COACHING
QUINTA BACHMANN

ESTRATEGIA HUMANA · LIDERAZGO INTERIOR

Guía Estratégica en

Mindfulness

Atención Plena · Presencia Radical

La capacidad de estar presente, hacer conscientes nuestros pensamientos, sentimientos y estados emocionales, sin juzgar, ni cambiar. Solo estar atento y consciente.

HISTORIA

El Peluche Olvidado: Cuando el Reloj nos Roba el Alma

"Eran las 8:30 am. El mantra de cada mañana golpeaba en mi cabeza: Vamos, que llegamos tarde. A mitad de camino, el sistema se rompió. Mi hija de tres años se detuvo en seco... se había olvidado de su gatito...

En ese instante, el pánico social me invadió. Mi mente calculaba: dar la vuelta es imposible, seguir arrastrándola es una tortura. Intenté la lógica, pero a los tres años, la lógica es ruido. Entonces, ocurrió la magia del agachamiento. Solté el control, bajé a su nivel y la abracé.

No hubo una solución mágica: el gatito seguía en casa y el reloj seguía corriendo. Pero al validar su necesidad de seguridad, cambiamos el 'tirar' por el 'caminar juntos'. No

> llegamos a tiempo al reloj, pero llegamos a tiempo a nosotros mismos."

Mi primer impulso —el **Berrinche Adulto**— es racionalizar. Usar la lógica del rendimiento: *No hay tiempo*, *Llegamos tarde*, *Es solo un juguete*. En ese momento, mis hombros se tensan, mis brazos se vuelven rígidos... me he convertido en un agente del sistema de producción. Dejé de ser madre y guía.

Pero entonces, algo cambia. Recordé la **Comunicación No Violenta**, un salvavidas para mí. No se trata de hablar bonito, es entrar a la **Presencia Radical.**

Por eso decido desobedecer el reloj. Me agacho. Y con ese micro-movimiento, bajo de la jerarquía del control al nivel del corazón. Miro a mi hija a los ojos y valido su mundo: su 'amigo' (el peluche) es su seguridad. Le doy un abrazo, no para que se calle, sino para que se sienta escuchada, vista. El peluche no está, pero **yo sí estoy aquí para ella y para mí.**

PREGUNTAS DE EVOCACIÓN

1. *¿Qué necesidad tuya estás ignorando ahora mismo para cumplir con el reloj?*
2. *Identifica tu estado corporal: en este momento, mientras lees esto... ¿estás cargando con la obligación de 'llegar' o te permites simplemente 'estar'?*

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

HERRAMIENTA

La Voz del Corazón: Comunicación No Violenta (CNV)

Esta guía es una herramienta para mejorar tus relaciones. Aprenderás a decir lo que sientes sin usar ataques ni amenazas. A veces, un simple "NO" puede sentirse como un golpe, pero con la CNV aprendes a comunicar desde tu verdad interna, sin reaccionar solo a lo que el otro hace o dice.

Aquí, la CNV sirve para convertir tu alivio interno en puentes externos. Es la herramienta para que tu decisión de *"parar y amarte"* no te aísle de los demás, sino que te enseñe una nueva forma, más sana, de estar con ellos.

EL "NO" SIN CARGA

Principio: Un "NO" con CNV siempre es un "SÍ" a una necesidad propia.

Ejemplo: *"No puedo ir ahora" (No al reloj) es en realidad un "Sí a mi necesidad de calma" (Sí al corazón). Si comunicas el "SÍ" interno, el "NO" externo deja de ser violento.*

3 CONSEJOS ESTRATÉGICOS

Del Juicio a la Presencia

1

Distingue el Hecho del Juicio

Describe lo que ves como si fueras una cámara de video, sin adjetivos. No digas *"mi hijo es desordenado"* (juicio); di *"hay tres juguetes en el pasillo"* (observación). Al quitar el juicio, eliminas la resistencia del otro y el estrés en tus propios hombros.

2

Habla de tus Necesidades, no de sus "Faltas"

Detrás de cada berrinche o queja hay una necesidad universal no satisfecha (seguridad, autonomía, escucha, juego). Cuando dices *"necesito orden"* estás hablando de un valor

humano; cuando dices *"tú no limpias"* estás atacando. Las necesidades son el *"gatito de peluche"* del adulto: nuestros anclajes de seguridad en el mundo.

3 **Pide desde la Posibilidad, no desde la Exigencia**

Una petición real incluye la posibilidad de un "no". Si no aceptas un no, es una exigencia. Pide acciones claras, positivas y presentes. *"Me gustaría que me abrazaras 1 minuto"* es una instrucción que el sistema puede ejecutar; *"quiero que me quieras más"* genera frustración.

EJEMPLOS EN ACCIÓN

Del Caos a la Coherencia

ESCENARIO 1 · EL PELUCHE (RELACIÓN CON HIJOS)

Antes:	*¡Siempre te olvidas de todo! ¡Eres un desastre y ahora vamos a llegar tarde por tu culpa! (Juicio, culpa y exigencia)*
Con CNV:	Veo que estás llorando porque el gatito se quedó en casa (Observación). Me siento muy tensa porque me importa mucho la puntualidad (Sentimiento/Necesidad). ¿Podemos darnos un abrazo ahora y te prometo que lo traeré al salir del cole? (Petición)

ESCENARIO 2 · EL GIMNASIO (RELACIÓN CONTIGO MISMA)

Antes:	*He fallado otra vez. No tengo fuerza de voluntad, soy una perezosa. (Juicio interno / Sombra)*
Con CNV:	He pasado 5 días sin ir al gimnasio (Observación). Me siento triste conmigo misma porque valoro mucho mi salud y mi energía (Sentimiento/Necesidad). ¿Qué pequeño paso de 10 minutos puedo dar hoy para volver a mi centro? (Petición/Acción Estratégica)

Simplemente, Presencia.

EL SIGUIENTE PASO

Sesión de Transparencia Gratuita · 30 minutos

Un espacio diseñado para que el agua se calme y puedas ver el fondo con nitidez. Sin costes, sin compromisos, con honestidad radical.

- Exploraremos tus dudas sin presiones
- Verás la estructura de un proceso real
- Sentiremos si hay encaje para trabajar juntos

SOLICITAR MI SESIÓN GRATUITA

ONLINE O PRESENCIAL · PRIMERA VEZ SIN COSTE