

**Ejemplos
de ilustraciones y maquetaciones**

COACHING CREATIVO PARA ESTUDIANTES

Guía para crear el curso que deseas vivir

Green, un adolescente de otra dimensión con una conciencia mayor a los humanos y un aspecto semejante a un elfo te acompañará en esta aventura en forma de libro donde te sumergirás en el coaching creativo, descubriendo tus talentos y aquello en lo que te gustaría dedicarte el día de mañana, tratando temas como el bullying, inteligencia emocional, los sueños, los mapas mentales (como herramienta que te puede facilitar un estudio más eficaz y divertido), la visualización creativa, la neurociencia, la mente consciente e inconsciente, etc... Todo esto acompañado de una lectura, de ejercicios prácticos, didácticos, originales y creativos, con unas indicaciones de unos pasos a seguir para crear el curso que deseas vivir, conocerte mejor y, lo más importante, disfrutar durante el camino.

También se incluye unos tips para ser más creativo y ejercicios que te ayudarán cuando aparezcan obstáculos en tu camino.

Un libro que pretende dar un paso más allá en la educación, transformando la vida de los estudiantes, viviendo más coherentes a ellos mismos, aprendiendo a ser más felices, eficaces en sus metas y creando entre todos un mundo mejor. Un libro de lectura de valores y ejercicios prácticos ideal para asignaturas como lengua, plástica, dibujo o tutoría...

También como ayuda para todo tipo de profesionales (profesores, orientadores, psicólogos, terapeutas, etc) que trabajen con adolescentes o jóvenes.
Y para cualquier persona que desee vivir y crear su vida de forma diferente, más creativa y coherente a su sentir.

Coaching creativo para estudiantes

Guía para crear el curso que deseas vivir



María José
Llorach



¡¡Gracias, gracias, gracias, infinitas gracias...!!

Agradecer de todo corazón: a tí lector y a todas las personas y entidades que han hecho posible este libro.

¡¡Gracias por hacer posible este SUEÑO!!

Un sueño que no termina con la edición del libro, un sueño que empieza contigo lector con lo que te llevas de él y todo tu andar a partir de él, con el deseo de haber encendido la inmensa luz que llevas dentro y abierto la puerta a tu creatividad de infinitas posibilidades para crear la vida en coherencia a tu corazón.

Y con la esperanza de haber aportado mi granito de arena hacia una nueva mirada en la educación mucho más creativa, liviana y divertida.

Agradecer desde lo más profundo a todos mis maestros/a y todas las personas que me han inspirado y me han hecho crecer como persona. Gracias Montserrat Noel, Katrin Maeder, Yolanda Muñoz, Jean Guillaume, Carlos González Pérez y muchos más...

Gracias a mis MAESTROS en mayúscula, mis hijos Anna y Marco. Gracias a mi marido Javier el gran pilar en mi vida por tu amor infinito y a todas las personas que con su cariño me endulzan y me dan fuerza, mi familia, amigas del alma y compañeros/as que la vida me ha dado para compartir proyectos y experiencias.

¡¡Gracias, gracias, gracias, infinitas gracias...!!

María José Llorach
Autora



como herramienta que te puede facilitar un estudio más eficaz y divertido, la visualización creativa, la neurociencia, la mente consciente e inconsciente etc... Todo esto acompañado de ejercicios prácticos didácticos, originales y creativos, con unas indicaciones de unos pasos a seguir para crear el curso que deseas vivir, conocerte mejor y, lo más importante, disfrutar durante el camino.

También se incluye unos tips para ser más creativo y un ejercicio que te ayudará cuando aparezcan obstáculos en tu camino.

Así que si te parece empezamos la aventura...



Ahora me gustaría contarte una historia de una adolescente que cambió la realidad que estaba viviendo. Te invito a que la leas y a que la sientas.

La historia es la siguiente...

Mi laberinto interior



Coaching creativo

Para empezar me gustaría explicarte que significa "Coaching creativo" o por lo menos desde mi mirada y la de la autora.

Así que voy a definirte primero por separado varias palabras que están implicadas y que son necesarias dentro del proceso de coaching creativo.

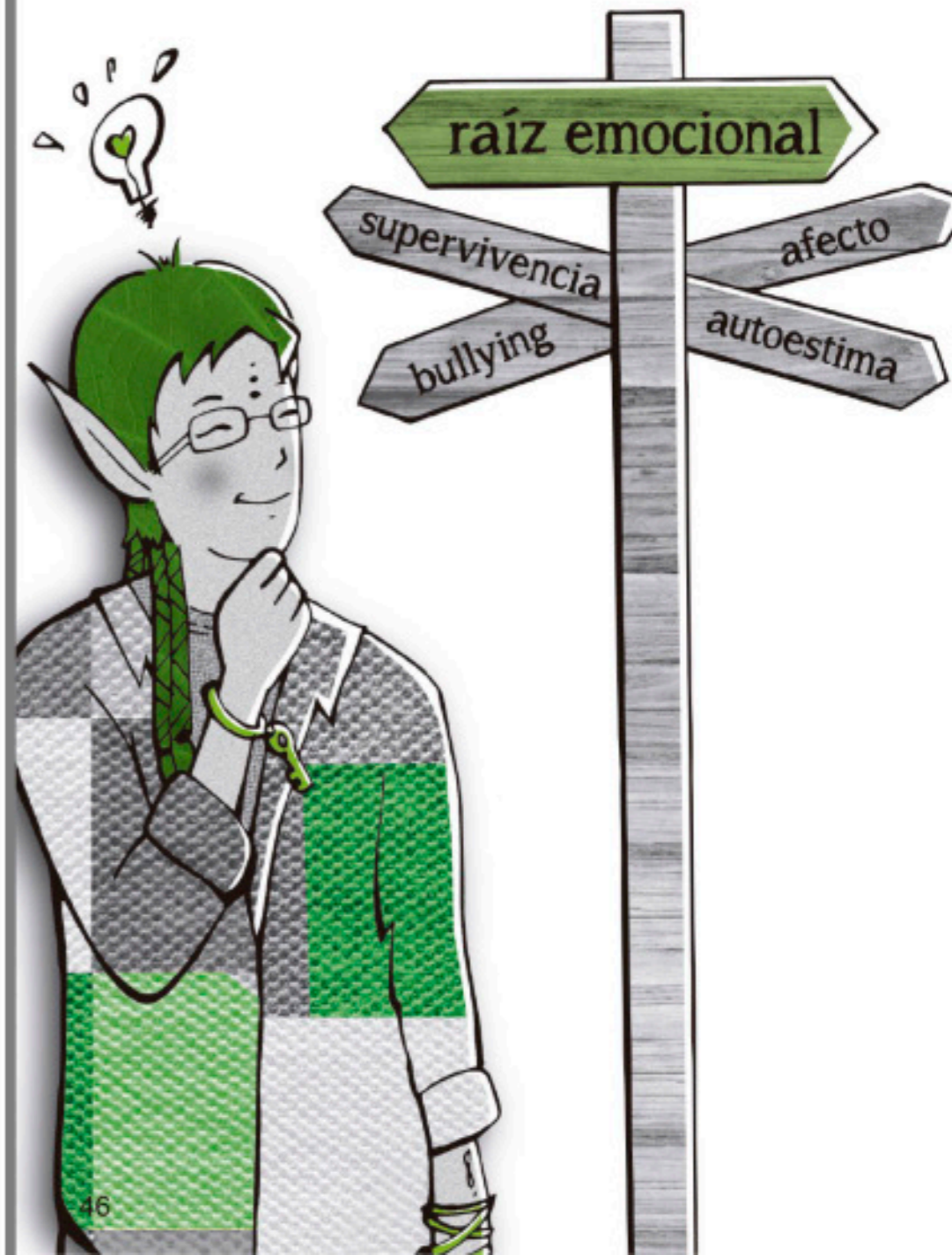


COACHING:

Metodología que ayuda a las personas a saber dónde están, qué quieren y cómo llegar a dónde quieren.

Es la autopista que te lleva de donde estás a donde quieres ir.

Una metodología donde su base es hacer buenas preguntas. Las tomas de conciencia son del cliente, pero al mismo tiempo



¿Cómo cambiar mi suerte en el instituto?

María José Llorach



cuando sea el momento perfecto, no antes, puedas compartir sentimientos de pareja y vivir una relación con alguien con esa conexión especial que te gustaría tener, pero no pongas cara y deja que el universo te dé la persona perfecta para ti, sea Andy o no.

A Selena le parece perfecto y la visualización pone en marcha esos sentimientos revueltos que tenía unos minutos atrás. Con esa sensación de paz y certeza va hacia el instituto.

Al entrar se sobresalta al cruzarse enseguida con Andy. Su corazón se llena de una inmensa y extraña alegría. Aunque al reconocer que lo había echado mucho de menos, su buena relación no ha menguado, en todo caso ha mejorado y es algo que le reconforta. Es evidente lo bien que se sienten estando juntos. De momento Selena va pensando en cosas así.

En esta historia sólo le hablo a Selena. ¡Lástima que yo no le podría dar unos cuantos consejos a Andy! Hay que tener en cuenta que el crecimiento personal también ayuda a conectar. Entre otras cosas ayuda a obtener esa confianza que necesita a veces para confesar lo que se siente. La alta autoestima de uno juega un papel importante en esto, aquí, siempre desde un respeto total hacia el otro. Y ojo, porque a veces lo que se cree que es autoestima es ego. No se trata de demostrar nada. Cuando la autoestima alta se muestra honesto, coherente y respetuoso, siendo como realmente es y no necesitando la validación exterior. A veces para llegar ahí, se necesita trabajar el interior.

Resumen capítulo 5

COSAS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

Tener autoestima alta significa ser honesto con los demás y coherente a uno mismo, mostrándote como realmente eres, sin necesidad de valoración del exterior.

La sexualidad no es sólo el acto del amor; es una mirada, es una caricia, es comunicación, son risas, es saber lo que le gusta a uno y lo que no y, sobre todo, es respeto absoluto por el otro. Para la parte más íntima cada uno tiene su tiempo, y está perfecto.

Es muy importante no forzarse a algo por miedo a perder el afecto de la otra persona.

Asegúrate que mantienes un equilibrio en tu vida y no usas el sexo sólo como escape. Conéctalo siempre con el amor mediante una conexión especial con la otra persona.

EJERCICIOS PARA CAMBIAR TU SUERTE

Ejercicio para atraer a la pareja perfecta a tu vida.

Antes que nada es importante que entiendas que no puedes forzar el atraer a una persona en concreto. Tú no sabes quién es mejor para ti pero el universo, la vida, sí. Así que





Kit de Halloween

Fichas para desarrollar la inteligencia creativo-emocional



María José Llorach

Visualización Creativa

"La niña del pelo rojo y sus arañas".

Pide a alguien que esté cerca de ti que te lea esta visualización y cierra los ojos.

Realiza varias respiraciones profundas cogiendo aire por la nariz y expulsando por la boca. Cuando coges aire por la nariz la barriga se hincha y cuando sueltas el aire la barriga se deshincha; hazlo varias veces y a tu ritmo. Cuando cojas aire, imagina que coges luz y cuando sueltas el aire sueltas todas las tensiones, todo pensamiento, todo lo que no es tuyo. Coges luz, sueltas... y mientras vas haciendo las respiraciones, tomas contacto con tu cuerpo y sientes cómo se va destensando y relajando completamente, poco a poco. Puedes tomar conciencia primero de cómo se relajan tus pies, tus piernas, tu tronco, brazos, cuello, cabeza...

Tomas contacto de tu corazón y visualizas en tu corazón, una luz inmensa. Sientes en tu corazón una sabiduría infinita,



más allá de lo que eres consciente, como si en tu corazón estuviesen todas las respuestas y una gran sabiduría. Y sientes una gran paz y plenitud infinita. Durante unos momentos experimentas estos sentimientos de paz y plenitud infinita.

Empezamos la historia...

Te encuentras en un valle verde lleno de flores pequeñas. Todo es muy hermoso pero estás algo aburrid@, no hay muchas cosas que hacer aquí, tu corazón está algo inquieto. Es como si supieses que hay algo muy bueno para ti, esperándote, algo además divertido, pero no supieses qué es y a dónde dirigirte.

Y entonces aparece una niña muy alegre, con el pelo rojo y un colgante con un dibujo muy gracioso de una araña con una gran sonrisa.

- ¿Te gustaría ir al castillo mágico de los sueños? - Te dice.

No te lo piensas dos veces y te encaminas junto a ella hacia una aventura insólita. Después de un rato caminando puedes alcanzar a ver un gran castillo de una gran belleza.

Entráis y aparece un gran salón. Todo es blanco: muebles antiguos blancos, una enorme lámpara en el centro también blanca, mesa y sillas blancas... Te quedas desconcertad@ y entonces aparecen unos hilos gruesos negros que poco a poco van llenando parte de la sala, enredándolo todo.

Sientes una gran inquietud.

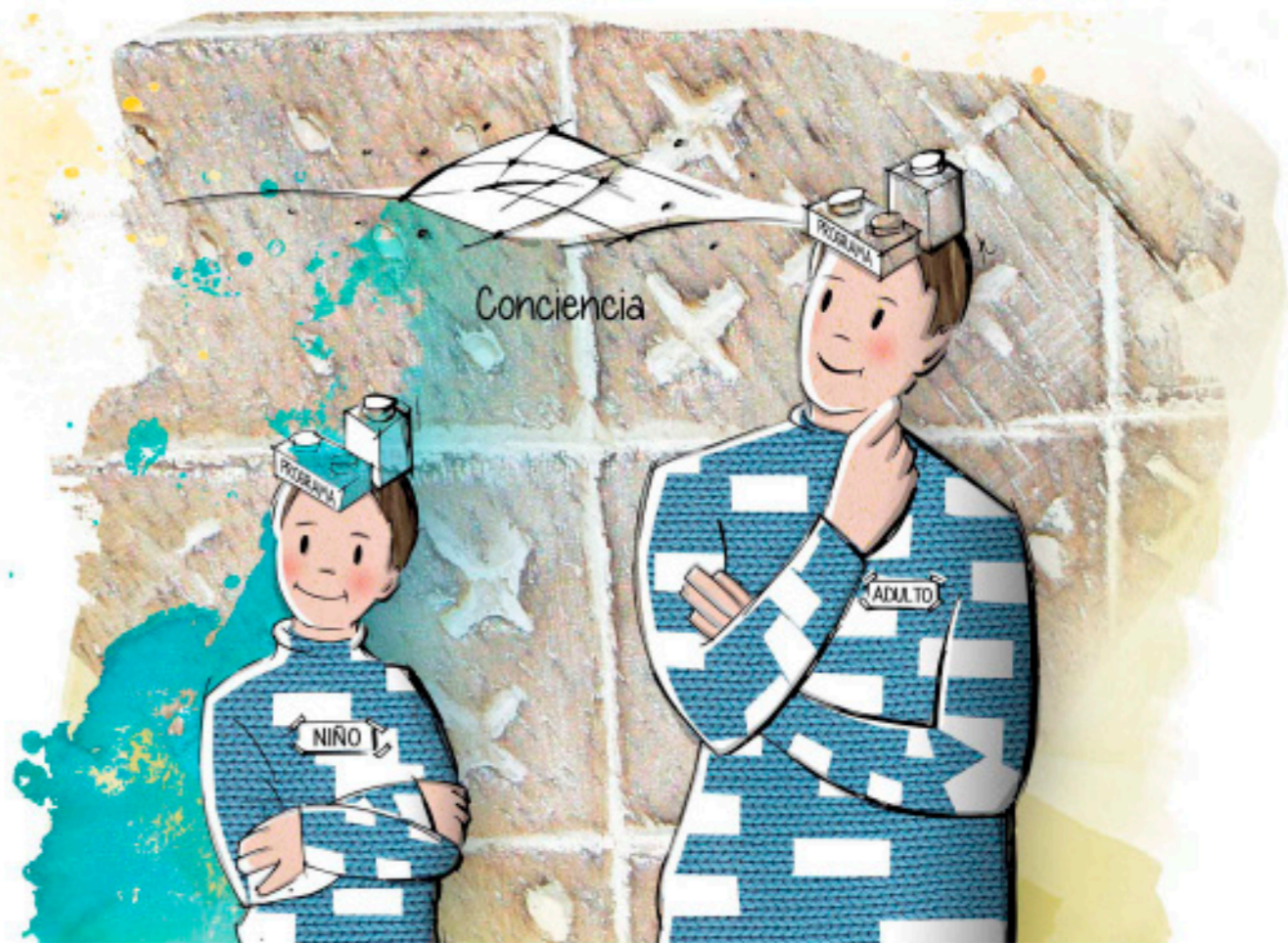




SOLO TÚ TIENES EL PODER DE ELECCIÓN
PARA ENCENDER O APAGAR TU ATENCIÓN.

Ilustración de María José Llorach inspirada en el libro "Jacobó y el viejo indomable" de Carlos González Pérez

www.xunmundomejor.com.es www.educarempoderando.blogspot.com



SI EN NUESTRO CUERPO NO PERMANECE
NINGUNA CÉLULA DE LAS QUE TENÍAMOS CUANDO NACIMOS.
¿QUÉ ES LO QUE HACE QUE SEAMOS NOSOTROS?

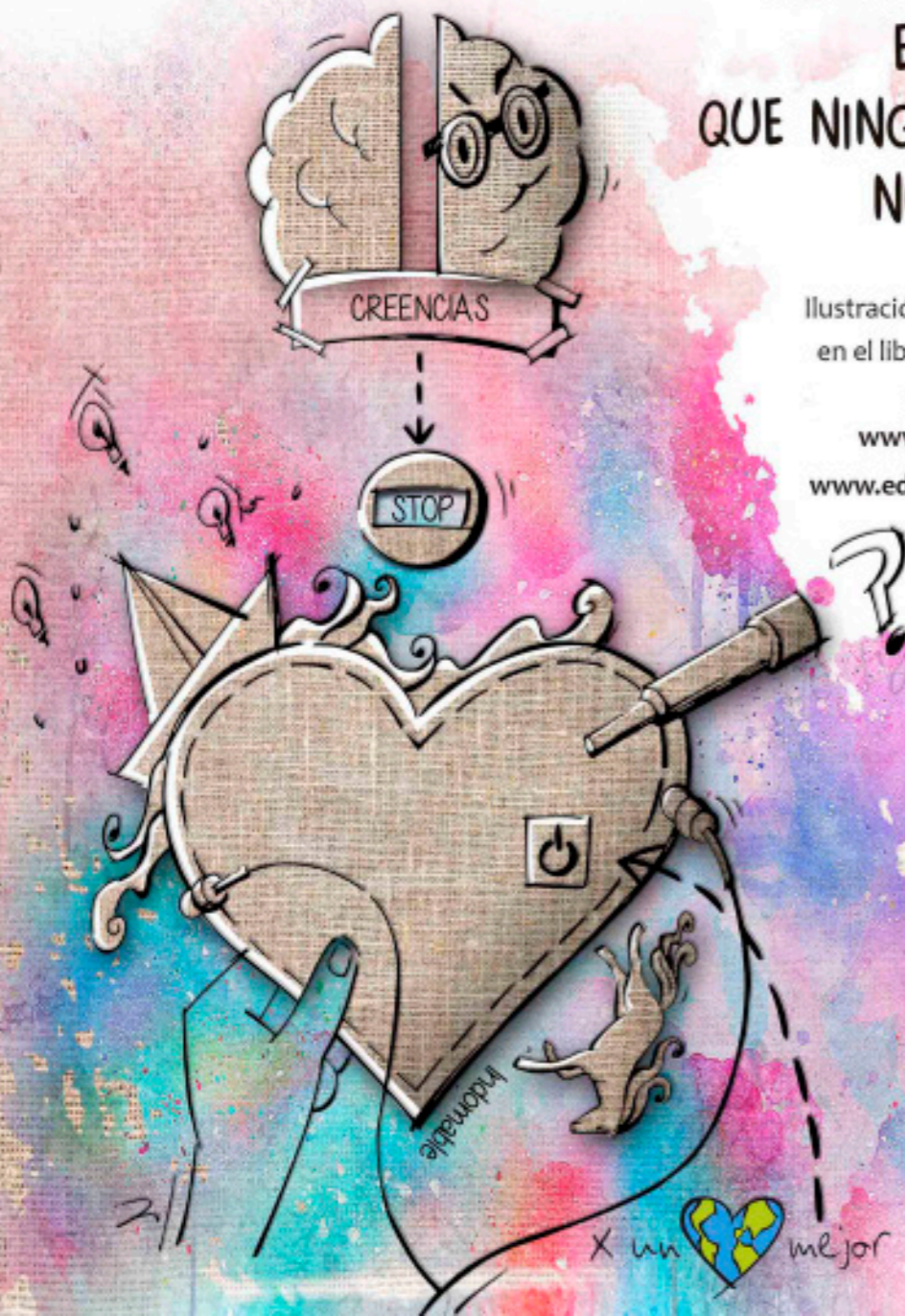
Ilustración de María José Llorach inspirada en el libro "Jacobó y el viejo indomable" de Carlos González Pérez

www.xunmundomejor.com.es www.educarempoderando.blogspot.com



PARA PODER ACCEDER
AL CORAZÓN AUTÉNTICO
ES NECESARIO
QUE NINGUNA PROGRAMACIÓN
NOS CONTAMINE.

Ilustración de María José Llorach inspirada
en el libro "Jacobó y el viejo indomable"
de Carlos González Pérez
www.xunmundomejor.com.es
www.educarempoderando.blogspot.com



X un  mejor

CEDEMOS NUESTRA IDENTIDAD ANTE UNA CREENCIA.
PERO PARA CONVIVIR, CRECER Y AVANZAR SOCIALMENTE
ES MUY IMPORTANTE SUMAR LOS DIFERENTES PUNTOS DE VISTA.

Ilustración de María José Llorach inspirada en el libro "Jacobó y el viejo indomable" de Carlos González Pérez
www.xunmundomejor.com.es www.educarempoderando.blogspot.com

X un  mejor





JO SOMIAVA...

Un conte per a una lactància des del cor i amb èxit.



Maria José Llorach
Mar Espinosa
Amb la col·laboració de la matrona Merche Jovani

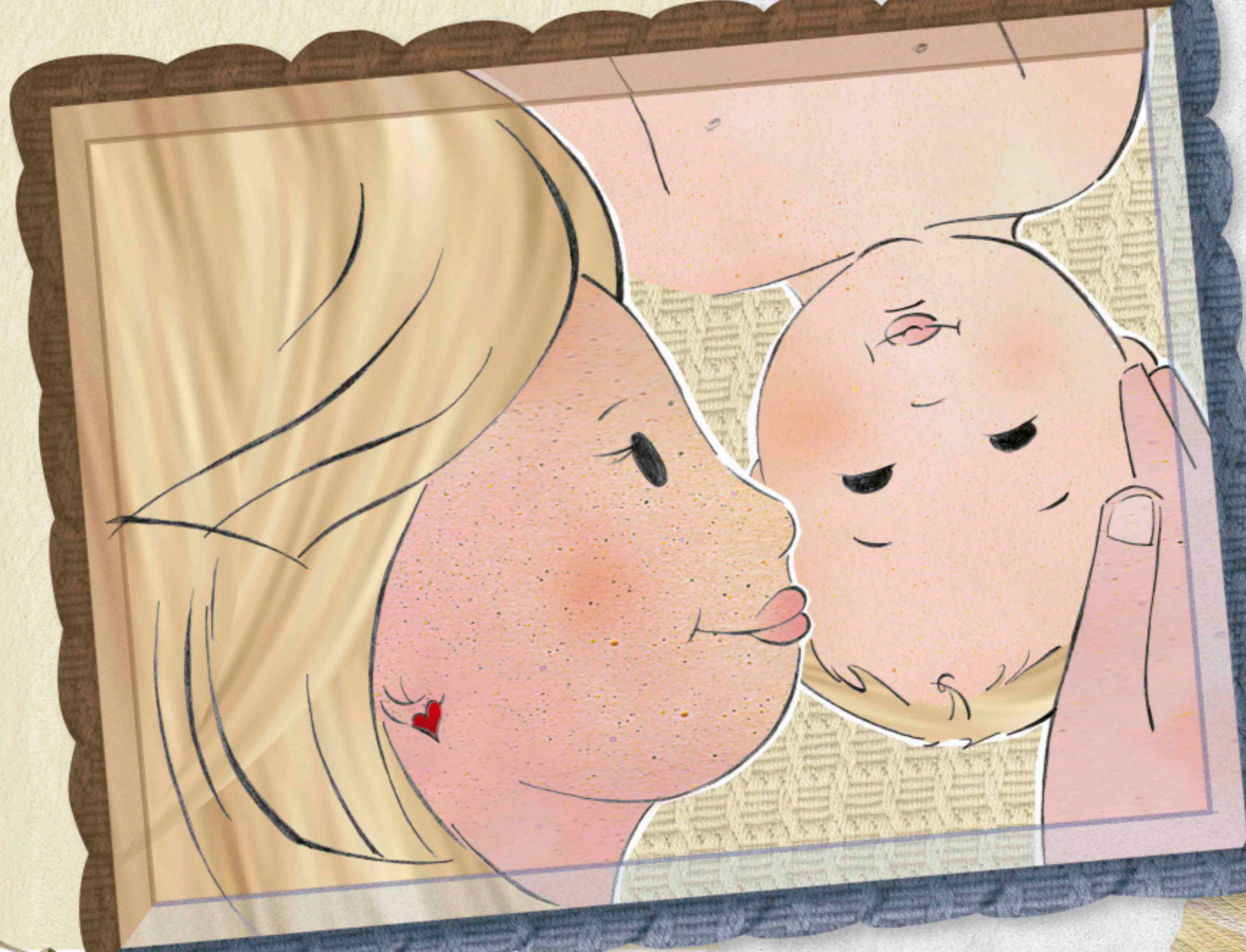
JO SOMIAVA...

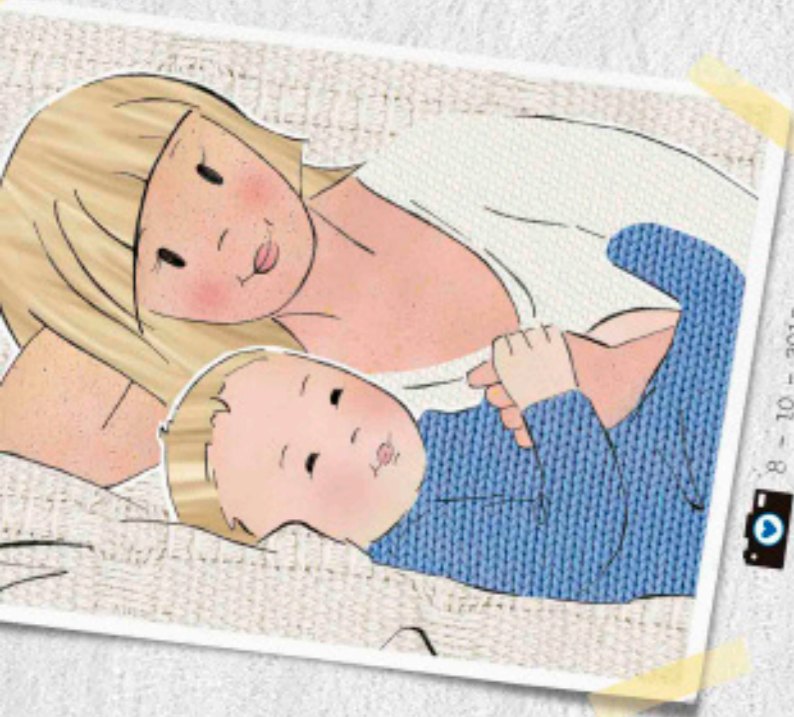
Un conte per a una lactància des del cor i amb èxit.



Maria José Llorach
Mar Espinosa
Amb la col·laboració de la matrona Merche Jovani

I de vegades els somnis es compleixen. Com heu vist els nostres desitjos es van fer realitat. Hi ha un somni que no oblidem, un somni que no s'esgota mai: fondre'ns en una abraçada llarga, càlida i interminable.





8 - 10.7.2012

4. Facilitar la cohabitació de les mares i els nens durant les 24 hores del dia.



Imaginava que quan ja estiguera en el vostre món, fora de la panxa de la mare i em sentira trist, malalt o senzillament espantat o enganat... em deixariu estar amb la mare. Les nits són molt llargues i fosques per estar sol. Però amb la mare al costat la nit és càlida, suau i...dolceta. Sense la mare em sento tant vulnerable i feble com una formiga, però als seus braços sento que sóc fort com un tigre que es vol menjar el món.



Alba



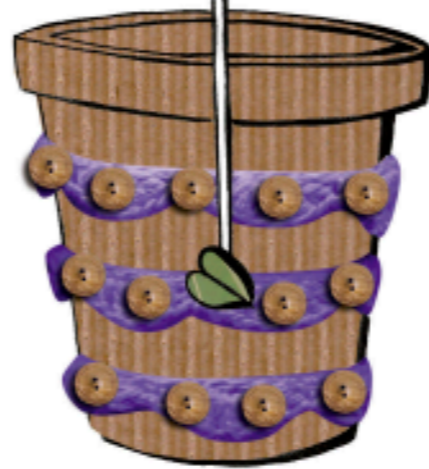
afortunada



Me llamo **Alba** y tengo 9 años.
Mi madre dice que me puso ese nombre porque una vez leyó que significaba **la que despierta y pasa de la noche, de la oscuridad a la luz.**
Creo que es mi don. Me gusta ese don, me gusta mi nombre y jugar con él.

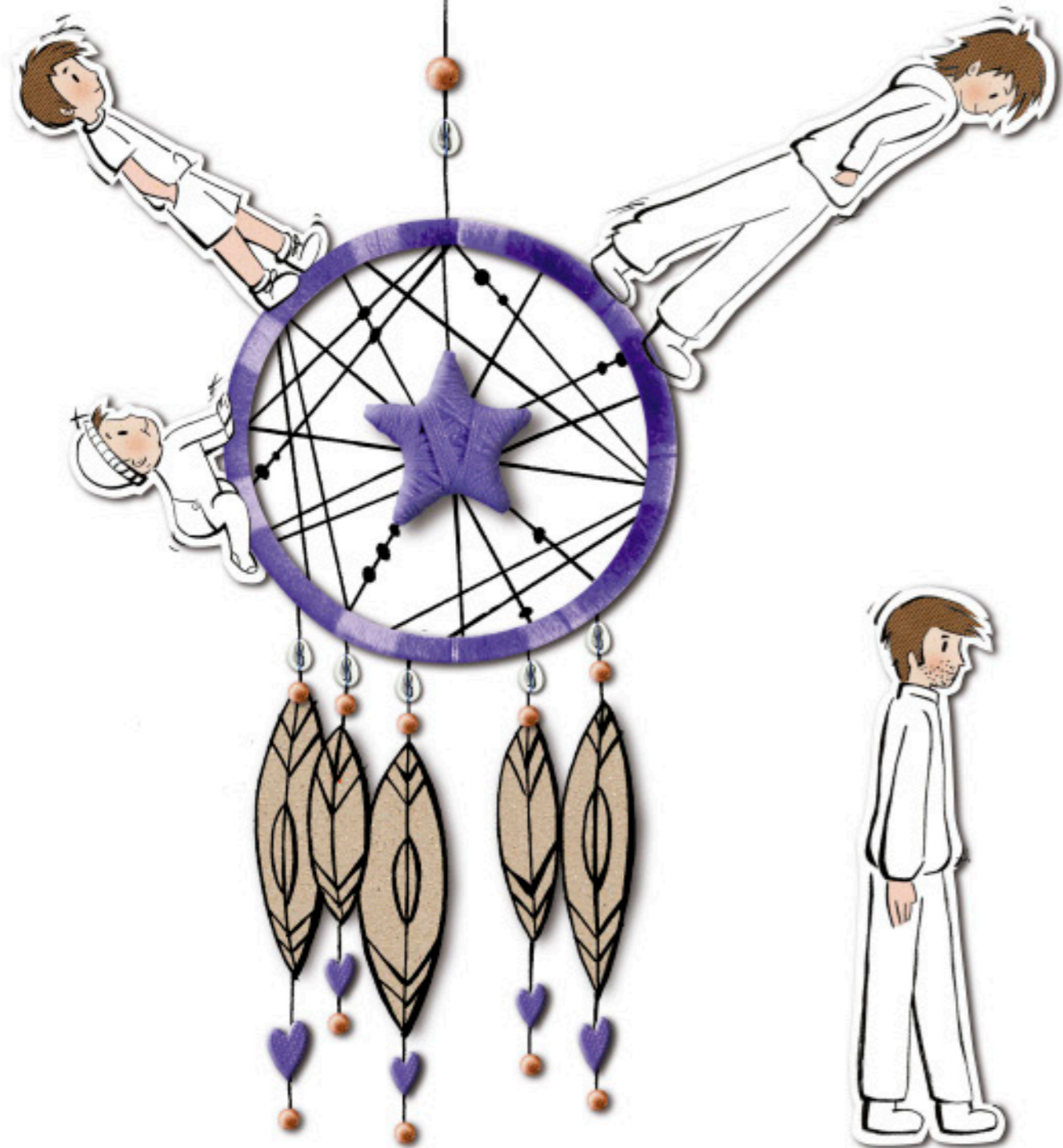


Al llegar, mi abuela me recibe
con un gran abrazo y un beso.
Me enseña nuevas macetas con tierra
y le ayudo a poner unas semillas de flores.
Añadimos tierra y después el agua.
Me imagino cada deseo,
cada sueño que tengo como semillas
que planto, que cuido, que riego
con amor y después confío
que la vida me da su fruto.
Siento como si mis sueños ya los tuviese.
Mi abuelo ayer me dijo que no hay
que esperar a poner las semillas,
que la vida pasa muy deprisa y que hay
que aprovechar cada momento.



Entro a jugar con él, trayendo su estrella
que bajé anoche del cielo.
Mi abuelo esta muy enfadado,
piensa que pronto tendrá que irse.
Tiene también miedo.
Yo le enseño su estrella,
unas lágrimas deshacen el miedo
y el enfado que hay en su corazón.
Ahora nace una sonrisa.
Todos los días cuando voy a verlo
le traigo su estrella y cada vez brilla más.





Durante el camino a casa siempre observo.
Veo bebés, niños pequeños con sus padres o abuelos,
también a adolescentes pues hay un instituto de camino a casa.
Nada se detiene, las edades cambian,
pero la estrella de nuestros corazones siempre es la misma,
sólo que a veces brilla y otras no tanto.





Esa noche vuelvo a mirar las estrellas en la oscuridad.
Me duermo y se me aparece en mi sueño mi abuelo.
Me dice que se tiene que ir, que está bien,
que no me preocupe por él, está feliz.
Le acompañan otras estrellas y cuando lo eche de menos
que lo sienta en mi corazón.
Me dice que desde el cielo me protegerá siempre.
Me despierto de mi sueño y es aún de noche.
Miro las estrellas. Hay una nueva, sé que es mi abuelo
y me vuelvo a dormir.
-¡Despierta! - Susurra mi madre entre lágrimas.
- Tu abuelo ha muerto.
- No mamá, se ha transformado.
Ahora es una estrella, está en el cielo cuidando de nosotros.

- ¿Cómo voy a ser yo un héroe si todo el mundo me odia?- dijo un poco más calmado.

- No te odian. Sólo que hay cosas que hay que cambiar. Tienes una fuerza increíble, envidiable, con la que puedes alcanzar grandes cosas y ayudar a los demás. Tienes el don de la fuerza más increíble que existe, el AMOR, aunque ahora está algo dormida en ti. Tienes la capacidad de transformar todas las cosas. Desde pequeño te han etiquetado, el rebelde, el que se porta mal. Te lo han dicho tantas veces que te lo has creído y sigues manteniendo ese personaje. Eso no es quién eres. Tus padres han estado siempre demasiado ocupados y no han sabido transmitirte el amor hacia ti, pero la rebeldía no es la solución. La fuerza del amor, sí.

Los ojos de Bruno eran cascadas de lágrimas. Nunca antes nadie le había dicho algo bueno sobre él.

Antes de continuar, Blu se metió en los sueños de sus padres para que comprendieran todo esto. El sueño fue muy real, sus padres se despertaron desconcertados. Se dieron cuenta de que habían tenido el mismo sueño, y al no ver a su hijo en casa se asustaron. Pero al abrir la puerta... Bruno apareció y les abrazó muy fuerte. Sus padres comprendieron cuáles habían sido sus errores y estaban dispuestos a corregirlos.

Ya resuelto esto, Bruno siguió a David y a Blu.



Nuestra siguiente protagonista también es una niña. Ariadna es la cuarta heroína, una niña con el pelo castaño, largo y rizado en tirabuzones perfectos. Unas pecas tatuaban sus mejillas ahora pálidas, y sus ojos verdes reflejaban tristeza. Cuando era pequeña no estaban así, irradiaban inmensa alegría, pero algo había sucedido. De todos los niños, de todos los héroes, ella era la que había perdido más la conexión sobre su misión, incluso de los dones que tenía, de ahí su tristeza. Hija de un científico y de una profesora de universidad con mucho dinero, se pasaba horas con la mirada vacía. No encontraba mucho sentido a las cosas. Había perdido la ilusión, la chispa de la vida, la fe en la magia... Sus padres, preocupados por la cantidad de pesadillas que tenía últimamente, por su apatía y por el bajo rendimiento de sus estudios, acudieron a un psicólogo en busca de ayuda.

Blu cambió su apariencia y se transformó en el psicólogo para poder ayudarla.

Después de una hora de consulta, Blu, haciéndose pasar por el psicólogo, les explicó:

—Con vuestra mejor intención, haciendo lo que consideraréis lo mejor para Ariadna, sin daros cuenta le habéis privado de lo que más ama, de lo que más disfruta... ¡dibujar, el arte, la imaginación...!

Siempre habéis quitado importancia a cualquier cosa que vuestra hija haya hecho relacionada con el dibujo, cerrando incluso su imaginación, tachándolo siempre de tonterías que no sirven para nada. Así habéis borrado la ilusión y la felicidad de vuestra hija. Sólo volviendo a abrir esta puerta vuestra hija volverá a tener interés por las cosas, incluso por los estudios porque encontrará un sentido a la vida. Y si potenciáis en ella el dibujo, el arte y la imaginación, de mayor será una gran artista. Os aseguro que no será del montón.



Y ya sólo falta el último gran héroe: Edgar.

Bruno, cuando lo vio, no lo tuvo claro. - ¿Blu, estás seguro de que es él?
Blu nunca se equivocaba, podía ver y sentir más allá de las apariencias.

Edgar era el líder, el jefe de su pandilla de amigos. Se mostraba muy engreído y siempre estaba ordenando a los demás, diciéndoles lo que tenían que hacer, intentando siempre llamar la atención y siempre compitiendo para demostrar que él era el mejor. Pero sus amigos se habían cansado de él y ya no querían jugar más con él.

Ahora se sentía muy triste y sólo. Nadie quería ser su amigo. Fue entonces cuando Blu y los 4 niños aparecieron ante él.

Después de contarle todo y que poco a poco perdiera el miedo, Blu intentó ayudarle diciéndole:

- No has sabido ser un buen líder. Tu misión aquí en la tierra es ser líder, maestro de maestros, pero has olvidado la forma, quizá por la educación que te ha rodeado. No necesitas demostrar que eres el mejor, no necesitas competir ni llamar la atención para sentirte importante. Ya lo eres. Tienes el don de ver el potencial de los demás, pero lo has olvidado y el don de ayudarles a sacarlo. El don de la empatía, del liderazgo, pero no el que ordena a los demás, sino el liderazgo que ve a todos por igual, el del trabajo en equipo. Tu misión es también cambiar la educación.

Todo empezó a cobrar sentido dentro de él. Le resonó cada palabra, era como si empezara a recordar... De pequeño recordaba que sentía las emociones de los otros como si fueran las suyas propias, veía cosas en los demás, pero con los años estaba perdiendo esa facultad y su inseguridad le hacía comportarse mal con los demás.

- Pero no me quieren, ni siquiera mis amigos.

- ¡Nunca es tarde para nada! Sé un ejemplo, sé el héroe que no se avergüenza de sus equivocaciones y todos te seguirán. Ven con nosotros al árbol de la vida y lo recordarás todo.

