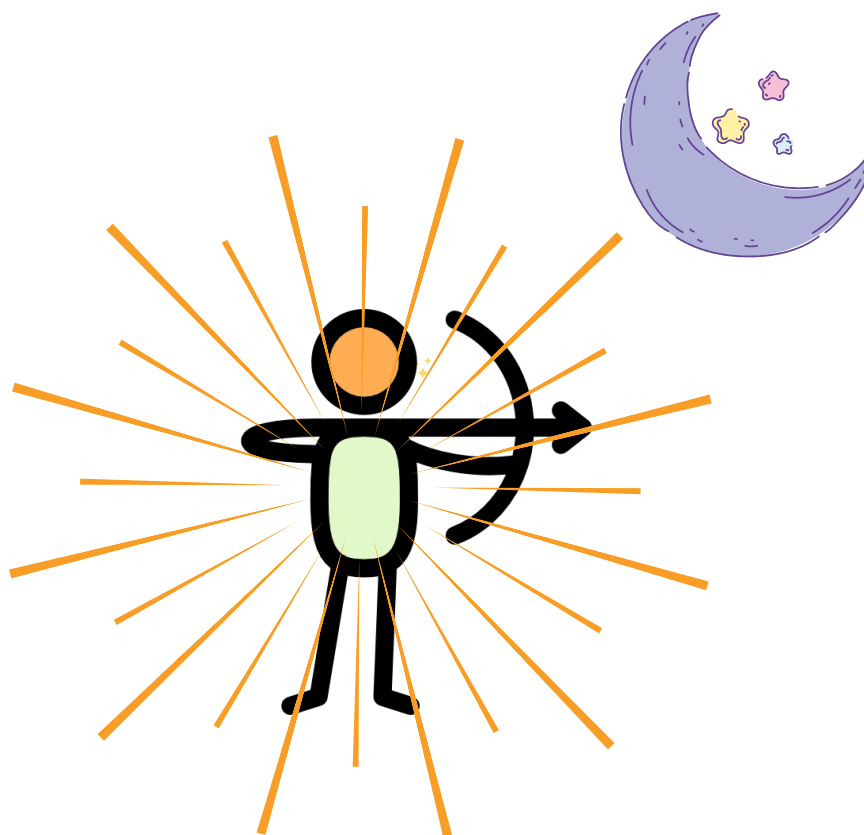


AUTOCOACHING

2



VISUALIZAR LA DIANA



María José Pont

COACHING EMOCIONAL

mariajosepont.org

VISUALIZAR TU DIANA

AUTOCOACHING

Un buen arquero, jamás lanzará una flecha sin tener una diana a la vista.

Creo preciso utilizar esta metáfora, que te ayudará a entender tu actitud o manera de encontrar un objetivo de vida y su proyección. Para ello, te propongo mimetizarte con el arquero. En tu entrega a este juego de roles, encontrarás claves para lograr tu meta.

¿Comenzamos?

El arquero está dotado de arco con su cuerda, flecha y mucha paciencia para descubrir su objetivo. Para hacer funcionar el arco hay que tensarlo, sin embargo, el arquero no debe estar tenso, eso sí, atento. Tampoco puede mantener su arco tenso en la espera, pues terminará por perder tensión de la cuerda, y fallará como un instrumento musical que da una nota desafinada.

Pero... ¿cuándo lanzar la flecha?

Obviamente, cuando tengamos el centro de la diana a la vista. Lo cual no es trabajo de la flecha, sino del arquero que como dije, atento se percatará de su oportunidad y camino. Identificará ese claro en el bosque, sin maleza que obstaculice el trayecto de su flecha.

El momento más tenso llega, y aunque no lo parezca, es para la cuerda y el arco; más no para el arquero que, habiendo hecho su trabajo de vigilancia, liberará la flecha entre sus dedos. A partir de ese instante, al arquero sólo le quedará acompañar con la mirada el trayecto de su flecha.

El arquero debe reponerse y estar listo para volver a lanzar, pues a veces, puede darse la oportunidad de corregir la mirada y repetir el lance. También, puede aparecer la siguiente meta o diana, ipso- facto.

Lo importante es no dar la espalda a la diana, con la esperanza, pero sin la evidencia de haber acertado. A la diana hay que lanzarle la flecha con certeza y determinación; agregaría yo, con persistencia.

Ahora, proponte una meta. Aplícate como arquero. La diana te espera. Proyéctate de forma clara y firme.

¡Lanza...!

¡Darás en el centro de la diana!

