

El viaje del héroe...





*“todo lo que
conocemos como
realidad se está
construyendo, y
somos partes
integrales y
centrales de ese
proceso de
creación ”*


Dr. S. Gilligan

Los estados pueden influir :

1. Filtración selectiva en el presente

2. La recuperación de recuerdos

3. Proyección de eventos futuros



¿Cómo desarrollar una gran relación contigo mismo: tu cuerpo, tu pasado, tu futuro, tus heridas y tus dones?



¿Cómo generamos las mejores condiciones para emprender este Viaje?

Todo lo que conocemos como realidad se construye y está pasando por nuestros filtros, y estos filtros se mantienen con esos estados subyacentes.

Nivel 1

Nivel 2

COACH

Y

CRASH

Estos estados (COACH/CRASH) suceden muy sutilmente, casi imperceptiblemente, a veces la respiración de la persona tensa los hombros, fija sus ojos, etc. En una conversación de Coaching debemos estar atentos a estas señales sutiles que pueden tener una influencia MUY significativa en lo que es posible lograr.



Estado CRASH

- **Contraído**
- **Reactivo**
- **Análisis / Parálisis**
- **Separado**
- **Hostilidad, Herido**



Estado COACH

- **Centrarse** , especialmente en el centro del abdomen.
- **Open**, abierto a dar y abierto a recibir.
- **Atención** a lo que está ocurriendo dentro y alrededor de ti en presencia.
- **Conectado** a ti mismo y al sistema mayor del que eres parte.
- **Hospitalario**: sostener todo lo que está pasando desde un estado de recursos y curiosidad.

Preguntas para
mover la atención
de tu cliente en
una sesión.

¿cuál es tu estado verbal, cognitivo, qué palabras estás usando, qué significados estás haciendo?

¿cómo está organizado tu cuerpo?

¿cuál es tu estado en términos de conexión con todo lo que te rodea, la gente a tu alrededor?

Conversación en estado COACH

1. La persona A y B acuerdan una señal no verbal para representar cada letra del estado COACH:
 - a. Centrar o conectar con el centro
 - b. Respirar (abrir)
 - c. Disminuir la velocidad (asistir con conciencia)
 - d. Pausar (conectar)
 - e. Relajarse (contener)

2. Ambos, A y B, estando aquí y ahora, expanden su conciencia y se conectan con la otra persona.
3. Mantengan su atención enfocada en los estímulos externos, y a la vez sientan el campo que se ha creado a través de su conexión.
4. La persona B comparte con A una historia (patrón CRASH); por ejemplo: un problema de rendimiento, una dificultad, un evento pasado, una discusión, etc.
5. El guía va incorporando los movimientos acordados en el punto 1 de manera libre

Si la persona B comienza a hablar rápido, A le muestra la señal creada con la mano para “calma” y estar presente.

Si B dice algo que afecte a A , o que A sienta que es importante, le puede hacer la señal de “pausa” y “respirar”, sosteniendo por un breve momento lo que se dijo.

Si la persona B comienza a dejar el campo o se distrae con los pensamientos, A le muestra la señal de “centramiento”.

6. Luego, la persona B “explora” otras alternativas de cómo responder con abundancia de recursos en la misma situación. Otra vez, la persona B hace señales para mantenerse a si mismo y a la persona A en estado COACH.

7. Para finalizar A y B comparten los descubrimientos que surgen espontáneamente al finalizar la sesión.

8. Rotan

.

Podemos **aceptar** y trabajar con los "problemas" de una persona como presencias únicas que podrían, bajo las condiciones adecuadas, ser la base para un nuevo aprendizaje y crecimiento

M. Erickson

Estado
COACH

Y

Estado
CRASH