

**Descubre el Coach que mora en tu  
Interior**  
*por Sergi Mora*

# **Contenido**

**1. Introducción**

**2. Porqué es importante conectar con tu Coach Interior**

**3. Los tres obstáculos y su solución**

3.1. La mente inquieta

3.2. El corazón cerrado

3.3. El cuerpo intoxicado

**4. Porqué este método**

**5. El método**

**6. Conclusiones**

# **1. Introducción**

Como coach no soy más que un tímido reflejo del Coach Interno de cada cliente.

Si algo distingue al coaching de otras prácticas (como la terapia o la consultoría) es que el coaching no tiene agenda propia. Es decir, el coach no tiene una visión u objetivo personal para imponer al cliente.

En el coaching no hay una teoría que enseñar al cliente. No existe el concepto “esto está bien” o “esto está mal”. Cada persona o cliente es distinta, única. El coach es único y distinto al cliente. Lo que puede servir al coach puede NO ser útil para el cliente.

El coaching no te enseña nada desde fuera pero si te ayuda a que aprendas y avances por ti mismo. Te pone un “espejo” delante y te refleja o pone en contacto con quien Eres, tu Grandeza, tu Potencial, o lo que aquí llamo “Tu Coach Interno”.

Y esa Grandeza está en tu Interior, en tu cuerpo (en tu corazón), aquí y ahora; no en tu mente ni en el futuro.

El Mejor Coach está dentro de ti, y eres Tú. Y ese Tu es en Mayúsculas. No es el “tu” que crees ser cuando te miras al espejo (o que tu mente te dice que eres). Eres “Tu” en esencia.

¿Por qué escribo este pequeño libro?

Por qué seis de cada 10 personas que acuden a mí como coach quieren que les ayude a encontrar orientación en su vida. Necesitan VER a donde quieren ir. Y necesitan SENTIRSE bien consigo mismos. Necesitan tener CONFIANZA.

No vienen a mí para nada en concreto (inquietudes relacionadas con el trabajo, con el amor, con la salud...) sino por una inquietud algo más profunda:

- ¿Estoy aprovechando mi potencial?
- ¿Cómo desarrollar mi intuición?
- ¿Cómo tener más confianza?
- ¿Cómo saber qué quiero?
- ¿Qué tengo de especial para ofrecer al mundo?

Todas estas preguntas no tienen respuesta desde la mente. Sí la tienen desde el interior. Es una seguridad o certeza que viene de dentro.

Las preguntas importantes como “quién soy”, “qué es el Amor”, “qué sentido tiene mi Vida”, etcétera sólo tienen una forma de contestarla: con la experiencia directa.

Tu misión en esta vida es descubrir tu potencial. Y eso se hace viviendo con coraje y sabiduría. Vive conscientemente. Sigue tus impulsos, sigue tus corazonadas. Observa cómo te afectan las decisiones, observa cómo te sientes cuando das un paso.

Siente, actúa y reflexiona.

**El sentir es escuchar el CORAZÓN. El actuar tiene sabor a DAR. Y el reflexionar tiene gusto de SILENCIO.**

Si aprendes a hacer estas tres cosas (sentir en el corazón, actuar sirviendo o dando, y reflexionando en silencio), sintonizarás con tu coach Interno y aprenderás a ser Maestro de tu vida. Irás descubriendo paso a paso tu propósito, tu vocación, y lo que es más importante, aprenderás a percibir la vida como un regalo y estarás agradecido por el simple hecho de Ser.

Sentir, actuar y reflexionar. ¿Eso es todo?

Eso sería suficiente, pero hay algunas pautas que te ayudarán en el proceso de auto-descubrimiento. Son pautas que básicamente apartan los obstáculos del camino. Y esta es la tarea de este libro.

Tu Maestro Interior aparecerá cuando estés preparado. Y este libro puede ayudarte en tu preparación.



Dentro tenemos un Diamante precioso. Pero en la vida diaria solo manifestamos un poquito de ese brillo. Esa Joya es nuestro Ser más auténtico, nuestro Potencial. Pero está oculto, tapado por capas de creencias, miedos, deseos, emociones...y tu trabajo es el de ir perforando capa tas capa.

A falta de tiempo y recursos para contratar un coach (que te ayudará a penetrar esas capas), es importante que aprendas a perforar esas capas por ti mismo.

Estamos viviendo unos momentos en el Planeta muy propicios para encontrar ese tesoro que nos pertenece.

Hemos terminando un ciclo según los Mayas. El ciclo que termina se caracteriza por un avance tecnológico y material importante pero con un retraso importante en el desarrollo de la Conciencia o de la Espiritualidad. Te recomiendo el documental Thrive para saber qué está pasando en el planeta y qué soluciones existen: <http://x.co/thrivesp>. La mayoría de humanos viven solamente conectados a su intelecto (de naturaleza egoísta) y desconectados de su corazón (de naturaleza amorosa), y por eso hay tanto desequilibrio y vacío interior.

En un futuro no muy lejano, la Humanidad vivirá más conectada con su corazón (con la intuición, con el amor), y seremos capaces de vivir en armonía con la Naturaleza y podremos expresar una sociedad-paraíso en este planeta.

Muchas personas están empezando a descubrir ese tesoro en el interior de su corazón. Este inicio de ciclo impulsa a muchas almas a la búsqueda de un sentido más profundo de sus vidas.

Muchas otras almas elegirán posponer el Re-Encuentro con su Diamante y lo más probable es que sufrirán cada vez más. En estos tiempos que vienen si no conectamos con nuestro Diamante (nuestra fuerza interior), será muy fácil caer en un estado de depresión.

Si estás leyendo este libro es porque quieres conectar con tu Fuerza, con la Claridad, con la Paz. Recuerda que estamos perforando capas...y que requerirá de cierto esfuerzo sostenido (disciplina) para lograr penetrar hasta el Diamante.

Piensa que tu Diamante ha estado oculto durante mucho tiempo (incluso muchas vidas). Date tiempo. Sigue cavando en el mismo lugar (**tu corazón**), con el mismo método hasta que encuentres el Diamante.

Sabrás que vas por el buen camino cuando sientas Paz y Claridad. Pero tú sigue cavando cada día, aunque creas que ya has encontrado el tesoro. Que el cavar sea tu motivación, no el encontrar el tesoro. Que el simple hecho de querer profundizar más en tu Ser sea tu fuente de satisfacción.

## **2. Porqué es importante conectar con tu Coach Interior**

¿Cómo es tu vida en estos momentos?

¿Sufres?

¿Estás insatisfecho?

¿Frustrado?

¿Dudas?

¿Tienes miedo?

Si has contestado “sí” es porque no estás conectado con tu Coach Interno. No has encontrado tu Diamante.

El sufrimiento existe cuando falta discernimiento y comprensión.  
Decía Buddha que el dolor existe pero el sufrimiento es opcional...

La insatisfacción existe cuando tenemos apego a nuestros deseos.

La frustración aparece cuando no vivimos el presente.

Dudamos cuando no intuimos.

Tenemos miedo cuando no amamos.

La Paz viene del discernimiento, de vivir el presente, de intuir y de dar (amar).

Y todo esto es consecuencia de CONECTAR con el interior, con el Ser que somos más allá de los aspectos físicos, emocionales y mentales.

Existen muchos libros que ayudan a tomar conciencia del presente y de las emociones. Libros que ayudan a curar heridas, a meditar, a trabajar las energías, etc.

Este libro combina varios principios sencillos de lo que ya se ha escrito en esos libros. No hay nada nuevo bajo el Sol. Esta es quizá una nueva perspectiva de un tema tan antiguo como conectar con la Sabiduría, con lo Eterno, con el Poder.

En este libro no daremos “paja” sino que vamos directos al grano. Está pensado para personas que no tienen mucho tiempo para leer. No entra al detalle a analizar de donde viene el principio y por qué funciona.



### 3. Los tres obstáculos y su solución

Conectar es recuperar la conexión con lo Superior, con Algo que está más allá de la mente. Se trata de conectar con la Intuición que está más allá de nuestro intelecto.

Nacemos Unidos a la Intuición. Por eso lo primero que se forma en el ser humano es el corazón - sede de la Intuición. Lo que ocurre es que, a medida que vamos desarrollando la mente, vamos perdiendo esa conexión. Vamos alejándonos del paraíso (corazón) y empezamos a percibir (con la mente que es dual) un mundo imperfecto.

El problema no es el mundo. El problema es que nos relacionamos con nosotros y con el mundo desde la mente y no desde el corazón.

Hay tres factores que nos hacen ver el mundo imperfecto y nos alejan del amor. Estos factores son:

- A) La mente que no está quieta
- B) El corazón que está cerrado
- C) El cuerpo que está intoxicado

Si tuviéramos la mente aquietada, el corazón irradiando sus cualidades y el cuerpo purificado, ¿crees que veríamos el mundo igual? Te apuesto a no estarías leyendo este libro...

## 3.1. La mente inquieta

La mente (y su protagonista el “ego”, aquello que creemos ser) se nutre de la memoria, de historietas que nos contamos a nosotros mismos sobre quiénes somos y qué necesitamos para ser felices. Nuestra mente nos ha condicionado hasta tal punto que no sabemos que somos prisioneros de ella.

La mente seleccionada trozos de lo percibido (que es un 0,00001% de lo que realmente ocurre) e intenta imaginar cómo será el futuro. E intenta imaginar un futuro que le guste al “ego”, algo que sea “cómodo”, “seguro”, “tranquilo”, “confortable”, etcétera.

La mente no sabe nada de la Realidad Tal y como Es. Cree que sabe mucho, pero el 99% es fantasía, ilusión. La mente ambiciona y proyecta sus deseos y sus miedos. No percibimos con claridad a través de la mente.

La mente nunca está ni quieta ni satisfecha.

**La mente inquieta es el primer obstáculo si queremos conectar con el Presente, que es donde se encuentra nuestro Diamante.**

### Solución:

Para tranquilizar la mente utilizaremos la respiración como instrumento para centrarnos en el AQUÍ I AHORA. La respiración nos conecta con el cuerpo físico y el cuerpo físico está en el Presente (no en el pasado o en el futuro).

Ejercicio: Identifica 5 momentos en tu día para practicar la respiración consciente. Estos momentos podrían ser, por ejemplo, antes que bebas agua. Antes de tomar el agua, tomate 1 minuto para respirar suave y tranquilamente por la nariz. Bendice el agua con un sentimiento positivo y bébetela como si estuvieras bebiendo una sustancia mágica que te limpia por dentro y tranquiliza tu mente. Imagínate el agua que bebes como si fuera un líquido dorado.

Si practicas este ejercicio cada día, irás apaciguando tu mente y tus emociones durante el día, y cuando realices el método de conectar con tu Coach Interno (que explicaré más adelante), te resultará mucho más fácil conectar.

## 3.2. El corazón cerrado

Todos nos hemos sentido en alguna ocasión abandonados, humillados, traicionados, injustamente tratados o rechazados. Y eso deja huella, sobre todo durante los 7 primeros años de vida. Esas heridas pueden doler tanto que las acabamos archivando en nuestro inconsciente.

Y la puerta a nuestro inconsciente es nuestro corazón. Si reprimimos el dolor en nuestro inconsciente, cerramos el corazón.

El corazón es muy sensible. Sólo se abre con perdón, amor y gratitud, y todo lo que es negativo lo cierra.

Cuando nos hacen daño y no perdonamos, guardamos rencor en lo más hondo del corazón, y eso lo cierra poquito a poco. O cuando hacemos daño y no nos perdonamos, nos sentimos culpables. Y eso cierra el corazón pues no nos creemos dignos de ser amados.

También tenemos heridas no cicatrizadas que hemos heredado de nuestros antepasados. Las heridas de nuestros antepasados (padres, abuelos, bisabuelos, etc.) las llevamos en nuestro corazón, aunque cueste creerlo.

No hace falta analizar qué heridas son. Simplemente hace falta una cosa: perdonar y pedir perdón.

El perdón cura y abre el corazón. El perdón es indispensable para abrir la ventana a nuestro interior y aligerar nuestras deudas (o karma) y tener así una vida más fácil.

### Solución:

El perdón incondicional.

### Ejercicio:

En mi blog he escrito un ejercicio para poder perdonar: <http://coachingbarcelona.cat/perdon>. Te recomiendo que lo hagas.

Aquí te dejo otra versión del ejercicio de perdón incondicional. Busca cada día un espacio en que puedas estar 10 minutos tranquilo.

Sitúa las manos en la posición de la Bendición. La mano izquierda en el corazón y la mano derecha en ángulo de 90 grados con la palma de la mano mirando hacia la derecha, y el pié izquierdo ligeramente delante del derecho (como la foto de Jesús):



Y di en voz alta:

“Invoco a mi Ángel de la Guarda para que me ayude en este proceso de perdón”. Cuando invoques, imagina que hay un billón de Seres de Luz en el Universo que están invocando el Perdón. Únete a ellas en tu invocación. Así tu invocación será “escuchada” más fácilmente “arriba”. Y continúa diciendo “invoco a todas aquellas almas que yo o algún familiar hemos herido en esta u otras vidas, de manera consciente o inconsciente. Invoco también todas las almas que me han herido a mi o a algún familiar mío, en esta vida o en otras vidas”.

Dirígete a ellas y con la mano derecha haz una señal de la cruz:

“En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, pido la Compasión y el Perdón Divino para todos nosotros. Dios, Perdónanos y Bendícenos. Que se haga Tu Voluntad. Gracias”.

Repítelo 72 veces.

Y al terminar, puedes repetir el siguiente mantra de perdón 3 veces: UANA UAHNAYA INTI URU AMAH!1

---

1 <http://coachingbarcelona.cat/mantra>

## 3.3. El cuerpo intoxicado

El cuerpo es como un templo para la vida (o alma) que está teniendo una experiencia humana. El cuerpo incluye el cuerpo físico así como el energético, emocional y mental.

Si queremos conectar con el alma o interior (con lo que está más allá del cuerpo y de la mente), nuestro cuerpo debe estar fuerte y sano, o de lo contrario estaremos apegados al cuerpo y nos será difícil “ir más allá” de él.

*Lo semejante atrae lo semejante; por lo tanto, si queremos conectar con la pureza de nuestro interior, hay que procurar pureza.*

Debemos mantener nuestra sangre pura. Cualquier sustancia tóxica que ingerimos o inhalamos, contamina nuestra sangre. Fumar por ejemplo es veneno puro para la sangre. Impide que el cuerpo pueda anclar frecuencias elevadas. Tanta sustancia tóxica en nuestra sangre cierra literalmente la conexión con lo Superior.

Lo mismo ocurre con otro tipo de sustancias tóxicas. Cualquier sustancia que acidifique el pH de la sangre es tóxico y nos vuelve el cuerpo más “pesado” y nuestra mente más dispersa o “ofuscada”. Es casi imposible tener pensamientos puros si tenemos sustancias tóxicas en el cuerpo.

Y recuerda que para conectar con el interior hay que ir “ligeros” y tener la mente “limpia” para que pueda estar quieta y enfocada (y no dispersa e intranquila).

Es importante comer cosas que salen directamente de la Tierra (bien lavadas o ecológicas para que no contengan tóxicos) y evitar toda la comida procesada (especialmente si en el proceso han añadido conservantes o colorantes sintéticos).

Del mismo modo, a nivel más sutil, debemos evitar estar rodeados de campos de energía que pueden alterar nuestro sistema energético. Me refiero especialmente a todas las antenas de telefonía móvil. Utiliza auriculares para hablar por el móvil, y procura no mantener el teléfono móvil encendido cerca de tu cuerpo. Te recomiendo este documental: <http://x.co/lifepulse>.

También es bueno hacer una limpieza de tu casa, especialmente de la habitación donde estés. Lo puedes hacer de tres formas muy simples:

A) Instala un cactus en tu habitación, y dile cada día lo siguiente: “Querido cactus, desintegra cualquier energía negativa de esta casa, incluso la energía negativa que esté impregnada en las paredes. Te amo. Gracias”<sup>2</sup>

B) Con tu intención pide que la casa o habitación esté limpia de toda energía densa u oscura. Imagina una esfera grande y plateada en el medio de la casa (o habitación). Esta esfera tiene un canal de luz vertical que la conecta con el Sol. Sitúa ahora mentalmente 4 esferas más pequeñas en las esquinas de la casa (o habitación). Con tu intención pide que estas 4 esferas absorban toda negatividad, e imagina que van llenándose de energía oscura. Cuando estén llenas las 4 esferas, pide

---

<sup>2</sup> Extraído de “Practical Psychic Self-Defense for Home and Office” de Master Choa Kok Sui

mentalmente que transfieran esa energía densa a la esfera central. Después visualiza como esa esfera central transfiere toda esa “suciedad” por el canal vertical hacia el Sol. Pide que toda energía negativa vaya al Sol y sea transformada<sup>3</sup>.

C) Puedes utilizar sal y vinagre. En este vídeo se explica cómo preparar la fórmula: <http://coachingbarcelona.cat/salyvinagre>. Es importante también que una vez pongas la sal y el vinagre en tu casa, pidas en voz alta y desde el corazón que esta sal y vinagre te ayuden a limpiar la casa de toda negatividad.

Y respecto a la mente, evita “tragar” información negativa que tanto abunda en los medios de comunicación. Eso crea mucho estrés psíquico. Enfoca tu mente hacia cosas positivas y elevadas. Aprende por ejemplo a meditar o concentrar tu mente en la Luz Pura y Blanca.

Para conectar con el Coach que hay en ti, necesitas un cuerpo limpio por dentro, relajado, y que se sienta amado. Así que cuida tu salud y procura rodearte de información bella y armoniosa.

#### Solución:

Abandona hábitos tóxicos. Debes procurar mantener la sangre que corre por todo tu cuerpo lo más pura posible. Aparta toda información tóxica de tu mente.

#### Ejercicio:

Te sugiero que empieces a beber mucha más agua que antes (el agua purifica el cuerpo y estar bien hidratados es la base para una buena salud según el Doctor Batmaghelidj<sup>4</sup>). Ten contacto regular con la Naturaleza (y que te toque el Sol regularmente - en estancias cortas de pocos minutos – y pisa la Tierra con tus pies descalzos). Mantén la espalda flexible. Te recomiendo una serie de ejercicios tibetanos muy sencillos y completos<sup>5</sup> para que así la energía circule libremente por la mayor parte de tus órganos.

También te sugiero que reduzcas hasta eliminar el consumo de carne y derivados (pues la carne baja tu frecuencia energética - sobre todo la de cerdo - y te vuelve más agresivo). La misma agresividad con la que tratamos los otros reinos de la naturaleza corre en nuestras venas. Si comes carne, hazlo con gratitud y reverencia a los animales que han sacrificado su vida<sup>6</sup>. Aprende a cocinar de forma sana y con los productos que nos ofrece la Tierra. Te recomiendo los libros y cursos de [MontseBradford.es](http://MontseBradford.es).

---

<sup>3</sup> Método extraído del místico ruso Gregory Grabavoi

<sup>4</sup> <http://coachingbarcelona.cat/watercures>

<sup>5</sup> <http://coachingbarcelona.cat/ejercicio>

<sup>6</sup> <http://x.co/unhuman>

## **4. Porqué este método**

Para conectar con nuestro Coach Interno tenemos que tener cierta preparación. Los ejercicios anteriores apartaran la mayoría de obstáculos. Con tu mente tranquila, tu corazón abierto y tu cuerpo sano, tienes mucho recorrido. Pero está claro que llegar a eso requiere de práctica diaria. Cada día hay que hacer un poquito, de lo contrario no estás siendo realista contigo.

Una vez el terreno está preparado y hemos apartado los obstáculos, hay muchos métodos para facilitar el encuentro con nuestro Coach Interno. El método que explico a continuación es muy completo.

Antes quiero que entiendas los tres principios en los que está basado este método.

Debemos entender cómo nos hemos apartado de nuestro Ser Interior, y luego hay que hacer el proceso inverso.

Antes de nacer estábamos literalmente unidos a nuestra madre (en su vientre). El momento del parto es un momento clave en el proceso de “desconexión” con el interior y el sentimiento de “unidad”. Por lo tanto, el método que explicaré trata de recuperar la unión que sentíamos con nuestra madre antes del parto. Como verás más adelante, el método es una pequeña regresión al útero materno. Y deberemos **ir a nuestra madre como niños** y no como adultos. *Hay que volverse “niño” otra vez para entrar en el Reino de los Cielos, ¿recuerdas las palabras del Maestro Jesús?*

En segundo lugar, nuestra madre tuvo también su madre (y ella tuvo su madre, y así hasta una primera Madre). Debemos recuperar el amor de esa primera Madre pues somos indirectamente sus Hijos. A esa primera Madre le llamaremos Madre Universal y la representaremos con el Espíritu de la Madre Tierra. Así pues, para conectar con nuestro interior **debemos sentirnos unidos al Espíritu de la Madre Tierra.**

Y luego, una vez tenemos a la Madre con nosotros, debemos buscar al Padre. Nos interesa ir directamente al Padre Universal, el padre de todos nuestros padres. Lo representaremos con el Espíritu del Sol, que da Vida a la Tierra y a otros planetas. Para conectar con nuestro Coach Interno **debemos sentirnos unidos al Espíritu del Sol.**

Por lo tanto, para conectar con nuestro interior deberemos conectar con el amor de la madre, de la Tierra y del Sol.

Hay un segundo principio que debes entender: **Conectar debe ser algo divertido, no puede ser un proceso serio.** Para conectar debemos volvernos niños, inocentes, juguetones. Para conectar con lo más elevado (Supra-consciente) debemos conectar primero con lo más bajo (nuestro Inconsciente). Y al inconsciente no se le puede conquistar con la seriedad. Sólo se puede conquistar con el humor y la inocencia de un niño. Es importante que lo tengas en cuenta desde el principio. Este no es un proceso serio. No busques que te ocurra nada espectacular. Busca pasártelo bien. Haz de todo este proceso algo divertido.

Hay un tercer principio a tener en cuenta: Aunque el método es una visualización, **conectar no es algo mental, es algo que se siente en el corazón** Es importante que tengas el corazón mínimamente abierto al amor. Si no lo tienes, haz el ejercicio de perdón mencionado en un apartado anterior. Y cuando hablamos del corazón, hablamos en especial del corazón espiritual, situado en la zona del esternón, donde tenemos la glándula timo, y ligeramente hacia la izquierda (sede de la



triple llama o conciencia crística). El corazón espiritual conoce el amor que se basa en la unidad. El corazón físico conoce la emoción mal llamada “amor” y que está basada en la dualidad (pues está vinculada con el hemisferio derecho del cerebro). Para llegar al corazón espiritual partiremos de **armonizar primero los dos hemisferios cerebrales.**

Hay el último principio: **de nada sirve conectar con tu Coach Interno si no lo utilizas para guiar tus pasos en tu día a día.** Este no es un método de meditación donde cruzas las piernas, sientes paz y ya está. Este es un método para ayudarte a manifestar la vida que quieres. Es un método que combina la práctica relajada con la acción en tu día a día. Este método es para personas que están dispuestas a salir fuera de su zona de confort, dispuestas a dejarse llevar por su corazón, su intuición, su alma.

De nada sirve conectar con tu Coach Interno si no te pones al Servicio de los demás. Si buscas conectar con tu Poder Interno para tu propio bien (y no el Bien Mayor que incluye los demás Seres Humanos, animales, vegetales, minerales), tu conexión interna será débil. Debes aprender a “salir” de ti mismo, a “morir” a tu ego para renacer como un canal de Luz y Amor para la Vida. Este proceso de conectar con tu Coach es en el fondo un proceso transpersonal, donde la personalidad se trasciende y se abraza un núcleo de conciencia Superior que está dedicado al Bien Mayor. **Busca elevar la Conciencia de la Humanidad y de todas las Criaturas del Universo.** Y realízalo con acciones concretas, no sólo meditando como un monje que está encerrado en su templo. Esa debe ser tu actitud y disposición. Así lograrás que este proceso sea fructífero y robusto.

## 5. El método

El método empieza con una sencilla visualización para despertar tu intuición y termina con una acción (o acciones) que siguen a esa intuición.

Busca un **lugar 100% silencioso y asegúrate que esté 100% oscuro**. Para asegurarte te recomiendo que te pongas tapones en los oídos y que cubras tus ojos con una máscara. Se trata de conectar con tu interior, y para ello ayuda mucho desconectar totalmente del exterior. Así que si no tienes tapones y máscara, escríbelo ahora en la lista de tu próxima compra.

Recuerda pues que debes tener sentido del HUMOR, y te ayudará **imaginar una ligera sonrisa en la planta de tus pies y en tu barriga**. Dibújala ahora.

Antes de empezar, vamos a **calmar la mente y a armonizar la energía de nuestro cuerpo**. Hay muchas maneras de hacerlo. A mí me gusta hacerlo con la respiración y utilizando un método que aprendí del [Jin Shin Jyutsu](#):

Sitúa la lengua en lo alto del paladar. Junta las palmas de las manos delante del corazón. Inspira suavemente y expira por la nariz. Hazlo tres veces.

Ahora vas a respirar 3 veces cogiendo cada uno de los dedos de tus manos. En los dedos terminan meridianos de acupuntura. Al sujetar los dedos estás haciendo circular la energía por tus meridianos. Para empezar coge con tu mano derecha el dedo pulgar de la mano izquierda. Y respira 3 veces suavemente. Luego cambia de dedo: coge el índice de tu mano izquierda. Y respira de nuevo 3 veces. Y así ves cambiando de dedo hasta que hayas recorrido los 10 dedos de tus dos manos. Al terminar, junta de nuevo las palmas de las manos y respira 3 veces.

Una vez calmada la mente, dirígete a tu Angel Guardián y a todos los Seres de Luz que te acompañan. Dirígete también a la Fuente de la Creación, y con reverencia dales las gracias por guiarte, darte luz y sus bendiciones.

Vamos ahora a equilibrar los dos hemisferios cerebrales. Para ello localizaremos la glándula pineal dentro del cerebro. Está situada aproximadamente en el centro del cráneo. Siente esa zona y mantén la lengua arriba en tu paladar. Imagina en el centro de tu cráneo una luz blanca con una perla en el centro de color azul. Céntrate en toda esa luz mientras repites 7 veces el siguiente mantra que equilibra los dos hemisferios cerebrales: “*ESTIAH CELESTIAM OMBLAES RAMIAN7*”.

Tú eres esa luz. E imagina que esa luz desciende poquito a poquito hacia tu corazón espiritual, donde hay una **triple llama** (azul en el medio, amarillo a tu derecha y rosa a la izquierda) que se entrelazan entre ellas y con su fusión forman una luz blanca resplandeciente como mil soles.

Entra dentro de la triple llama o luz blanca. A medida que te adentras en la triple llama visualiza que hay una cámara secreta en su interior. Imagínate que es un lugar cálido y que huele a rosas. Allí encontrarás algunas versiones de ti mismo cuando eras más joven. Una versión de ti cuando tenías 7 años, otra cuando tenías 6 años y así para atrás hasta que naciste. Cuando re-encuentres tus versiones

pasadas, salúdalas con un “gracias por formar parte de mi vida. Lo siento. Perdóname. Te Amo. Veo el amor en ti. Gracias”. Cuando dices “Veo el amor en ti” debes sentir cómo tu llama se funde con la llama del corazón de tu otro yo más jovencito. Siente que tu llama se une con las llamas del corazón de aquellas versiones tuyas, empezando por la versión más vieja y terminando por fusionarte con la llama que estaba dentro de ti cuando naciste.

Siente tu triple llama crecer en intensidad a medida que se va fundiendo con las llamas de quienes vivieron en el corazón de quién eras en un pasado.

Después de encontrarte contigo mismo cuando eras niño, imagina que justo acabas de nacer y ves a tu madre (la persona que justo te trajo en este mundo) en todo su amor. E imagínate que reposas recién nacido en su vientre mientras armonizas tu respiración con la suya. Es importante que sientas la conexión con tu madre recién nacido.

Una vez lleno de amor maternal, imagina que tirando aún más para atrás el tiempo, regresas al útero de tu madre e incluso un mes antes de ser concebido. Imagina que en ese momento, con toda tu conciencia y claridad, elegiste quien sería tu madre para encarnar en este mundo. Imagínate viendo no sólo a quien será tu futura madre sino también a la Madre de todas las Madres, Gaia - la Madre del mundo, la Madre más amorosa que puedas imaginar. Ella representa la Tierra y el aspecto Femenino de la vida. Déjate abrazar. Recibe su Amor incondicional. Aviva tu llama con el Amor de Gaia.

Y por último imagina al Padre creador, el Padre más sabio que puedas imaginar. Él representa el Sol y el aspecto Masculino de la vida. Déjate abrazar también por él. Imagínate que estás dentro del Sol, y observa cómo crece tu llama.

Siente la llama de tu corazón. El color azul (representa la Voluntad), amarillo (representa la Luz) y rosa (representa el Amor-Sabiduría) se funden en blanco todavía más intenso. Imagina que esa llama trina se hace grande, muy grande, tan grande que cabes dentro de ella. Siente cómo si te hubieras hecho pequeño y cabes dentro esa enorme Luz blanca brillante. **Y entrégate a esa Luz.** Tu actitud mental debe ser de entrega y gratitud. Te puede ayudar decir “Hágase tu Voluntad. Gracias”. **Y respira desde tu corazón durante 10-20 minutos.** Inspira “Hágase tu voluntad” y expira “Gracias” desde tu corazón<sup>8</sup>.

Quando inspiras y piensas “Hágase tu Voluntad” **no debes esperar nada en concreto.**

Si quieres, imagina que en tu Luz hay un pequeño cáliz de cristal puro. Simplemente estate en estado de “calmada espera”. No intentes visualizar nada en especial. No esperes que ocurra nada en especial. Simplemente estate en estado de “calmada espera”, como aquel mendigo que está en la calle con las manos abiertas esperando un regalo.

Si alguna vez has te ha salido del corazón dar un regalo (dinero) a un mendigo es porque probablemente lo viste “calmado” en su “espera”. Si lo ves desesperado (como si de alguna forma te exigiese que le ayudaras), y le ayudas, no te sentirás igual de bien. Probablemente lo ayudaste más por un sentimiento de culpa que otra cosa. Pero si lo viste calmado (como si el mendigo confiara en

---

<sup>8</sup> O si quieres hacerlo más sencillo, cuando inspires escucha en tu interior el sonido “SOOOO” (que se parece al sonido que produce el aire al entrar en tu nariz) y cuando expires escucha el sonido “HAAAAMMM” (que se parece al sonido que produce el aire cuando sale de tu nariz).

la Vida y estuviera agradecido por cualquier pequeño regalo que cayera en sus manos), entonces tu corazón sentirá una atracción hacia esas manos.

Del mismo modo, la Vida colma nuestro pequeño cáliz en nuestro corazón cuando estamos receptivos, disponibles, confiados, tranquilos, en actitud de amor, gratitud y espera.

Y finaliza dando gracias de nuevo a tu Angel Guardián y a todos los Seres de Luz que te acompañan. Dirígete también a la Fuente de la Creación, y con reverencia dales las gracias por guiarte, darte luz y sus bendiciones.

Cuando abras los ojos es importante que sientas esa luz que has creado en tu interior y **actúa según los impulsos o intuiciones que sientes**. E irradia tu luz a tu vida diaria. Ábrete a tu Ser más puro y esencial que es Luz y desde allí decreta IRRADIAR esa luz a tu alrededor y a la Vida.

Expresa lo que sientas desde la Luz. Haz lo que sientas desde la Luz. Mueve tu cuerpo como lo sientas desde la Luz. Hazlo conscientemente, un poquito más lentamente de tu ritmo normal. Recuerda que eres un Ser de Luz.

Sólo tienes que recordar la luz que hay en tí, y déjate llevar por los impulsos internos, sin juzgarlos. Y vive lentamente y conscientemente tantas veces como te sea posible durante tu día a día recordando esa luz. **Poco a poco vas manifestando tu “Coach Interno” en el exterior**, y a medida que vas manifestando su presencia, tu Coach Interno se va haciendo más presente.

No tengas miedo a equivocarte. Ten coraje. La vida es una aventura. Vívela<sup>9</sup>. Que no te detenga la incertidumbre. Que no te detenga la mente. Simplemente haz un pasito guiado por tus impulsos internos. Y si te equivocas, aprende. Poco a poco tus errores serán menos y tu intuición será mayor (y también tu confianza a moverte por terrenos desconocidos). Si no utilizas tu coraje y tu confianza para dar pasos en la dirección que te marca tu intuición, ésta desaparecerá (tu Coach Interno no se desarrollará).

Poco a poco irás manifestando tu Coach Interno en tu día a día. Y llegará un día en que no necesitarás hacer esta visualización. Pero hasta que no llegue ese día, necesitas crear un canal de luz dentro de ti. Esa luz irá despertando tu Coach Interno.

Cuando actúas desde tu intuición, creas la vida en su estado de máximo potencial. Cuando actúas desde tu mente, te quedas atrapado en una vida mediocre.

Cuando avivas tu llama, ayudas a los demás a avivar la suya. Como dijo Buddha en el último momento antes de morir, *sé una luz en ti mismo*.

---

<sup>9</sup> Como muy bien dice el aventurero Albert Bosch en su libro [“Vivir para Sentirse Vivo”](#).

## 6. Conclusiones

La práctica hace al Maestro.

Tu Coach Interno te está esperando hace mucho tiempo.

Tú decides cuando se producirá El re-Encuentro.

No lo aplaces mucho, porque si tú te conectas, me ayudas a mí y a todos los seres del Universo a conectar más profundamente con su esencia. Recuerda que en Verdad, en el Uni-verso no hay dos.

Cuanto más conectes con tu Ser Interno, más te volverás útil para la Vida. Tu vida será una bendición para todos. Ya no mandará más el ego sobre tu vida. Serás un Instrumento de Paz. Tu vida irradiará Verdad, Simplicidad y Amor.

**Practica este método cada día durante 42 días.** Te tomará unos 20 minutos cada día, idealmente al despertarte. Te sugiero que vayas a dormir antes de las 21h30 durante estos 42 días, y que el último pensamiento que tengas antes de dormirte sea un pensamiento puro y elevado.

Recuerda que probablemente tienes algunos obstáculos que apartar. Practica los ejercicios de respiración para calmar tu mente, ejercicios de perdón para abrir tu corazón, y te ayudará incorporar hábitos saludables para mantener tu cuerpo y tu pensamiento lo más puro posible.

No tengas prisa para tener resultados. Si practicas, los tendrás. Practica cada día durante 42 días. Y si en 42 días no has obtenido resultado alguno, escíbeme ([info@coachingbarcelona.cat](mailto:info@coachingbarcelona.cat)) y veré si puedo ayudarte. Pero no abandones la práctica durante los primeros 42 días. Seguir esta práctica durante 42 días como mínimo hace que disciplines tu voluntad.

Coge un papel y escribe tu compromiso:

“Durante 42 días practicaré la Conexión con mi Coach Interior”. Ponle fecha y firmalo.

Y cuélgalo en la puerta de tu habitación.

Si practicas llegarás a conocer el mayor Tesoro que se esconde en el corazón de todo Ser Humano. No necesitarás ir a ningún coach. Tú eres tu mejor Maestro. Y cuando encuentres el Tesoro, podrás ayudar a muchos a encontrarlo. Y no necesitarás de técnicas de coaching para ayudar a los demás. Simplemente tu Presencia (tu llama interna) será un estímulo poderoso para que quien esté abierto, sienta la presencia divina en su corazón.

Ahora tienes la llave en tus manos. Hazlo por el Bien Mayor, no solo por tu propio bien. Dedicar tu esfuerzo y sacrificio a lo Alto, a lo Supremo y tendrás mayores resultados y todo te será más llevadero.

Paz y Bendiciones.