

Estar en este momento

Nuestros clientes suelen acudir a la sesión de *coaching* totalmente absorbidos por lo que les ocurrió la semana anterior o ese mismo día o en su infancia... o bien están completamente centrados en aquello que se proponen de cara al futuro: sus planes, sus metas, sus intenciones, cómo será el mundo cuando hayan acometido los cambios que se han planteado como objetivo en su *coaching*. Están hablando del pasado o del futuro y, en realidad, no están en el presente. Cuando le quitamos el volumen a la conversación del pasado y del futuro podemos centrar toda nuestra atención en este momento y éste se hace ENORME. Para muchas personas es un reto estar en este momento. Y resulta irónico, porque en realidad es el único momento que existe. Éste, y ahora éste. Éste es el momento en el que estás leyendo las palabras de esta página. Ahora lee más despacio. Más despacio, palabra por palabra. Y ahora todavía más despacio. Nota tu respiración mientras lees esto. Advierte los sonidos de la habitación a tu alrededor. Éste es el momento en el que estás viva o vivo. Detente aquí. En este momento. Y toma conciencia de que estás viva o vivo.

Esto es tan fácil de pasar por alto, ¡y sin embargo es vital!. Hacer *coaching* al proceso de un cliente empieza por estar en el AHORA.