

Cuándo sirve la herramienta

En situaciones que te impongan y en las que te resulte difícil expresarte o incluso establecer relación con los demás: momentos en que te «bloqueas» y te quedas rígido, incapaz de expresarte con naturalidad y espontaneidad. Bajo ello subyace un sentimiento irracional de inseguridad. La herramienta te permite vencer la inseguridad y ser tú mismo.

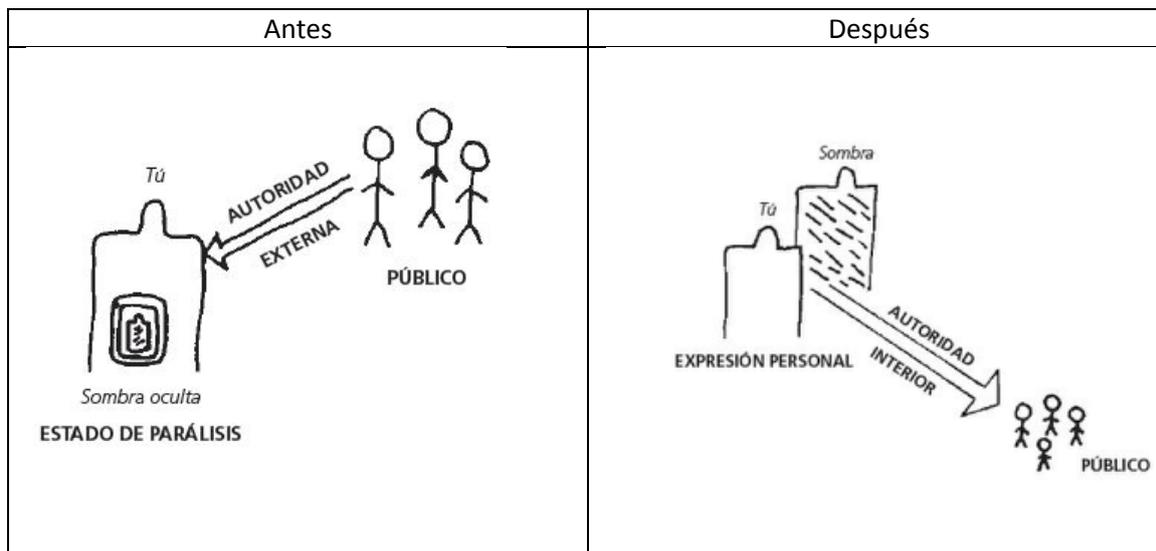
Este método se debe usar en cualquier momento en que se sienta la presión de actuar, algo mucho más común de lo que puedas pensar si definimos «actuación» como cualquier situación en la que se está sujeto a juicios y reacciones ajenas. Puede adoptar la forma de una entrevista de trabajo, de una reunión de ventas, de una presentación o de una situación social incómoda, como una cita a ciegas, o una gran fiesta. Llamar actuación a todos estos casos no significa que debas adoptar un personaje; el objetivo no es buscar la aprobación del público: la herramienta se usa para vencer la presión y expresarse libremente.

Contra qué luchas

La inseguridad es una característica humana universal, pero ha sido muy mal interpretada. Creemos saber qué la provoca: nuestro aspecto físico, nuestro nivel de educación o estatus socioeconómico... En realidad, todos llevamos en lo más profundo de nuestro ser algo que es la causa de nuestras inseguridades. **Se llama Sombra** —la encarnación de nuestros rasgos negativos—, y nos aterra que alguien pueda verla. De resultas de ello, invertimos mucha energía en esconderla, lo cual hace imposible que seamos nosotros mismos. Esta herramienta nos proporciona una nueva manera de enfrentarnos al problema de tener una Sombra. **Pis para usar la herramienta** 1. Siempre que sientas miedo escénico, lo cual puede ocurrir en actos sociales, enfrentamientos o al hablar en público. 2. Usa la herramienta justo antes del acto en sí y también en su transcurso. Otro pie, menos obvio, sería cuando te imaginas el momento y te preocupas.

La herramienta en pocas palabras

Ante cualquier tipo de público, ves a un lado a tu Sombra, que te mira. (Funciona igual de bien con un público imaginario o compuesto por una sola persona.) Desplaza toda tu conciencia desde el público a la Sombra. Sientes un vínculo inquebrantable entre los dos: formáis una unidad, nada os da miedo. 2. La Sombra y tú os giráis hacia el público al mismo tiempo y gritáis en silencio: «¡ESCUCHAD!». No es una petición, sino una orden de que escuchen lo que vais a decir.



La fuerza superior que usas

La Fuerza de la Expresión Personal nos permite revelarnos de forma veraz y auténtica, sin que nos importe la aprobación ajena. Habla a través de nosotros con una claridad y una autoridad insólitas, pero también se expresa de modo no verbal, como cuando un deportista está «en la zona». En los adultos, esta fuerza queda sepultada en la Sombra. Conectándote con esta última, la herramienta te permite resucitar la fuerza y hacer que fluya a través de ti.

[El método: Las herramientas para transformar tu vida](#)

Te aconsejo el libro (es uno de los recursos que comparto con aquellos de mis clientes de coaching que creo les puede ir bien). En el libro se explican otras 4 técnicas también sencillas y poderosas que sirven para:

- a) Dejar de posponer lo que realmente es importante por no verte capaz de superar ciertos obstáculos iniciales
- b) Dejar de malgastar tu energía (y salud) con enfados inútiles
- c) Alejar los malos pensamientos
- d) Hacer que ejecutes todos los métodos anteriores (y no hay excusa que se le resista).

[Cómprate el libro "El método"](#) (y regálalo a tus seres queridos). Es una inversión rentable, créeme.

Sergi Mora

[Coaching Barcelona .cat](http://CoachingBarcelona.cat)