero cada jornada de trabajo era tener la certeza de no terminar el día sin una multa de velocidad o de móvil. El malestar alcanzaba hasta las señales de alarma más sinceras de mi organismo: sin ganas de comer, con sudor frío y hasta con la boca seca de no dar abasto.

Pensaba que no podía cambiar las condiciones de mi puesto e incluso cambiar de trabajo por el qué dirán, por el miedo a las represalias, o por el simple hecho de que tenía que alimentar a mi familia.

Hacer esto y aquello sin más. Y nada más.

La verdad era que, en ese momento, no me conocía y creo ahora que no terminaré de hacerlo nunca, pero siento que veo con mayor claridad mis circunstancias y posibilidades.

No me conocía, no me aceptaba y me valoraba.

En estas circunstancias llegué sin buscarlo a un proceso de coaching. En realidad, sabía muy poco acerca de lo que era. Pero lo único que quería era salir de ese bache y avanzar, cambiar mi estilo de vida y enfrentarme a mis miedos.

Sabía en ese momento, que el coaching me ayudaría a verme desde un punto de vista nuevo. Y así fue.

En este proceso tuve la suerte de encontrarme con una coach que fue un espejo para mí.

Enfrenté y viví momentos difíciles, pero con su acompañamiento, superé las barreras.

Me planteé objetivos que a día de hoy están cumplidos.

Recuerdo que me sentía capaz, y que saltar hacia delante sólo dependía de mí. Y salté.

Salté con miedos, con alegrías, con lágrimas, con esfuerzo y con objetivos puestos en un papel y grabados en mi interior.

Salté porque lo necesitaba.

Necesitaba soltar mis barreras mentales, esos condicionamientos que no me dejaban avanzar y que no me hacían bien. Y, sobre todo, quería ser un poco más feliz.....

Este fue mi primer contacto con el coaching. Y de ese momento guardo gratos momentos y sensaciones.

Este proceso de cambio a través de esta metodología, me ha marcado mucho para bien.

No sólo me ayudó en temas laborales, me ayudó también en mi vida personal. En parte, me ayudó a ser quien soy ahora: alguien con la seguridad y serenidad de haberme mirado de frente al espejo.

Lo único que sé, es que, con esfuerzo y persistencia, la meta se cumple.