

10 consejos para " SUPERAR UNA CRISIS "

1.- Véala como una oportunidad.

Dice el proverbio chino que detrás de una crisis hay peligro y oportunidad. Enfoque su atención en la oportunidad que le trae.

2.- Celebre su crisis.

Piense que es un afortunado, que está de suerte: " A Vd. le ha tocado una crisis " y por ello, la oportunidad de crecer personalmente, laboralmente, etc... y construirse su vida.

3.- Busque un Coach y empiece su proceso de Coaching.

En el momento inicial de la crisis, en que se pregunta: *¿ Qué está pasando ?, ¿ Qué me está pasando ? y ¿ Qué puedo hacer ?*. Busque un Coach que será un guía que le apoye y le acompañe en la búsqueda de las respuestas en su travesía.

4.- Busque los aspectos positivos.

Encuentre esos aspectos beneficiosos que le trae la misma y enfóquese en ellos.
¿ Qué le está enseñando esta crisis ?, ¿ Qué puede aprender ?.

5.- Disfrute de todo lo nuevo que le aparezca.

Seguramente aparecerán elementos nuevos alrededor de su crisis: tiempo, personas, cosas, actividades, talentos. Disfrute de todos y cada uno de ellos con Actitud Mental Positiva.

6.- Ponga su atención en lo que le hace sentirse bien.

Pueden ser personas que le escuchen y comprendan, actividades que al desarrollarlas disfruta, etc... Frecuéntelos buscando su bienestar. Desarrolle, descubra y saque a la luz todos sus talentos. Tenga pensamientos positivos que le generarán sentimientos positivos y que le harán sentirse bien.

7.- Busque sus recursos y su potencial.

Utilice los recursos que tiene y desarrolle nuevos talentos y con ello su potencial. Muestre una Actitud Mental Positiva y abierta a hacer cosas nuevas y que le aporten positividad.

8.- Guíe y acoja su crisis.

En su crisis aparecerá todo lo que necesite para crecer como persona, en las relaciones, en el ámbito profesional, etc... y para aprender. i Lo tendrá alrededor i. i Métase en ello i, i Implíquese i, i Comprométase i. Acoja sus estados emocionales agradables y menos agradables y vívalos, acójalos. Le recomiendo que si hasta este momento no se ha buscado un coach, no deje de hacerlo.

9.- Tómese el tiempo necesario.

Para pararse, pensar y reflexionar y abrir bien los ojos, así como todos sus sentidos para percibir el momento de construir y de hallar qué es lo que quiere y cómo realmente lo quiere. Piense en qué quiere para su futuro y cómo se quiere ver pasado el tiempo. Atraiga su futuro.

10.- Tenga paciencia y temple.

Actúe con el poco a poco, con el día a día, y teniendo en cuenta el presente (aquí y ahora), pero ¡Actúe i y haga su futuro! Viva con ello su proceso de Coaching buscando y utilizando los recursos que tiene, su caja de herramientas y en un abrir y cerrar de ojos, su crisis habrá pasado y Vd. será una persona nueva con un nuevo camino trazado por Vd. mismo.

¿Quién dijo Crisis ? ... ¿ What Crisis ?

Consejos ofrecidos por **María José Delgado**, Coach Personal
mjosedelgadocoaching@yahoo.es "