

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo

Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching
de Familia
"Preparando las
temidas Vacaciones"

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!

Preparando las temidas “vacaciones”

Llega el fin de curso, la llegada de las notas, las actuaciones escolares, entrevista con profesores, y en medio de todo ese torbellino, ¡la preparación de las vacaciones!

Tanto si eres de los afortunados que se han preparado con tiempo y tienen todo planificado y resuelto, como si te dejaste ir y ahora es imposible encontrar algo ¿pero es posible con tanta crisis estos precios? la negociación en casa puede llegar a ser realmente dura. Las relaciones en todo el sistema familiar cambian, el que el año pasado era un canijo feliz en cualquier lado, ahora responde con apatía a tu mejor plan, o peor aún con rebeldía.

Más horas de convivencia, no hay soporte del colegio, ahora salen problemas que nos pueden llevar al límite con cierta facilidad.

¿Qué preguntas de coaching son las adecuadas en este caso?

Tenemos tendencia irnos rápido a las soluciones, a las estrategias, tentaciones de “imponer la cordura”, así que la pregunta más útil antes de solucionar nada es: ¿PARA QUE QUIERO YO LAS VACACIONES?

Si lo que busco es descanso, es diferente de si lo que busco es generar buenos momentos en familia, y también puede ser que lo único que quiera es afrontar esos días con la mayor tranquilidad posible, evitar broncas y discusiones.

En Coaching hace falta algo de valor y coraje para respondernos con autenticidad, a lo mejor no aguanto a mis hijos, a mi pareja y no digamos a los suegros, cuñados. A lo peor lo que queremos es huir, y nos conformamos con aguantar y sobrevivir “al veranito”

La pregunta nutritiva, la que nos saca de la queja, del papel de víctima, es:

¿Para qué convivir?

Busca tu propia respuesta, es la que vale para ti. Quiero compartirte la mía. Convivir para sentirnos conectados con aquellos que nuestro corazón y la vida nos dice. Convivir para Conectar. Conectar no de cualquier modo, no me vale un buenos días, ¿Qué tal el cole, la facu, el trabajo? Me vale Conectar profundamente, sentir la importancia de estar presente para el otro, y el otro para mí.

Estos momentos son valiosas, joyas y quiero las vacaciones para darme la oportunidad de crear el entorno que nutra esta conexión, darme la oportunidad de que ocurra, la conexión es mi

PARA QUE. Como Coach en cada sesión compruebo que el grado de felicidad de mis clientes está muy ligado a la calidad de sus vínculos.

La calidad de la conexión con aquellos que son importantes en nuestra vida, nuestros hijos, nuestra pareja, nuestro ex, abuelos, etc... puede ser la diferencia entre tener acceso a nuestra fuente de alegría y de sentido, a nuestra razón de ser, a aquello que realmente compensa nuestros esfuerzos. Cuando la conexión es buena, y nos sentimos cerca, nos sentimos algo más que nosotros mismos, sentimos que pertenecemos, que somos valiosos, que hacemos falta.

También tengo claro que no quiero conectar con todo el mundo, ni en todo momento.

Te propongo un sencillo ejercicio de Coaching, Se llama Meta-entorno.

Recuerda los momentos que te hicieron sentirte especial, querido, tenido en cuenta. Quizás fue una abuela, un profesor, tu padre... Recuerda ¿Qué hicieron para hacerte sentir así? ¿Para conectar profundamente contigo? ¿que te dijeron, cómo te miraron?, ¿te acogieron en sus brazos de una forma especial? ¿bailabas?, ¿comías?, ¿reías?, ¿jugabas...?

Y esta es mi sugerencia, ¿Qué situación puedes preparar con mimo, con intención para conectar profundamente con el otro? ¿Quizás sea bailar sobre los aspersores de un jardín, a lo mejor es un paseo en la playa, o un castillito en la arena, quizás una caza de lagartijas o ir de aventuras a la cueva de los piratas? ¿quizás permanecer en silencio presente para el otro en plena naturaleza?

¿Qué puedes dar que alguien te dio a ti en algún momento? o si tu no estás en condiciones de dar ¿Cerca de quién puedes poner a aquellos que te importan para que reciban eso que para ti es importante? Busca modelos que te gusten, construye el tuyo con conciencia, quédate con lo mejor de tu propia de vida y transmítelo.

La próxima píldora, irá de PERMISOS VITALES. Permisos para ser feliz, crecer y completarse cómo persona. De momento te deseo que disfrutes las posibilidades que hoy tienes. La vida te da unas cartas, a ti siempre te queda la elección de jugarlas lo mejor posible.

Espero que estas preguntas te sean útiles. Habrá un mini-taller de 4 horas de Coaching de familia el próximo Sábado 10 de Julio de 2010, específico de prevenir conflictos en casa durante las vacaciones, por si te interesa.

Toda la información la tienes en www.RefuerzosPositivos.com,

Un cordial saludo. ¡Felices Meta-vacaciones!



Rocío Gómez Sanabria

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo.

Sede Social: C/López de Hoyos 158, 1ªA, 28002 Madrid.

Tel: 600043302, <mailto:rocio@refuerzospositivos.com>

www.linkedin.com/in/rociogomezsanabria

Hacemos que las personas logren cambios positivos en su vida

Una Pregunta Nutritiva nueva cada día en [twitter](#)

Si quieres suscribirte puedes hacerlo en info@refuerzospositivos.com. Si no deseas recibir esta información responde "baja píldorillas" en este mismo mail y disculpa por tu tiempo.

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