



La gestión de los desafíos y resistencias es una dimensión imprescindible del proceso de Coaching Ikigai. De hecho, cualquier cambio, incluso el deseado, genera naturalmente miedos, dudas y mecanismos de defensa en el cliente. El Coach de Ikigai debe ser capaz de recibir y acompañar estas resistencias con benevolencia y lucidez, para permitir al cliente superarlas y continuar su camino hacia su Ikigai.

La identificación y la acogida benevolente de las resistencias es el primer paso clave. El Coach de Ikigai debe estar atento a las señales verbales y no verbales que pueden delatar una resistencia en el cliente: evitación, racionalizaciones, procrastinación, agresividad, etc. En lugar de ignorarlas o combatirlos de frente, el Coach de Ikigai recibe estas resistencias con empatía y sin juicio. Las reconoce como una parte natural y legítima del proceso de cambio.

Imaginemos un cliente que pospone sistemáticamente las acciones programadas entre las sesiones. El Coach de Ikigai puede acoger esta resistencia diciendo: "Veo que es difícil para usted actuar en este momento. Es completamente normal experimentar obstáculos cuando está a punto de cambiar algo importante en su vida. exploremos juntos lo que está en juego para usted."

La exploración curiosa y empática de los miedos, creencias y asuntos subyacentes es el siguiente paso. El coach de Ikigai ayuda al cliente a tomar conciencia de las raíces profundas de sus resistencias. Mediante preguntas abiertas y amables, invita al cliente a explicar sus miedos, dudas y creencias limitantes. Ayuda a identificar los desafíos de identidad, relaciones o materiales que pueden frenar su impulso hacia su Ikigai.

Por ejemplo, ante un cliente que expresa miedo al fracaso en la realización de su Ikigai, el

Coach de Ikigai puede explorar las creencias asociadas: "¿Qué significaría para usted el fracaso? ¿Qué teme que suceda si fracasa? ¿Qué experiencias pasadas le hacen dudar de su capacidad para tener éxito?"

La co-creación de estrategias para domesticar y superar las resistencias es el siguiente paso clave. Una vez que las resistencias son explicadas y entendidas, el Coach de Ikigai ayuda al cliente a encontrar formas concretas de lidiar con ellas y superarlas. Se trata de desarrollar estrategias a medida, que tengan en cuenta los recursos y preferencias del cliente. El Coach de Ikigai se cerciora de avanzar a un ritmo adecuado, proponiendo pasos graduales y realistas.

Imaginemos un cliente que tiene miedo de decepcionar a sus seres queridos al comprometerse con su Ikigai. El Coach de Ikigai puede ayudarlo a identificar posibles aliados en su entorno, preparar conversaciones auténticas para expresar su proyecto y visualizar escenarios positivos de apoyo y aliento.

La celebración de las "pequeñas victorias" y los aprendizajes es una etapa crucial para mantener la motivación y el compromiso del cliente ante los desafíos. El Coach de Ikigai destaca cada paso adelante, cada resistencia superada, cada visión ganada. Ayuda al cliente a reconocer sus fortalezas y progresos, a cultivar la gratitud y el orgullo. También lo invita a extraer lecciones de sus dificultades, reformándolas como oportunidades para aprender y crecer.

Por ejemplo, cuando un cliente se atreve a dar el primer paso fuera de su zona de confort, el Coach de Ikigai puede felicitarlo sinceramente e invitarlo a saborear este éxito: "¡Enhorabuena por su valentía! ¿Qué ha aprendido de esta experiencia? ¿Qué le enseña sobre usted mismo y su capacidad para superar sus miedos?"

Acompañando las resistencias con esta postura amable y estratégica, el Coach de Ikigai permite al cliente transformar sus desafíos en trampolines hacia su Ikigai. Le ayuda a desarrollar su resiliencia, su confianza en sí mismo y su audacia para abrazar completamente su camino de vida. Las resistencias se convierten entonces no en obstáculos, sino en aliadas valiosas para un camino auténtico y duradero hacia su Ikigai.

Puntos a recordar:

1. La gestión de los desafíos y las resistencias es una dimensión clave del Coaching Ikigai, ya que cualquier cambio genera naturalmente miedos y dudas en el cliente.
2. La identificación y acogida bienintencionada de las resistencias es el primer paso. El Coach de Ikigai debe estar atento a las señales de resistencia y acogerlas con empatía, sin juicio.

3. La exploración curiosa y empática de los miedos, creencias y asuntos subyacentes permite entender las raíces profundas de las resistencias del cliente.
4. La co-creación de estrategias a medida para domesticar y superar las resistencias es esencial. El Coach de Ikigai ayuda al cliente a encontrar formas concretas y adecuadas para superar sus desafíos.
5. La celebración de las "pequeñas victorias" y los aprendizajes es crucial para mantener la motivación y el compromiso del cliente. El Coach de Ikigai destaca los avances, las fortalezas y las lecciones aprendidas de las dificultades.
6. Acompañando las resistencias con benevolencia y estrategia, el Coach de Ikigai permite al cliente transformar sus desafíos en trampolines hacia su Ikigai, desarrollando así su resiliencia, su confianza y su audacia.