



CERTIFICACION INTERNACIONAL EN COACHING CON PNL

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas

y tú no me esperas en este mundo

para llenar las mías

Tú eres tú y Yo soy yo.

Si por casualidad nos encontramos es hermoso,

si no, no puede remediarse.

Fritz Perls

(Oración Gestáltica)

PRECEPTOS DE LA TERAPIA GESTÁLTICA

1. Vive ahora; preocúpate del presente, antes que del pasado y del futuro.
2. Vive aquí. Ocúpate de lo que está presente antes de lo que está ausente.
3. Deja de imaginar cosas, experimenta lo real.
4. Deja de pensar cosas innecesarias. En lugar de ello, gusta, mira, huele, observa, palpa.
5. Expresa. En vez de manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate a la desazón y al dolor de la misma manera que te entregas al placer. No limites tu conciencia.
7. No aceptes otros debes o deberías que lo que tú te impongas. No adores ídolo alguno.
8. Asume plena responsabilidad por tus acciones, sensaciones y pensamientos. (Responsabilidad igual a “capacidad de respuesta”).
9. Acepta ser como eres.