



Autora: Anna Freijomil



Coach personal y arteterapeuta.

Sus clientes son desde ayuntamientos de la comarca de Girona, fundaciones, asociaciones, empresas, centros de formación y terapias, así como particulares que atiende en su consulta propia en Begur, Girona. Participa activamente en varias redes de networking, escribe artículos y colabora para distintos medios de comunicación (radio, prensa y tv). Es madre de una niña. Se define como la creatividad en acción.

Web: www.annafreijomil.com

Mail: info@annafreijomil.com

¿Te sientes bien en tu propia piel?

Los cambios externos son fruto de los cambios internos.

Cuando internamente no te sientes bien contigo mismo, aunque lo intentes arreglar poniendo una sonrisa o bien cambiando de peinado cuando por dentro en verdad estás triste o preocupado, externamente se nota, no engañas a nadie, y mucho menos a ti mismo. Porque hay un dicho muy sabio, "El habito no hace al monje". Llegado a este punto de no satisfacción con uno mismo ¿qué podemos hacer? Reflexionar porque nos sentimos así, revisar que tipo de

pensamientos y sentimientos tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestra vida que nos disgustan y reaccionar para transformarlos en positivo. ¿Cómo? Empezando por nuestra actitud. En este sentido un proceso de Coaching te puede ayudar a observar y reconocer porque no te sientes bien contigo mismo, porque no te acabas de gustar o creer en ti, porque tienes miedos o inseguridades al relacionarte y comunicarte con los demás, y que puedes hacer para ser quien quieres ser. Pues es mejor que estés bien contigo misma, pues es donde vas a pasar ¡el resto de tu vida!

A veces los cambios externos vienen motivados por circunstancias tales como un cambio de trabajo, donde a lo mejor has de llevar traje o ir muy arreglada, o cambios de sector profesional y por tanto la forma de relacionarte y el tipo de gente, puede ser motivado también por una separación de pareja, aquí la persona en un intento de deshacerse de lo que le unía al pasado, normalmente inicia una transformación en cuanto a la ropa, el color de pelo o la re-decoración de su casa. Pero nada de esto cambia en profundidad el hecho de cómo te sientes por dentro, hace falta empezar de dentro hacia fuera, y no al revés. Porque si actuamos desde la rabia o el dolor, podemos tomar una decisión equivocada, por eso, antes de hacer cualquier cambio en nuestra vida, debemos serenarnos y preguntarnos que lo motiva.

A veces también podemos sentir la necesidad de hacer un cambio externo a raíz de un duelo, todas las muertes y despedidas nos recuerdan o nos conectan con las anteriores, y si no tenemos asimiladas las anteriores o queda algo por solucionar, por mucho que intentemos reponernos, aún cargamos con algo (sea tristeza, rabia, dolor, incomprensión, dificultad de perdonar o perdonarnos...) que hace que no podamos avanzar en algún aspecto de nuestra vida hasta haber solucionado lo anterior. Tan importante es vivir siendo consciente, cómo despedirse de una persona conscientemente. Decirle quizás lo mucho que te ha aportado a tu vida, lo que le agradeces, lo que le valoras, lo que le amas, lo que le perdonas...etc. Aún cuando uno no tenga la ocasión de despedirse (estamos hablando de muertes repentinas e inesperadas) se puede hacer una despedida simulada con un terapeuta o psicólogo, e igual de efectiva.

No solo las muertes nos traen cambios profundos a nuestras vidas, también los nacimientos. Recientemente he pasado por uno de estos cambios profundos que quiero compartir con los lectores. He sido madre recientemente y este es ¡¡un gran cambio!! Pues no solo nació mi hija Iris, si no que ese día nací yo como madre, y mi marido como padre claro. Hacía tiempo que me sentía diferente en mi propia piel, no solo por los cambios físicos, emocionales, mentales y psíquicos derivados del embarazo, si no que también me sentía más atrevida, madura y con más seguridad a nivel personal y profesional.

El caso es que un día me di cuenta mirando mi armario, que la ropa que tenía dentro, no reflejaba como me sentía con mi nuevo Yo. Necesitaba hacer algo y pronto, así que busqué asesoramiento profesional y contraté los servicios de una personal shopper. En la primera entrevista le explique mi forma de vida, mi

trabajo, los colores que me gustan y los que no, como me sentía ahora y lo que quería reflejar. Ella comprendió a la primera a que se debía mi deseo de renovar mi estilismo y respetando mi forma de ser y vivir, me aconsejó e iniciamos el proceso de transformación externa. Un sábado fuimos de compras (¡a lo pretty woman!) y a la peluquería, el resultado fue positivo, por fin sentía una coherencia entre mi yo interno y mi yo externo. Ahora sí que estaba convencida y de esta manera, los demás también notaron que me siento cómoda en mi piel. Mis clientes aplauden el cambio, no porque antes no me presentara correctamente, si no porque soy yo misma pero mejorada. También mis amigos han visto que encajo en mi nueva piel, como un guante de seda. En este proceso también me he conocido un poco más a mí misma.

En este sentido, os invito a que os preguntéis lo siguiente:

- ¿Cómo te sientes en tu propia piel? Escúchate.
- ¿Crees que existe una coherencia entre cómo te sientes y cómo te ves a cómo te perciben?
- ¿Te identificas con tu imagen personal, con tu proyección?
- ¿Qué te gustaría cambiar en ti internamente? ¿y externamente?
- ¿Sabes decirme que actitud o actitudes son las que no te ayudan a avanzar?
- ¿Crees que te haría falta revisar tu armario de pensamientos y sentimientos, y ver si es mejor renovar algunos por otros mejores y más acordes con tu vida actual?
- ¿Reconoces en ti tus virtudes y les sabes sacar partido?
- ¿Quieres iniciar un cambio, adaptado a tus deseos y necesidades?
- ¿Estás preparado para acoger con amor a tu nuevo YO en tu vida? Y así poder brillar con la luz propia que tenemos cada uno de nosotros.

Esa luz que enamora y que se ve en los ojos de los que andan por la vida felices, valientes, con una buena autoestima y seguros de sí mismos.