WENDY JAGO

AUTORA DE *TU COACH INTERIOR*



# TRANSFORMA TU CEREBRO CON PNL

ESTRATEGIAS DE AUTOCOACHING PARA SOBREVIVIR Y PROSPERAR EN UN MUNDO DE CAMBIOS

URANO

TRANSFORMA TU CEREBRO CON PNL

Wendy Jago

# Transforma tu cerebro con PNL

## Estrategias de autocoaching para sobrevivir y prosperar en un mundo de cambios

URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *The NLP Brain Builder – Self-Coaching Strategies for Surviving and Thriving*
Editor original: Piatkus, An imprint of Little, Brown Book Group, An Hachette UK Company, Londres
Traducción: Miguel Portillo Díez

1.ª edición Abril 2011

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2010 by Wendy Jago
First published in Great Britain in 2010 by Piatkus
All Rights Reserved
© 2011 de la traducción *by* Miguel Portillo Díez
© 2011 *by* Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-774-6
E-ISBN: 978-84-9944-090-3
Depósito legal: NA-577-2011

Fotocomposición: Pacmer, S.A.
Impreso por: Rodesa, S. A. – Polígono Industrial San Miguel
Parcelas E7-E8 – 31132 Villatuerta (Navarra)

Impreso en España – *Printed in Spain*

*A la querida memoria de Alice Jago, 1913-2009*

# Agradecimientos

Son muchas las personas que han contribuido a la que se ha convertido en mi «cuenta de PNL» personal, incluyendo aquellos, como mis padres y muchos de mis profesores en el colegio y la universidad, que me ayudaron de verdad a ejercitar mi pensamiento sobre pensar mucho antes de que se formulase la PNL.

Mis raíces en la PNL radican en la práctica de la hipnosis y la psicoterapia, y tal vez mi mayor deuda sea para con el formador que me introdujo por primera vez en los primeros escritos de Bandler y Grinder. Por desgracia, ahora no puedo recordar su nombre, pero si estás por ahí y lees esto, no tengo palabras suficientes para decirte lo agradecida que estoy.

He sido muy afortunada con mis profesores, colegas y coaches de PNL. Todos ellos, y a su manera, me ayudaron a sentirme parte del espíritu de la PNL y de la comunidad de investigadores y exploradores de la PNL. Me hago responsable de todas las omisiones y extravagancias, en el auténtico espíritu PNL de que «en ese momento es lo mejor que podía hacer».

Concretamente, quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a Jan Pye, Su Reid, y a mi esposo, Leo, ya que todos ellos leyeron paciente y animosamente los diversos borradores del manuscrito, mejorándolo respecto a cuando lo empezaron a leer.

Valoro enormemente la confianza que ha depositado en mí Gill Bailey, que me encargó este libro, los conocimientos editoriales —tanto en los detalles grandes como en los pequeños— de Claudia Dyer y Jan Cutler, y la maña en cuestión de diseño de Paul Saunders, que han pulido y preparado espléndidamente la mayoría de mis libros, y que al hacerlo los han convertido en bellos y funcionales.

Lo que hace que un mensaje cobre vida es la historia que cuenta. Algunos de mis clientes de coaching han permitido generosamente que sus historias fuesen contadas y sus palabras citadas, y por ello les estoy in-

mensamente agradecida. Otros (tanto individuos como organizaciones) prefieren seguir sin identificar, y por ello sus historias han sido alteradas o modificadas, aunque siempre muy estimadas.

A todos ellos, mi más cálido agradecimiento. Este libro no hubiera sido posible sin todos vosotros.

# Sumario

*Introducción* . . . . . 13

**Primera Parte: Cómo toma forma la mente** . . . . . 21
1. ¿Por qué desafiarte a ti mismo? . . . . . 23
2. Cómo filtramos la información . . . . . 29
3. ¿Cuánto puedes asimilar? . . . . . 34
4. ¿Cómo resuelves los problemas? . . . . . 47
5. ¿Cómo experimentas el tiempo? . . . . . 61
6. ¿Hasta qué punto eres emotivo? . . . . . 73
7. ¿Quién influye en tus criterios? . . . . . 88
8. ¿Qué te motiva? . . . . . 101
9. ¿Qué te llama la atención? . . . . . 114
10. ¿Eres una persona orientada al trabajo o hacia las personas? . . . 126
11. ¿Tiendes a pensar o a hacer? . . . . . 137
12. ¿Cómo se acoplan tus metaprogramas? . . . . . 150
13. Cómo puede el «modelado» desarrollar tu flexibilidad . . . . . 158

**Segunda Parte: Nuevos enfoques sobre temas de la vida real** . . 169
14. Establecer prioridades con efectividad . . . . . 173
15. Negociar . . . . . 185
16. Vencer el estrés . . . . . 193
17. Contratar y despedir . . . . . 201
18. Trabajar en equipo . . . . . 213
19. Identificar oportunidades . . . . . 223
20. Tomar decisiones . . . . . 232

*Conclusión: sobrevivir y prosperar en un mundo cambiante* . . . . . 241
*Bibliografía* . . . . . 243
*Lecturas adicionales* . . . . . 244
*Índice de nombres y conceptos* . . . . . 247

# Introducción

Vivimos en unos tiempos en los que todo cambia con mayor rapidez que en cualquier otra época de la historia humana. Los niños crecen dando por sentado los ordenadores, los viajes en avión, internet y el pago con tarjeta de crédito. Las noticias recorren el planeta en cuestión de segundos. Hay que desenvolverse en un mundo muy diferente y difícil, y la clave para lograrlo es la adaptabilidad.

Para desarrollar tus capacidades a la hora de utilizar la información que contiene este libro no necesitas ser rico, tener una buena posición o estar en posesión de un título universitario, porque todo lo que has de hacer es usar el cerebro, utilizarlo de forma más completa y mejor de lo que has hecho en el pasado. La capacidad de pensar con flexibilidad en épocas de rápidos cambios sociales, personales y económicos es una habilidad que puedes desarrollar, que te ayudará a responder con originalidad y de forma apropiada en un mundo cambiante y lleno de desafíos. Pero también, curiosamente, suele ser en épocas difíciles cuando aparecen nuevas oportunidades. El cerebro es nuestro mejor activo en ambas situaciones.

Este libro trata de cómo aumentar la capacidad y efectividad de tu cerebro mediante ejercicios selectivos. No tiene por qué implicar un esfuerzo. No tiene que dejarte agotado o molesto, y no requiere que te enfríes, mojes o te quedes sin aliento. Puede ser apasionante, ¡y te prometo que también puede resultar divertido!

Sentimos familiaridad con nuestros cerebros, igual que la tenemos con nuestros cuerpos. Creemos que sabemos muy bien de lo que son capaces, y de lo que no. En realidad, nos subestimamos, y ese es el punto de partida de este libro. Piensa en el culturismo. Si nunca has hecho ejercicio ni practicado deporte de manera regular, a lo mejor ha habido ocasiones en las que has envidiado a los que sí lo hacían. Estaría muy bien estar tan tonificado y ser tan ágil, rápido y flexible como ellos. Si te has mantenido

regularmente activo, tu experiencia te recordará que así es como te mantienes en forma: la regularidad también te hizo más hábil, y capaz de llegar a conseguir incluso más. El ejercicio y el saber hacer totalizan algo más que pura forma física: un nivel de aptitud más grande del que te creías capaz.

Aunque todo el mundo sabe que es posible adquirir más conocimientos (como ocurre con la información), la mayoría de las personas —en caso de que lleguen a pensar acerca de la forma en que su cerebro funciona— suponen que es algo que viene incorporado e inalterable. Pero eso no es así, como descubrieron los que primero desarrollaron la disciplina ahora conocida como PNL (programación neurolingüística).

## ¿Qué es la PNL?

La PNL ha sido en ocasiones denominada el «manual de uso del cerebro» porque explica los componentes del pensamiento y cómo los utilizamos en la vida cotidiana. Una vez que has descubierto una pauta de uso que ya funciona para ti, puedes reutilizarla en el futuro o enseñársela a alguien más. Cuando observas a alguien que es especialmente hábil en lo que hace, sea algo práctico o intelectual, interpersonal o en solitario, local o en el plano internacional, puedes admirar sus logros, pero sin un «manual» no puedes emularlos. No obstante, provisto de detalladas descripciones y directrices de uso, empieza a intentarlo. ¡Con la práctica, incluso llegarás a alcanzar la excelencia! La PNL te ofrece esas descripciones y directrices.

En la década de 1970, John Grinder y Richard Bandler, los cofundadores estadounidenses de la PNL, reunieron a un grupo de jóvenes brillantes a su alrededor, a fin de trabajar juntos para comprender cómo piensa y se comunica la gente. Grinder y Bandler procedían de los campos de la cibernética y la psicología, y su objetivo era conseguir que «las habilidades mágicas de grandes psicoterapeutas fuesen accesibles a otros practicantes, mediante una forma fácil de aprender y que resultase explícita» (de su libro *The Structure of Magic*, vol. II, pág. 3). Tanto ellos como otros miembros del grupo de investigadores inicial continuaron desarrollando la comprensión y el potencial formativo de la PNL mediante investigaciones, escritos y su enseñanza. Entre los más sobresalientes están Robert Dilts,

Leslie Cameron-Bandler, y Steve y Connirae Andreas (véase *Lecturas adicionales*).

El grupo original buscó las «estructuras profundas» de la comunicación, llevando a cabo sus investigaciones de la misma manera que un mecánico que intentase comprender una maquinaria muy compleja en ausencia total de diagramas o instrucciones escritas. Observaron minuciosamente, se hicieron preguntas acerca de propósitos y efectos, e intentaron establecer principios subyacentes (en la PNL este proceso se denomina «modelado», el tema del capítulo 13). Mientras que la mayoría de las formas de psicología y sociología nos ofrecen teorías —que son por naturaleza imposibles de comprobar—, la PNL ofrece descripciones que pueden ser comprobadas y verificadas a través de la experiencia cotidiana real.

Los trabajos que iniciaran en la década de 1970 acabaron convirtiéndose en la Programación Neurolingüística (PNL). Los terapeutas objeto de los estudios originales tenían distintos antecedentes y utilizaban, aparentemente, técnicas distintas. No obstante, todos ellos ayudaron enormemente a sus clientes a cambiar y crecer. Los investigadores empezaron a darse cuenta de que, aunque sus sujetos de estudio tenían explicaciones diferentes respecto a lo que hacían, de hecho actuaban y pensaban de manera semejante. Así que buscaron las estructuras básicas subyacentes de las capacidades que estudiaban, y luego se esforzaron por explicárselas y enseñárselas a otros.

## Comprender el «¿cómo?»

*¿Cómo?* es la pregunta característica de la PNL. De hecho, la mayoría de las preguntas más interesantes que surgen en la vida empiezan con esta palabra porque dirige la atención hacia procesos, pasos, capacidades y secuencias, hacia todas las cosas que pueden descubrirse, demostrarse, compartirse, aprenderse y mejorarse. «¿Cómo?», pone al descubierto la estructura de lo mejor a lo que aspiramos, y nos ayuda a deconstruir lo peor que preferiríamos evitar. Por eso el «¿cómo?» es la pregunta característica de la PNL.

En la actualidad, la PNL permite a los practicantes de muchos campos mejorar en lo que hacen, sean educadores o instructores, deportistas varones o mujeres, vendedores o directivos de empresas, profesionales de

la salud o negociadores, creativos o artistas. Todos utilizan las habilidades de la PNL, como hacen miles, y ahora tal vez millones, de personas en su vida privada.

## Cultivar el cerebro

¡Ejercitar el cerebro ayuda realmente a forjarlo! Los escáneres cerebrales de los conductores de los típicos taxis negros de Londres muestran que la parte de sus cerebros que lidia con la memoria es en realidad más grande y está más desarrollada que la de los que no son taxistas. ¿Por qué? Porque si quieres ser taxista y circular con uno de esos taxis has de adquirir «el Conocimiento»: una exhaustiva enciclopedia de la topología londinense —todas las calles y callejones, monumentos e instituciones importantes, todas las calles de un solo sentido y los atajos— consignada en la memoria.

En comparación, el crecimiento mental que puedes obtener leyendo este libro es menos agotador, pero en un importante sentido resulta incluso más exhaustivo. Y es así porque no te limitarás a memorizar. En lugar de ello aprenderás a controlar la manera en que tu mente filtra y almacena información, así como a formarte a ti mismo mediante ejercicios regulares a fin de alcanzar un nivel totalmente nuevo de agudeza y flexibilidad mentales.

## Una herramienta útil para todos

En todos los años que llevo trabajando con cientos de personas como terapeuta, formadora, coach y escritora, he llegado a la conclusión de que el «manual» de la PNL es la mejor forma de comprender el funcionamiento del cerebro humano. La «caja de herramientas» de la PNL con habilidades basadas en patrones, es la que más a menudo he utilizado. Confío en que me ayudará a trabajar con mis clientes, y conmigo misma.

Entre mis clientes hay amas de casa y ejecutivos, adultos y niños, personas con traumas en su pasado, problemas en su presente y sueños para su futuro. Hemos trabajado juntos en temas personales, elecciones y posibilidades laborales, gestión de las relaciones en el trabajo y en casa, y en

desafíos al bienestar mental y físico. A menudo nos hemos dado cuenta de que mente y cuerpo no están separados sino profundamente interconectados, y que el «problema planteado» no siempre es aquel en el que hay que trabajar.

## Incorporación de los metaprogramas

La PNL nos ofrece un amplio conjunto de información sobre el funcionamiento de nuestros cerebros, y nos proporciona muchas y útiles herramientas para cambiar y desarrollarnos. En este libro me concentro únicamente en un conjunto de patrones mentales, pero se trata de un conjunto que, a pesar de su importancia y utilidad, todavía no se ha explicado a lectores no profesionales corrientes. Se trata de un patrón conocido en PNL como metaprogramación.

En el corazón de la idoneidad mental se halla la capacidad para organizar y dar sentido a una enorme masa de información procedente tanto del mundo exterior como del funcionamiento de tu propia memoria, imaginación y aprendizaje. Aquellas personas que son pensadoras excelentes, también son expertas clasificadoras de información. Todos contamos con los mismos mecanismos filtradores mentales esenciales para llevar a cabo esa tarea, aunque los utilizamos de manera distinta. La PNL los denomina metaprogramas, y este libro te enseñará a utilizarlos con más atención y flexibilidad. Diferentes tipos de información requieren filtros diferentes, y por ello existe un cierto número de metaprogramas distintos. En este libro presentaré los más importantes, y te enseñaré a reconocer tus propias preferencias y las de las personas que te rodean.

## ¿Cómo puede ayudarte este libro?

Comprender cómo pueden utilizarse los metaprogramas en una situación cotidiana no puede sino beneficiar a todo el mundo, incluso a los niños. Ayuda a que parejas, padres e hijos comprendan mejor a sus familias y a que mejoren a la hora de crear armonía. Y también ayuda a las personas a navegar por las tensiones de su vida social y laboral. Comprender los metaprogramas te ayuda a «leer» a otras personas, de manera que llegues

a entender la manera en que enfocan y lidian con las situaciones. Resulta algo especialmente inestimable en los centros de trabajo, o cuando se trabaja en equipo.

## Cómo utilizar este libro

En la presente obra hallarás:

1. Una explicación de cómo funcionan los metaprogramas.
2. La manera de entender cómo tú y los demás traducís el mundo a través de vuestros metaprogramas, y los efectos de ello en casa y en el trabajo.
3. Maneras de ayudarte a explorar lo que sucede si modificas la forma en que haces ahora las cosas. ¿Qué resultados son posibles? Utilizar tus filtros de modo distinto producirá resultados distintos; utilizarlos con comprensión y talento puede dar diferentes resultados, que sean enriquecedores y provechosos tanto para ti como para quienes te rodean.
4. Maneras de prepararte a ti mismo: cómo ser un observador de ti mismo y utilizar esa perspectiva para tener conversaciones internas que creen posibilidades de acción más completas.

Este libro está dividido en dos partes:

La **Primera parte** explica y presenta los metaprogramas (capítulo 2), e incluye ejercicios de desarrollo cerebral a fin de aumentar tu flexibilidad al utilizarlos. Los capítulos sobre los metaprogramas que siguen pueden leerse en cualquier orden. El capítulo final de esta parte presenta la técnica de modelar, que diera nacimiento a la PNL, y que puedes usar para ayudarte a la hora de aprender e influir en los demás a través del ejemplo.

La **Segunda parte** te ayuda a aplicar todo lo que has descubierto en la Primera parte en el mundo real y cotidiano de tu hogar y trabajo, centrándose en algunas situaciones y desafíos comunes a los que todos nos enfrentamos.

## Cómo puedes aumentar tus capacidades

Al intentar responder a esas cuestiones, nos ayudamos a nosotros mismos (y a los demás) a volvernos más flexibles y potencialmente más adaptables.

Si estás leyendo este libro con el objetivo de mejorar tu eficacia en el trabajo, es probable que descubras que las cosas también empiezan a mejorar en casa. Si lo lees para ayudarte con tus habilidades como pareja o parentales, no te sorprendas si tu influencia y éxito en el trabajo también aumentan. Tampoco debería extrañarte que las personas que te rodeen empiecen a admirar ese cambio en ti y a tomar como modelo tu comportamiento.

> No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que se adapta mejor a los cambios.
>
> Atribuido a CHARLES DARWIN

La PNL nos enseña a utilizar nuestras mentes de la mejor manera posible a fin de ayudar a comprendernos, a vivir felizmente, a reducir nuestro estrés y a trabajar con eficacia. Se trata de un fascinante viaje de exploración y descubrimiento que espero que disfrutes al empezar a beneficiarte de una nueva y distinta relación contigo mismo y con los demás.

PRIMERA PARTE

# CÓMO TOMA FORMA LA MENTE

Esta parte te presenta los metaprogramas y cómo funcionan. Su objeto es ayudar a que te comprendas a ti mismo y a los demás con más claridad. Cuando comprendes tus patrones de pensamiento habituales, comprendes también si te ayudan o perjudican en tu vida cotidiana, tanto en el trabajo como en casa. Aprender a ser más consciente de esos procesos significa que puedes utilizar más lo que funciona y menos lo que no.

## Hacer las cosas de manera distinta

A menudo nos preguntamos por qué otras personas hacen las cosas como las hacen y por qué no hacen otras cosas de la manera en que podríamos pensar que es la más lógica o eficaz. Comprendiendo los metaprogramas podrás reconocer cómo opera otra gente. Podrás meterte en su piel con la imaginación y entender mejor cómo funcionan.

Dado que esas diferencias entre nosotros y los demás son resultado de la manera en que pensamos, para comprenderlos también necesitamos apreciar los valores y criterios que hay tras ellos. Para conseguirlo es necesario desarrollar músculo cerebral, y eso es algo que podemos hacer mediante los ejercicios que contienen todos los capítulos de la Primera parte. El capítulo 1 explica por qué te conviene asumir este compromiso contigo mismo y qué hace que valga la pena aceptarlo. Este tipo de ejercicio puede resultar fácil y divertido.

El capítulo 2 explica qué son los metaprogramas, tras lo que sigue un

capítulo sobre cada uno de los nueve tipos de claves, que pueden leerse en cualquier orden.

## Somos la suma de nuestras partes

En la vida real, cada uno de nosotros cuenta con cierto número de metaprogramas que «funcionan» simultáneamente, interconectados e interactuando naturalmente entre sí. El capítulo 12 te ayuda a trabajar con esas «pilas» o paquetes de metaprogramas a la hora de gestionarte a ti mismo, y de gestionar tus relaciones en el trabajo y en casa.

El capítulo 13 explica cómo puedes utilizar la herramienta de la PNL denominada «modelado» para descubrir y utilizar todo tipo de «buenas prácticas» y para sentar un ejemplo para los demás, sutil y eficaz.

La segunda parte está diseñada para ayudarte a utilizar lo aprendido y aplicarlo en situaciones cotidianas.

# 1

## ¿Por qué desafiarte a ti mismo?

¿Alguna vez has sentido que te costaba mucho cambiar algo... en especial de ti mismo? En la Introducción he mencionado los ejercicios de desarrollo cerebral. Al leerla, has pensado: *¿soy propenso a ejercitarme en algo?* ¿Te sentirías distinto si supieras que al desafiarte a ti mismo conseguirías más que empezar a arreglar algunas cosas que no funcionan tan bien? Adquirirías más pericia y serías más eficaz en tus relaciones con los demás, sentirías más confianza, *y* descubrirías que hay más cosas en ti, y para ti, de las que hubieras imaginado.

Estos son algunos de los beneficios que puedes obtener al comprometerte contigo mismo: comprometerte de la manera respetuosa, inquisitiva, desafiante y amable que utilizaría un coach. Todo ello con la satisfacción añadida de saber que lo haces por ti mismo.

Un día, cuando mi hija era pequeña, tuvimos una discusión. Ambas acabamos frustradas, y yo me torné tan inflexible (e «infantil») como ella. Finalmente, mi esposo me llevó aparte y me dijo que debía claudicar. «¿Por qué? —protesté—. Estoy tan equivocada como pueda estarlo ella.» «Porque tú eres la que dispone de más opciones», fue su contestación.

### *Puedes* cambiarte a ti mismo

Lo que dijo mi esposo me resultó entonces difícil de aceptar; pero fue una buena lección. La palabra «opciones» era la clave: me recordó que podía quedarme atascada si elegía seguir comportándome de la misma manera. Recordé, cuando más lo necesitaba, que aunque no puedo cambiar a los demás de manera directa, siempre puedo desafiarme y cambiarme a mí misma. Ese día, la cuestión no iba sólo de retirarse de una batalla perdida por ambas partes para demostrar quién tenía la razón: iba de mi necesi-

dad de tenerla, a expensas de otra persona. La cuestión iba de tener la suficiente confianza como para decir: «Lo siento», y aprender qué podía hacer de manera distinta en el futuro. No resultó fácil, pero incluso cuando cambiar no requiere esfuerzo, también puede ser liberador y estimulante. Incluso emocionante, como romper la concha de un viejo comportamiento o una vieja manera de pensar y permitir que emerja algo más libre y potente.

## *¿Cuánto podemos cambiar en realidad?*

El desafío y el cambio que implica crecer suele parecer algo atractivo, pero cuando nos enfrentamos a la posibilidad de abordar nuestras dificultades o limitaciones, podemos en principio ponernos a la defensiva y sentirnos incapaces. Hay momentos en los que preferiríamos no meternos con nosotros mismos: parece requerir demasiado esfuerzo, y tal vez no estamos del todo seguros de poder establecer una diferencia.

La personalidad suele darse por sentado, como si fuese algo inamovible, una situación que alimenta la suposición de que resulta difícil —cuando no imposible— realizar cambios fundamentales. Quienes han rellenado un perfil de personalidad (por lo general en el trabajo) a veces tienen la sensación de que sus «resultados» los han encasillado. Tal y como dijo uno de mis clientes, el peligro de cualquier categorización es que «salgo pensando que me dice que "yo soy" en lugar de lo que podría ser. Cuando pienso en todas nuestras conversaciones cara a cara, no sucede así. Siempre salgo de ellas como si se hubiesen abierto unas puertas y formulado nuevos vínculos».

La suma de tus preferencias metaprogramadas no constituye tu personalidad. En realidad, no resulta fácil —y a veces nada útil— definir lo que es la «personalidad». Tus preferencias en metaprogramas se añaden a un conjunto de hábitos mentales para dar una sensación de información. Pero los hábitos pueden cambiarse. Ahora bien, para cambiar las estrategias mentales que se han tornado habituales no debemos centrarnos tanto en cómo somos, sino en cómo pensamos y qué hacemos. Una vez que lo comprendemos, se puede eliminar cualquier sensación de amenaza y abrir una sorprendente cantidad de espacio y oportunidades.

En las opciones de los metaprogramas existe una gran variedad de posibilidades para experimentar, superarse y crecer. Comprender nuestra

posición habitual «por defecto» (o predeterminada) no es más que el principio. Si estamos dispuestos a desafiarnos a nosotros mismos experimentando con otras maneras de clasificar y filtrar, para luego explorar la amplitud de posibilidades de cada metaprograma, eso nos abrirá las puertas a nuevas comprensiones y nuevos comportamientos, y nos permitirá establecer vínculos creativos con nosotros mismos y con otras personas. Si estamos dispuestos a esforzarnos un poco intentando algo distinto, podemos aumentar nuestra fuerza mental y al mismo tiempo nuestra agilidad mental.

## Poder gracias al autocoaching

Quiero invitarte a que empieces a practicar el autocoaching, a fin de obtener una mayor flexibilidad en cuestión de metaprogramas. Tal y como sugiere el subtítulo del libro, el autocoaching te ofrece potentes estrategias, no sólo para sobrevivir en épocas de presión, estrés y desafíos, sino también para prosperar. Las estrategias empiezan ayudándote lo antes posible a contemplarte desde fuera y a hacerte preguntas. Una vez que empiezas, te conviertes en tu propio investigador, explorador, tutor y apoyo. Trabajarás en una de las asociaciones más poderosas: ¡la que mantienes contigo mismo!

Un buen sitio por donde empezar es con dos supuestos centrales de todo coaching. Primero, que ya cuentas con todos los recursos que necesitas para gestionarte a ti y a tu vida. Y segundo, que no existen maneras de suyo erróneas de hacer las cosas, sino que unas no funcionan tan bien como otras.

### *Empezar ahora*

Tu punto de partida es lo que estás pensando, sintiendo y haciendo ahora; tu punto de referencia para desarrollarte es saber de cuánto más podrías ser capaz. Tu logro es hasta dónde puedes llegar. Tú eres el que señala tus objetivos; tú eres quien marca el ritmo; tú eres el que controla la respuesta que obtienes de los demás y de tus propias sensaciones viscerales y concentradas reflexiones.

El coaching supone que también puedes tornarte más consciente de ti mismo. Eso conforma la referencia para llevar a cabo cualquier cambio en la manera en que te controlas a ti mismo e interaccionas con los demás.