Refuerzos Positivos

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo

Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia
Aprender a estar bien

Por **Rocío Gómez Sanabria**
1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo, www.RefuerzosPositivos.com

Este documento goza de CopyLeft , ¡Puedes difundirlo libremente citando su procedencia!

A estar bien se aprende

A estar bien se aprende. Este es el título de esta píldora de coaching de familia y convivencia. Per ¿qué es estar bien? ¿qué es sentirse bien con uno mismo? ¿como se hace esto?

Normalmente convivimos con un dialogo interno que puede ser de aliento y de mejora, y otras veces lo que nos decimos procede de un juez interior que nos hunde en crítica y desaliento.

Pasamos de unos estado a de ánimo a otros, unos nos apoyan, otros nos desalientan. A veces nos rebelamos y otras nos sometemos.

Pensando este mes en que me gustaría dejar de legado emocional a mis hijos, a mi gente, realmente lo que deseo es que se sientan bien, que se sientan seguros, confiados, que vivan la vida con curiosidad, con permanentes ganas de crecer, de alimentarse y alimentar a otros. Lo que realmente deseo es dejarles circuitos internos que les nutran y les permitan manejar los ingredientes de la vida.

Estos son los Pilares de la educación que elijo y que me conmueven. Cada uno tenemos unos valores que apreciamos y queremos transmitir, en mi caso el respeto y la capacidad de crear criterio propio. En otros es la bondad, la autonomía, la inteligencia, la seguridad... Tantos valores como personas.

También lo quiero para mi.

Aprender a estar bien, me suena a tratarse bien uno mismo, a integrar recursos para cuando llegan los bajones, superarlos, y cuando entramos en euforia, transformarla en entusiasmo trabajado y sólido.

¿Cómo hacemos esto? Con un dialogo nutritivo, que nos aliente y saque lo mejor de nosotros mismos.En coaching se trabaja con subpersonalidades, y en análisis transaccional con lo que llamamos estados del yo. Convertir ese juez interior, en un padre/madre nutritivo. Transformar esa rebeldía interna en un adulto competente. Convertir la sumisión y el amurallamiento en habilidades de expresión y conexión que nos hagan vivir en plenitud lo que realmente deseamos.

Se trata de construirnos como personas. Llenarnos de conocimiento, de habilidades, de actitudes y sobre todo de SENTIDO. Hay quien se lo dan en su casa, y hay quien se lo construye con voluntad.

Veamos un ejemplo de diálogo que desalienta o que apoya:

Crítica:"torpe, mira que eres torpe, no lo podías haber hecho peor, mejor quédate en casa sin hacer nada, ¿valdrás para algo algún día?"

Nutritivo: ¿qué harías distinto? ¿qué sientes al observar lo que ocurrido? ¿es frustración, es enfado, desaliento? ¿Qué necesitas en una situación así? ¿En que área tienes que crecer para afrontar una situación así? ¿es una cuestión de habilidad? ¿de práctica?

Las Preguntas Nutritivas del mes para nosotros son:

¿Qué es lo que valoro realmente?

¿Qué me haría más completo?

¿Qué actitudes mías son las que darían recursos a mis hijos en el futuro?

¿Qué me puedo decir para salir de un estado de desánimo, rebeldía o sumisión?

Vamos a desglosar las subpersonalidades y los estados del yo en la próxima conferencia abierta y gratuita del miércoles 18 de Mayo a las 19:30. La penúltima del ciclo Recursos para la Convivencia. Hablaremos de estos circuito de crecimiento, y sobre todo de tratarnos bien para ser mejores personas, más felices, más eficaces.

Espero que te sea de utilidad y te de pistas de calidad de vida a ti y a los tuyos.

Un cordial saludo.

Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia y Convivencia www.RefuerzosPositivos.com

Sede Social: C/ López de Hoyos 158, 1º A, 28002 Madrid. Tel: 600043302, mailto:rocio@refuerzospositivos.com, skype:rgscoach, www.linkedin.com/in/rociogomezsanabria
Hacemos que las personas logren cambios positivos en su vida

Actividades previstas en Mayo.

Las inscripciones como siempre en info@refuerzospositivos.com y el tel 600043302:

Conferencia *"A estar bien se aprende":*
18 de Mayo 2011 19:30 **C/ López de Hoyos 158, 1ºA**
Entrada gratuita, Máximo 18 plazas. Servicio de guardería adicional por 5 €/familia

Taller de AECOFAM: Pilares de la educación, el 13 de mayo en Madrid. de 18 h a 21:30
Para descubrir y transmitir tus valores rectores: 50 € socios, no socios consultar. Descarga el pdf del curso

Taller de Coaching para la Convivencia: Preguntas Nutritivas.
Comunicación para aprender a estar bien en familia
Dirigido a toda persona interesada en profundizar en sus vínculos afectivos, la motivación y la autoestima. Padres, Abuelos, Educadores y Coachs son también muy bienvenidos
Fecha taller: viernes 20 y 27 de mayo y 3 de junio de 17:30 a 21:30 h. 12 horas.
Precio y forma de pago: 100 € persona. Reserva de plaza 50% del importe.

Si quieres suscribirte puedes hacerlo en info@refuerzospositivos.com.Sólo queremos que recibas esta información si es de tu interés. Si no es así responde "baja pildoras" en este mismo mail y lo haremos de inmediato.

Si te ha sido de utilidad nos encanta saberlo y puedes enviarnos un mail y contarnos en qué concretamente. Gracias