

Cinco formas de aproximarte a tu cliente... y cambiar la geografía de la sesión de *coaching*

Adoptar la posición

Si tu cliente está atrapado en una conversación negativa o una creencia limitante, intenta que personifique esa conversación.

- Pregunta: Si fuera una persona, ¿cómo se llamaría? ¿Cómo se sentaría? ¿Cómo andaría? ¿Cómo hablaría? ¿Qué ropa llevaría?

Haz que el cliente se meta en el cuerpo de esa persona y la interprete. Consigue que exagere la experiencia. Luego pídele al cliente que haga los cambios que quiera acometer para estar más a gusto y tener mayor vitalidad.

- Pregunta: ¿Qué ves desde esta nueva perspectiva?

Cambiar de postura corporal

Cuando aparezca la sesión de que el *coaching* se está estancando o está siendo difícil, cambia de postura corporal y pídele a tu cliente que haga lo mismo. Si estás sentado o sentada en una silla, levántate y mira por la ventana. Si estas moviéndote, siéntate y apoya los dos pies en el suelo. Súbete a una silla, tumbate en el suelo, gatea... hay infinitas posibilidades.

Examinar la situación desde distintos ángulos

Pídele a tu cliente que dibuje o simbolice un objetivo y lo pegue en algún sitio en la pared. Luego dile a tu cliente que se desplace con relación a esa representación, jugando con las distancias y los ángulos: que se coloque cerca, muy cerca y tan lejos como sea posible. Dile que se mueva hacia ella deprisa, que se aparte despacio, que se acerque con los ojos cerrados, etc.

Pídele al cliente que tome nota de lo que siente a nivel emocional desde la experiencia de los distintos ángulos. ¿Comodidad? ¿Tristeza? ¿Alegría? ¿Ambivalencia? ¿Qué nueva información le aporta esto acerca de su objetivo?

Deletréalo con el cuerpo

Haz que tu cliente utilice su cuerpo para expresar cada palabra que dice. Jugad a las charadas, con la particularidad de que el cliente puede utilizar palabras a medida que avanza. Esto ejerce un gran impacto en la capacidad del cliente de hacer suyo lo que dice.

Deja que tus pies hablen por ti

Dile a tu cliente que se quite los zapatos, salga afuera y se plante descalza o descalzo sobre la hierba (o la moqueta). Pídele que juguete con la hierba entre los dedos de los pies, que los mueva. ¿Qué información recoge con sus pies?