

# Apalancando creencias con Coaching

¿Por qué una persona puede percibir una situación de una forma, y otra puede ver el mismo conjunto de circunstancias de una forma bastante diferente? Esto es porque, esencialmente a partir de nuestras propias creencias, nosotros creamos las reglas para percibir la realidad. Por lo tanto, nosotros podemos influir la naturaleza de todo lo que nos rodea, y la forma como nos relacionamos a ella.

Por otro lado, la mecánica cuántica descubrió que las sub partículas atómicas se comportan de cierta manera cuando no son observadas, y se comportan de otra manera cuando si lo son. Este es un punto clave en la evolución de la ciencia, porque la misma comunidad científica hoy acepta que hay algo muy poderoso llamado "Conciencia", que no puede ser introducida en las formulas matemáticas, pero que -sin embargo- son parte esencial en la creación de la realidad. Estamos hablando de la conciencia del observador. Nosotros somos el observador. La mecánica cuántica afirma que la estructura mínima de todo lo que existe en el universo (ya sabemos que todo es energía), desde nuestros pensamientos, un grano de arena, hasta las galaxias enteras, existe en forma de onda de potenciales, que colapsan en una sola opción en forma de partículas, a partir de la observación humana y las elecciones que hacemos.

Los dos párrafos anteriores, son verdades aparentemente contradictorias, sino embargo no lo son. Éstas más bien son complementarias. Mucha gente se pregunta, ¿qué afecta a que?, es decir, ¿la realidad afecta nuestra forma de ver las cosas?, o ¿nuestra forma de ver las cosas afecta la realidad? Si transformamos las dos preguntas anteriores, a simples afirmaciones, ambas son verdaderas.

Un elemento clave en este tema es: el sistema de creencias personal, o también llamado simplemente: las creencias. Éstas son las reglas de su vida. Usted actúa como si fueran grandes verdades absolutas, y no lo son. Estas creencias pueden ser liberadoras y generadoras de todo el poder y energía para permitirle a usted alcanzar sus más grandes sueños y metas de vida. Así también, ellas pueden ser las más grandes limitaciones y obstáculos para hacer realidad sus objetivos. Usted actúa según sus creencias, y obtiene de la vida también según sus creencias. Ellas están formadas por sus experiencias y por la información que usted va obteniendo a lo largo de su vida, pero igualmente las experiencias son el resultado de sus creencias.

Uno de los puntos fuertes del Coaching esta en la ayuda que el Coach le da a su cliente para explorar y descubrir cuales son las creencias

limitadoras que impiden lograr sus metas y sueños. Los clientes aprenden que sus creencias sobre el problema son parte del problema. Es un proceso de auto descubrimiento no sólo de su sistema de creencias, sino también de los recursos disponibles para lograr sus metas. No hay gente que no tenga recursos. Esta es una creencia limitante muy común. El universo por naturaleza es abundante. Lo que hay son estados mentales sin recursos, acondicionados y limitados por sus propias creencias. Éstos esclavizan al individuo en zonas rígidas de confort, impidiéndoles ir más allá de las paredes que el mismo ha creado. Las personas no suelen ser concientes de sus creencias limitadoras. Uno de los pasos vitales en el proceso de Coaching es bajarlas al mundo del lenguaje, y luego viene el plan de acción para lograr lo que se busca. Coaching es acción, no teorías o conceptos académicos. El cliente tiene las respuestas, el Coach tiene las preguntas. El proceso se inicia cuando el cliente tiene la conciencia que hay cosas que no esta logrando conseguir, y ha tomado la decisión de hacer cambios claves en su vida. Nunca subestime el impacto de sus propias creencias limitadoras en su vida, aun no exploradas. Recuerde: sus creencias actúan como las reglas que impiden que usted logre aquello que es posible, que es capaz de hacer, y que se merece.



■ **Rodolfo N. Velarde**  
**Grow2win Corp -**  
**Beyond Business**  
**Consulting Coaching**  
**& Training**  
**Sunrise, Florida. USA.**  
**www.grow2win.com**

