

Escrito 7:

Soy deportista.

Desde pequeño me entreno cada día, intento llevar una alimentación correcta adecuada para mi desgaste energético.

No doy ningún paso, sin consultar a la familia, a mis entrenadores, fisios, terapeutas etc.

Los deportistas, como cualquier otro trabajo, nos marcamos metas y objetivos por alcanzar.

Se produce un desgaste físico, pero también un desgaste mental y emocional.

Aprender a gestionar este desgaste, ha sido uno de los mejores aprendizajes que he adquirido.

He recibido unas herramientas terapéuticas que me han enseñado a saber perder, saber ganar, mantener la confianza en mí mismo, saber asumir las críticas, pero también las felicitaciones, tener paciencia cuando la vida me ha parado por una lesión y lo mejor, aprender a saber por qué.

¿Por qué siempre la misma pierna, por qué siempre el mismo hombro? por qué ahora y no hace seis meses atrás...

Ahora, soy capaz de responder a todas estas preguntas y os puedo asegurar que en las primeras sesiones te quedas boquiabierto... después te acostumbras.

He compaginado la programación neurolingüística, con el coaching, con una buena nutrición y lo he rematado aplicando una técnica, para mí novedosa, como el Feng Shui.