

**De:** -----

**Fecha:** 13 de febrero de 2013 12:16:52 GMT+01:00

**Para:** raquel@raquelballesteros.com

**Asunto:** Nota

"Dijo en una ocasión un guitarrista al que yo personalmente, admiro muchísimo, que el sonido está en tu cabeza y no tanto en el equipo con el que tocas. Creo que lo mismo podría decirse de la felicidad o de la manera en la que afrontas las cosas y los pequeños o grandes retos y dificultades que se plantean a diario.

A veces es fácil perderse y el árbol te impide ver el bosque, nosotros mismos somos ese árbol. Por suerte, existe el coaching, la psicología y todo el conocimiento acerca del comportamiento humano y la reflexión. Si cuando te equivocas yendo a algún sitio, nadie cuestiona preguntar a alguien o usar un GPS, por qué dudar en preguntar a un profesional cuando el perdido eres tú? La vida nos pertenece y es efímera, cada minuto cuenta y debería ser obligatorio ser feliz o hacer todo lo posible por tener una actitud positiva (o al menos, no destructiva) cuando las cosas no son como quisiéramos. Aceptarnos, darnos tregua, poner límites, aprender a ser empático ... quién no ha pinchado alguna vez en ese sentido? Es de ser valientes salir de las situaciones conflictivas tú solo, también lo es reconocer que necesitas ayuda. Y a eso es a lo que se dedica Raquel Ballesteros entre otras cosas, a proporcionarte herramientas, a hacerte pensar en el por qué de "tus" actos, principios y en lo que te influyen, para bien o para mal.

Me llamo Esther y gané una sesión de coaching. Por poco que puedas, haz una aunque sea por probar. Ni te imaginas la de cosas que vas a aprender. Y encima para ti, para tu vida, por tu bien, para ser feliz... se te ocurre mejor inversión? Mil gracias siempre por todo, Raquel!"