

EL ENTRENADOR INTERNO

“Tu viaje exterior puede contener un millón de pasos; tu viaje interior tiene uno solo: el paso que estás tomando en este momento” Eckhart Tolle.

Muchas veces nos proponemos a nosotros mismos(as) ser mejores cada día, desarrollarnos y crecer en los diversos ámbitos de nuestras vidas. Sin embargo, en escasas ocasiones nos detenemos a pensar y reflexionar sobre **¿quiénes somos?** Por esto, nuestra *Coach Personal Transformacional María Paz Molina Pávez - Paz Coach-*, sostiene que es precisamente en este punto donde cobra relevancia la figura del **Entrenador Interno** y nos invita a reflexionar.

El **Entrenador Interno** es quien está presente en nuestro día a día, en cada paso que damos, en cada idea y pensamiento, cada momento en el que estamos presentes. Es quien nos permite reconocer(*nos*) nuestra unicidad, es decir, ese sentimiento de que **Yo soy único(a)**.

He ahí la importancia de desarrollar un **Entrenador Interno que nos acompañe durante nuestra travesía para cumplir nuestros sueños**. Y la travesía eso es: una travesía. Un camino largo por andar, quizás un recorrido lejos de la comodidad, la simpleza y la rapidez, o quizás simplemente distinto del viaje que esperábamos. Pero ¿qué pasa si cada vez que nos planteamos un objetivo, nos dejamos llevar por un Entrenador Interno negativo: un niño(a) malcriado(a), que nos incita a pensar en que no tenemos ganas, que no nos resultará como esperamos, o simplemente que no somos capaces?

Por esto, Paz Coach nos recalca que, cuando hablamos de Entrenador Interno también aludimos a nuestro **motor propio**: nuestro **¿para qué?** ¿para qué nos dirigimos en determinada dirección? ¿para qué caminamos en búsqueda de un objetivo? Y más importante aún ¿qué hacemos si sentimos que vamos por el camino correcto, sin embargo nuestro motor propio está apagado?

Este representaría un punto de inflexión en nuestras vidas: el momento en que necesitamos abrir el diálogo con nuestro Entrenador Interno y reflexionar desde ahí ¿es este realmente nuestro camino? ¿deseamos realmente andarlo? Y si es así, entonces ¿cómo lo hacemos? ¿con quién lo hacemos? Y entonces comenzar la búsqueda de nuestras fuentes de energía ¿qué nos genera bienestar? ¿dónde encontramos la energía que necesita nuestro motor para continuar? No todas las personas compartimos el estado en que deseamos vibrar, por esto, se hace necesario que decidamos con quiénes vamos a encontrar y compartir nuestras fuentes, para impulsar nuestro motor propio y transformarnos en seres enérgicos(as).

De la misma manera, requerimos apreciar que el camino no es constante, existen diferentes momentos en la curva de nuestro recorrido, por esto resulta fundamental que observemos y escuchemos a nuestros cuerpos, a nuestro Entrenador Interno, porque es quien nos permite ser felices: nos lleva a elegir las emociones y el estado de ánimo en el que habitamos, y este último se conforma por nuestras emociones en el tiempo, asentándose en una química interna. Por esto, Paz Coach nos recomienda mirar ¿dónde

nos estamos moviendo? ¿cómo nos estamos moviendo en familia? ¿qué es lo que requerimos para vivir la vida que deseamos vivir? ¿de qué manera nos estamos comunicando con nuestro Entrenador Interno?

De este modo, si buscamos desarrollar a nuestro Entrenador Interno, usaremos el mejor lenguaje para nosotros(as), para así, desarrollar aprendizajes cada vez más potentes; porque esa es la forma en que él(ella) se capacitará y podrá estar siempre entregándonos: mostrándonos lo positivo de la vida. Por esto, la invitación es a **encender la luz, conversar amablemente y potenciar a nuestro Entrenador Interno para acompañarnos en la travesía hacia nuestros sueños y permitirnos apreciar, agradecer y ser felices.**

*Coaching Personal Transformacional. Paz Coach.
Por Valeria Aravena*