

## Reseña de “Coaching y sabiduría interior” Autor: Juan Carlos Arrese Aguilera

Profundidad y sencillez se combinan en este libro escrito para hacer brillar la grandeza del ser humano. Va mucho más allá que un libro de autoayuda, pues ofrece al lector apoyo para que elabore sus propias soluciones, adaptadas a su particular experiencia y vivencias. El lector aprenderá a conectar con su sabiduría interior, la cual le permitirá afrontar la vida en todas sus facetas desde los conocimientos innatos que todos y cada uno de nosotros poseemos.



Dos cuestiones estrechamente conectadas guían este viaje hacia nuestra sabiduría interior.

*¿Qué te mueve?* Esta pregunta busca provocar la reflexión sobre nuestras motivaciones en la vida, y facilita que el lector clarifique sus objetivos y valores. Su propósito es apoyar a la persona para que viva esos valores de tal manera que su existencia recupere el sentido, la viveza y la energía. Normalmente, cuando reflexionamos sobre nuestras motivaciones tenemos sólo presentes las relacionadas con *el hacer*, el conseguir, el tener... Sin embargo el autor pone el énfasis en nuestras motivaciones relacionadas con *el ser*, con quién somos verdaderamente, lo que nos permitirá alinear el ser con el hacer y alcanzar la plenitud.

*¿Qué te frena?* Ésta es la otra gran pregunta que propone el autor. La mayoría respondemos que en la vida nos frenan las circunstancias, o los otros, o el sistema. Creemos, vemos o sentimos que los frenos y las barreras para una existencia plena y satisfactoria se encuentran fuera de nosotros. Pero esto no es exactamente así. A través de esta cuestión el autor consigue alentar al lector a que reflexione sobre sus limitaciones y barreras interiores, para que las identifique y las clarifique. Sólo entonces es posible superar o disolver esas barreras que están frenando nuestro progreso y bienestar. Para ello el autor nos muestra dos herramientas clave: la conexión con la sabiduría interior de cada uno, y el aprendizaje de nuevas formas de percibir.

Las acciones que de verdad funcionan son las que vienen del interior de cada uno. Así que si estás dispuesto a trabajar, éste va a ser un libro muy útil para ti. Recuerda: *nadie sabe más sobre ti que tú mismo, aunque todavía no seas consciente de ello*. No vas a buscar, sino a reconocer.

**¡Atrévete a descubrirlo!**