

Talent Your Self

Talent your Self promueve la autoconciencia y está diseñado para educar nuestra atención y aprender a vivir en consonancia con nuestras necesidades y deseos.

El enfado, la frustración y la insatisfacción son señales que no actuamos acorde a ellos.

Si somos conscientes y motivados, porque reconocemos lo que ganamos, podemos aprender a crear un cambio duradero.

Al inicio de cada proceso se describen los ámbitos en la vida en las cuales reconocemos la limitación, el reto o posibles obstáculos. Observamos las situaciones y las emociones relacionadas. A través de diferentes pasos se elaboran el reconocer y transformar estas situaciones concretas.

Un caso de éxito:

El reto:

Berta sentía falta de motivación, poca fuerza física y frustración. Su sensación de cansancio constante le impedía realizar sus tareas profesionales y personales, lo que aumentaba todavía más su insatisfacción.

El camino a la meta:

En una primera conversación se cristalizaron dos dinámicas importantes que provocaban la falta de energía de Berta. Por un lado, tenía cualidades propias de las personas de alta sensibilidad, que se abruma fácilmente si durante el día reciben muchas impresiones, diferentes atmosferas y humores, lugares con ruido o con conversaciones conflictivas. Su estilo de vida no le permitía evitar o protegerse de situaciones en las que pasan muchas cosas a la vez.

Por otro lado, Berta es muy empática y le gusta ayudar a los demás. Le encanta estar a disposición de su familia y amigos, pero, a la vez, le cuesta poner límites y cuidar de sus propias necesidades; le es difícil decir “no” sin sentirse mal.

En la primera sesión, Berta aprendió a reconocer cómo se muestra físicamente cuando se siente abrumada y vimos cómo podía soltar la tensión y descansar. Para que lo pudiese mantener en su vida, le recomendé que hiciera diariamente unos ejercicios.

En las siguientes sesiones investigamos el patrón relacionado que se formó por una serie de creencias de su infancia. Combinamos conversaciones, la relajación de su sistema nervioso, la variación de la respiración y meditaciones para que Berta pudiese dedicarse más atención a sí misma. Es entonces cuando sintió qué le pasaba cuando decía “no”.

El resultado:

Berta aprendió a escuchar sus necesidades, a darse el espacio necesario cuando le hacía falta y a conseguir tranquilidad. Así pudo relajar tensiones innecesarias y equilibrar su nivel de energía. Como consecuencia, pudo retomar las riendas de su propia vida.