



Piscina de flotación en el balneario de Puente Viesgo

promiso con nosotros mismos y se infringe un gran daño a la autoestima. En cambio, cuando se cumple nos sentimos bien con nosotros mismos, se refuerza la autoestima, lo que facilita seguir dando pasos en ese camino y eso lleva a la felicidad», apunta Borja Milans del Bosch. El «coaching» se puede aplicar a muchos tipos de metas, desde dejar de fumar o perder peso hasta ser más disciplinado.

borjacoach.blogspot.com

Mejorar en el trabajo. De nuevo el «coaching» sale en nuestra ayuda, en este caso el ejecutivo. ¿En qué consiste? «En liberar el talento del profesional para que sea la mejor versión de sí mismo», afirma María García, socia directora de Seeliger y Conde Consultoría. En esta ocasión, «recibir «coaching» potencia las habilidades y fortalezas que facilitan el éxito en el trabajo y señala qué se necesita mejorar, en función de los objetivos que se marca el profesional. Es operativo y se consiguen resultados», asevera esta experta, también al frente del programa de «coaching» ejecutivo y «management» del Instituto de Empresa.

Seeliger y Conde: www.syc-amrop.es

Dedicar más tiempo a la pareja. Por el trabajo, por los hijos, por la rutina... Existen muchos motivos por los que el tiempo de calidad que se dedica a nuestra pareja se ve reducido hasta llegar hasta una cantidad prácticamente inexistente. Para un tratamiento de choque que equilibre la balanza, nada mejor que una apetecible escapadita juntos. En el Balneario de Puente Viesgo proponen no esperar a San Valentín y empezar el año nuevo juntos. Así, han diseñado una serie de combinaciones de tratamientos relax que reciben al mismo tiempo ambos miembros de la pareja.

Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo.

Manuel Pérez Mazo. Puente Viesgo.

Cantabria. Teléfono 942 59 80 61

www.balneariodepuenteviesgo.com

Ponerse en forma. Conseguir el objetivo que ocupa año tras año (invariablemente) los primeros puestos de sus rankings de propósitos sin pisar un gimnasio es posible. Sin necesidad de realizar ningún desplazamiento, en su propia casa, la tecnología acude en su ayuda. El atleta olímpico Jesús Carballo ofrece asesoramiento deportivo a través de internet con Trainido. Este programa cuenta con diversas modalidades desde la gratuita, mediante la que se accede a vídeos y ejercicios, a la conocida como «Pro», que incluye el seguimiento de un entrenador personal (con presencia física), que supervisa los entrenamientos para reducir el riesgo de lesiones, además de ejercer una encomiable labor de motivación que le ayudará a seguir adelante.

www.trainido.com

Propósitos deluxe



María García, especializada en «coaching» ejecutivo



La inmersión, clave en el aprendizaje de idiomas



Deporte y nuevas tecnologías, buen tándem

Sin excusas. La personalización y los proyectos a medida se alían para cumplir cada punto de la lista de objetivos con la que comenzamos el año

POR CELIA FRAILE

Aprender idiomas. Todos los especialistas están de acuerdo: lo mejor para aprender idiomas es la inmersión, así que ya puede ir planificando las escapadas a aquellos destinos que le ayuden a conseguir su ansiado objetivo. En la tarea, el Centro Cultural de Idiomas acude en su ayuda. Dedicada a la organización de programas de idiomas y educativos en el extranjero, la especialidad de esta empresa es la atención personalizada. Cuénteles lo que necesita y gestionarán un programa a su medida: generales, intensivos, profesionales, de preparación de exámenes, para niños... Organizan hasta cursos para toda la familia, para que aquello de los hijos deje de ser una excusa.

CCI (Centro Cultural de Idiomas). Claudio Coello, 126B. Madrid. Tel. 91 563 37 78. www.ccispain.es

Tomarse las cosas de otra manera.

O, en definitiva, ser más feliz. ¿Cómo conseguirlo? Un «coach» enseña el camino. «Ayuda a encontrar dentro de ti respuestas a cosas que a veces tienden a buscarse fuera. Es como una laguna, que refleja a la persona que se asoma a ella», explica Borja Milans del Bosch, «coach» especializado en pensamiento positivo y coraje frente a la adversidad. El proceso de «coaching» comienza con la toma de conciencia del modelo mental de la persona, «con el molde que tenemos para interactuar con el entorno a través de nuestras creencias», indica este especialista. Una vez que se averigua cómo éstas nos hacen percibir la vida, la persona se abre, explora más perspectivas y pasa a la acción. Y, en este punto, volvemos al comienzo, el «coaching» facilita el cumplimiento de los propósitos. «Cuando uno los incumple, se rompe un com-