

<http://www.20minutos.es/noticia/375533/felicidad/coach/claves/>



Versión para [imprimir](#)

[Portada/Noticias](#) [Vivir \(Estilo\)](#)

Recetas para ser feliz

CARMEN GALLEGO. 06.05.2008 - 20:41h

- Técnicas para cambiar a las personas.
- Entre ellas destaca no guardar rencor.
- Hay que dejar de sentirse culpable.



Ser mejor persona es fácil con pequeños trucos.

Una coach nos desvela las claves para **ser mejores y más felices**, utilizando nuestra forma de ver las cosas y nuestro carácter, susceptibles de hacerlos perfectos.

El coaching, o **la técnica que cambia a las personas** para hacerlas mejores, suena a placebo, pero funciona.

“Mi trabajo consiste en hacer que **la persona analice sus errores** y guiarla, pero, siempre que no tenga una patología o un trauma que precise acudir a un psicólogo o a un psiquiatra”. Así lo explica Gloria Méndez, directora de la empresa www.evolucionpesonal.com que tiene clientes en toda España.

Gloria Méndez se hizo experta en Recursos Humanos y en praxis del conocimiento humano después de prepararse durante dos años en **centros especializados**.

La técnica que cambia a las personas para hacerlas mejores funciona.

Es la única empresa en España que hace coaching telefónico. Las **sesiones suelen durar veinte minutos** y para obtener buenos resultados hacen falta dos o tres semanas.

El personal coach guía y asesora con diferentes técnicas para aprender a **hablar en público, perder el pánico escénico, adelgazar**, dejar de fumar, buscar pareja, conseguir otro trabajo, subir la autoestima, o simplemente descubrirse a uno mismo y vivir mejor.

Estos son **cinco trucos para ser mejores** y más felices:

- 1.- Ponerse a dieta de críticas: **no permitas que te critiquen** y no criticar a otros.
- 2.- Sentirse responsable que **no culpable** de las cosas.
- 3.- Hacer lo posible por creer que **la vida está a favor**.
- 4.- Negarse a ver como problemas, las cosas, y **verlas como retos**.
- 5.- **No guardar rencor**.

20minutos.es El primer periódico que no se vende