



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com



176 Buenas Reflexiones

Para hacerte a ti mism@ y a tus hij@s

Los mejores tweets de @CoachdeFamilia

por Rocío Gómez Sanabria www.CoachdeFamilia.com

- 1 - ¿Qué te levanta por las mañanas? A veces son las obligaciones, otras el amor, la ilusión, y muchas los hijos hacen que tires para adelante.
- 2 - Hay 3 estados de presencia: aceptación, disfrute y entusiasmo. Hoy elijo no angustiarme por estar angustiada, no sufrir porque toca sufrir.
- 3- Aceptar no es resignarse, es renunciar, es rendirse, es entregarse. En la vida hay épocas de pérdida, de merma, de replegarse. Acepto, respiro.
- 4- Autoridad, criterio y sentido esos son tres valores que quiero transmitir a mis hijos. Quiero que sientan fortaleza interior, seguridad en la calidad de lo que incorporan a su mente y a su cuerpo, seguridad en el cómo lo hacen, en el cómo se relacionan.
- 5- Deseo que mis hijos sientan amor por sí mismos, y así despertarles las ganas de contribuir a un mundo mejor y que su brújula sea interior y no dependa del exterior.
- 6- Quiero que mis hijos desarrollen criterio, “ojo clínico”, que aprendan a valorar los corazones y las mentes, que descubran su fuerza interior y su talento.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

7- Quiero enseñarles a mis hijos las fuentes de la alegría de vivir, de encontrarle sentido a cada día y a la vida según les va llegando. Quiero que descubran el valor de la independencia y la conciencia de la interdependencia.

8- Quiero que a mis hijos la gratitud les acompañe cada día y despertarles a que no todo sucede porque sí, sino gracias al esfuerzo, tiempo entrega y dedicación de mucha gente, y que se sientan comprometidos con un legado que dejarán.

9- Quiero que mis hijos comprendan que cada acto de amor es infinito, sea hacer una tortilla o construir un rascacielos. Quiero que relacionen actos con consecuencias y renuncio a la idea de premios y castigos.

10- Quiero que mis hijos descubran sus fortalezas y aprendan a mostrarlas con respeto y seguridad, quiero que aprecien el valor de las aportaciones del grupo, y que vean la fuerza de pertenecer.



11- Sé que el cambio en la educación es posible, sé que el vínculo con mis hijos me hace sentir una seguridad y una autoridad enorme gracias a la forma de transmitir valores, a la mirada coach, a despejar los juicios y la violencia del lenguaje, a alentar desde lo que sí funciona.

12- ¡Qué importante es el contacto con la naturaleza! ¡Qué importante es llevar a los niños ahí! relajarse, respirar, compartir, fuente de vida.

13- El miedo habla de necesidades a cubrir con buenas estrategias, lo primero es soltar el miedo y ponerte en un estado de confianza y fuerza.

14- No hay personas sin recursos, hay estados de la persona sin recursos, la realidad nos pone límites, sí, pero suelta el miedo y coge tu fuerza.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 15- Se puede salir adelante, hay gente que está creciendo, hay oportunidades; si no te salen clientes ¿cuántas ofertas reales has hecho?
- 16- Si eres madre, padre cuídate. Eres más que el rol, ten aficiones, amigos, proyectos.
- 17- Una buena cosa para escuchar a un hij@ es escuchar olvidando cualquier intención de resolver el problema, sólo escuchar con atención plena.
- 18- Para tomar café todos valemos, para aceptarnos en la fortaleza y en la fragilidad, sólo los buenos amigos.
- 19- Creo en las preguntas adecuadas y ponernos orejas de escuchar. Creo en hacer click sin que nadie te diga: "mira lo que tienes que hacer ...".
- 20- Creo que mucha gente no tenemos conflicto con la autoridad sino con el autoritarismo. La autoridad hay que ganársela con aportación real.
- 21- ¿Sabes? La autoridad para mí es un salto cualitativo entre lo que alguien sabe, hace y aporta y sobre todo en el COMO lo hace y lo transmite.
- 22- A mí me parece que el autoritarismo es más "un yo sé, tú no sabes". La autoridad es más " Un yo sé, si quieres puedes saber tú" y coherencia.
- 23- Cuando hablamos de límites y autoridad, cambia tu percepción de foto fija y empieza a ver un proceso, una película, un punto de encuentro.
- 24- Educar en no violencia no es no confrontar, es asertividad y empatía, es hacerme cargo de lo mío y confiar en que tú lo hagas de lo tuyo.
- 25- Creo en la interdependencia, creo en pedir, y pedir es que el otro tenga opciones de decir sí o no y que tú tengas más opciones donde pedir.
- 26- Permiso. Te doy permiso para estar aquí presente, para aprender, para hacer criterio, para compartirlo después.
- 27- Me encanta esta frase, "te quiero muchísimo", respuesta: " quiéreme mejor". A veces nos quieren menos y nos tratan mejor. A reflexionar hoy.
- 30- A veces no sentimos que somos buenos padres, lo que no somos es perfectos, conviene hacer una lista de gratitud por lo que sí hacemos.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 31- La perfección es una trampa que nos impide aprender, al prohibir experimentar, lograr crecer. ¡Permítete equivocarte y también a tus hijos!.
- 32- Abrir el corazón, ver en el diferente más allá de la diferencias, sentir no comparto lo que haces pero entiendo que necesitas detrás.
- 33- Me sale una frase: "Si quieres vivir de verdad, ten relaciones de verdad" No quiero perderme ni que me pierdan, es lo que me da encuentro, sentido, profundidad, para tomar café todos valemos y ya no quiero eso. Quiero más.
- 34- Al final los médicos no salvan vidas sino que aplazan muertes, en nosotros esta dar vida a la vida, y hay dos pistas, bondad y actitud.
- 35- Hoy me quedo con el aprendizaje de cuando pedimos que Dios o la vida nos mande una señal, hacer el silencio interior para escucharla.
- 36- Silencio interior, es más que silencio, es quietud del tiempo, es parar el ajetreo, y darte un respiro de paz.
- 37- Aun teniendo niños, mil tareas antes de recogerte, date un respiro un espacio de "recogimiento" para ti, un respiro de tu ser madre, padre para sencillamente ser.
- 38- Me gustaría recordar que ayudar es bueno, y que podemos enseñarlo a los niños. Que la Bondad es un valor que va más allá del altruismo.
- 39- Dar apoyo sin dar desafío hace sentir sin ganas, dar desafío sin dar apoyo da inseguridad, en la medida adecuada ¡es el motor para crecer!
- 40- Realmente qué difícil es ser padre/madre, es una carrera de fondo y ¡necesitamos recursos y aliento para no desfondarnos en el camino!
- 41- Las familias numerosas tienen tal cantidad de interacciones, que los padres aflojan, dan el salto a fluir antes, que si sólo tienes 1 o 2 hijos.
- 42- Final feliz para este día, ¿qué haré mañana para estar bien, centrada? ¡Descansar!.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

43- El corazón tiene razones que la razón no entiende. Somos seres más que racionales. ¿Afortunadamente?

44- A veces no sabemos qué nos pasa, no nos entendemos, y es una carga de violencia acumulada que nos ha doblegado.

45- Pregunta a dos madres ¿qué hace usted en sus ratos libres?, contesta una mamá ¿qué es libres?, contesta la de familia numerosa ¿qué es ratos?

46- No te pagan más por hacer mejor tu trabajo, te pagan más porque tu trabajo sea valioso para otros.

47- Es curioso que las lágrimas resuenan a veces y otras nos volvemos insensibles. ¿Dónde está el corazón? ¿Qué me inclina a un lado o a otro?

48- La violencia se genera en casa, se aprende entre todos, nos endurecemos, primera pista: ¡me importa más entenderte que tener razón en casa!

49- El autoritarismo es una expresión trágica de no autoridad.

50- La permisividad es una expresión trágica de falta de recursos, opciones o conciencia de sistema.

51- ¿Sabes qué es estado de flujo? Es un estado de concentración, de competencia altísima, donde todo fluye sin esfuerzo.

52- Aprender a brillar, y apreciar el brillo de los demás, fundamental para el talento, que se pega.

53- Estamos al nivel de las expectativas de nuestros iguales, importante crear entornos de talento para el desarrollo del talento.

54- El talento sin sentido, es como la fuerza sin control. Por ejemplo: cámaras de gas altamente "eficientes" de Auschwitz.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 55- El talento está al servicio de un proyecto vital. Si te pones las metas sin sentido, al final el lograr te deja vacío.
- 56- Fíjate una meta, se constante, disfruta, aporta ¡El sentido tiene que ver con que tú existas ahora! ¿Quién si no lo hará?
- 57- El talento es más que entenderlo como una fábrica de campeón@s, es la contribución, aprovechar, es ser tu mejor versión.
- 58- No hay aportaciones pequeñas, si otro hace algo grande, tu puedes ser un enano a hombros de un gigante como Viktor Frankl.
- 59- En los matices hay una enorme riqueza, aportar tu matiz, luz, tu opinión es importante. El talento es contribución y humildad.
- 60- El talento es individual, la diversidad de individuos, intereses, sensibilidades, ¡hace crecer al compartir la diferencia!
- 61- ¿Sabes cuál es la diferencia entre talento y aptitud? Pistas: ¡la ACTITUD! y en ella está la base del logro.
- 62- ¿Puede haber talento sin logro? Es como soñar con lo que pudo haber sido y no fue. ¡Un desperdicio! ¡Crea entornos de logro!
- 63- Frustración de la persona es ver como se desperdicia el talento, el propio y el de otros. ¡Hace falta valor y coraje!
- 64- Creo en el trabajo en equipo, en la dirección compartida, en la confianza como base, en equivocarme para aprender y lograr.
- 65- No existen fracasos, solo resultados. Eso sí, integrar el aprendizaje es el éxito. Si no aprendes no creces.
- 66- Para que una selección sea campeona hay 1.000.000 de partidos jugados en toda España cada semana. ¡El talento se practica!
- 67- ¿Sacar tu mejor versión de ti mismo? Encontrar sentido a tu talento. Ese "para qué" se realiza en el presente, ahora y contigo.
- 68- Busca modelos de referencia, busca a quien sabe y te enseñe, pon a tus hijos en contacto con buenos modelos.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

69- Reconocer el talento, la contribución y el trabajo se puede practicar, dar y recibir. ¡Deja un regusto de gratitud a tu paso!

70- Lo que tenga que entrar en tu vida que entre, lo que haya de salir que salga, pero que no se quede en la puerta, que estorba. ¿Qué estorba?

71- Entrar y salir es un proceso, hay que dar tiempo para que todo ocurra, y al mismo tiempo hay cosas que estorban por no decidir. ¡Decide!

72- Hace falta valor y coraje para vivir la vida, la que deseas y ¡la que te sucede!

73- Respirar es una gran manera de parar un dialogo interno que te ralla. ¡La otra es ponerte hacer apasionadamente lo que gusta!

74- La capacidad de remontar en la adversidad, ante un bajón, tiene que ver con saber que como persona te sientes bien aunque estés mal. ¡Arte!

75- Salir de un bajón no es ocultarte los actos que llevaron a esa consecuencia, ni animarte sin criterio, es mirarlos como aprendizaje/sentido.

76- Salir de un bajón es integrar lo que nos faltó a nosotros o a otros, coger la fuerza desde la desesperación y soltar el rencor y ¡remontar!

77- Salir del bajón es decirte ¡Si, me equivoqué! o ¡se equivocaron! Me siento una mie... y al mismo tiempo estoy bien, sólo me siento así ahora.

78- Salir de bajón es mirar el momento no como foto fija, ultimátum de tu vida, sino como una peli ¿qué me sorprenderá? ¿qué me queda por escribir?



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 79- Salir del bajón no es mirar tu vida con respecto a tus expectativas, es mirarla como ¿qué aprendí? ¿en qué me construyó esta experiencia?
- 80- Salir de un bajón no es decirte sólo ¡Tu puedes! es integrar aprendizaje, es completarte como persona, transformarte y ya sentir ¡Yo puedo!
- 81- Las opiniones de los demás nos ayudan a saber cuál es nuestro criterio, y ayudan si tienen datos, experiencias o sentimientos.
- 82- Si una opinión es sólo ¡Genial! ¡Fantástico! o lo contrario ¡Fatal! ¡Horrible! no te dan idea de que funciona o como mejorar.
- 83- Para sacar aprendizaje de una opinión, prueba a preguntar ¿y concretamente que te ha gustado? ¿y concretamente qué harías distinto?
- 84- Me encanta lo de alentar con criterio, algo más que el simple ¡tú puedes! Me gusta usar el "concretamente me gusta...".
- 85- Si crees que la sabiduría es cara, ¡prueba la ignorancia! Mi mejor inversión formarme en educar a mis hijos, en crecer yo, en contribuir.
- 86- Cuando sentimos envidia estamos en una posición interior de "yo estoy mal" Piensa ¿qué le apporto yo a esa persona? ¿qué deseo que me niego?
- 87- Un fracaso es no lograr un objetivo. Si tu objetivo es aprender de la experiencia, entonces no hay fracaso.
- 88- Un fracaso es un aprendizaje cuando se integra qué es lo que nos faltó para lograr lo propuesto. Si no aprendes nada, ¡doble fracaso entonces!
- 89- Se aprende fracasando y reaccionando, ojo si tu objetivo es lograr y no aprender.
- 90- Estoy en contra de la frase "tanto si crees que puedes como si no, estás en lo cierto". Si crees que no puedes, es cierto, si crees que sí, aún tienes que demostrarlo y eso implica valor y coraje, aprender a verte, descubrir que te falta, buscar apoyos, formación, habilidades, opinión sincera, etc.
- 91- Creo que crecer es ponerse en marcha por algo que tenga sentido para ti, el talento o la ilusión te dan felicidad cuando incluyen el amor, el disfrute y sobre todo la contribución a un mundo mejor, si no, ¡son vanos!



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

92- ¿Sabes cómo hacer un mundo mejor? ¡Atrévete a mirarte lo que falta para contribuir! ¡Deja de ser pobre para poder ayudar! Compra pensando en el largo plazo, ¿sabes? ¡Es el que sabe el que puede enseñar y el que tiene el que puede compartir! Enseña lo que sabes con generosidad, comparte lo que tienes enseñando como conseguirlo.

93- Date permiso para ¡SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO! Espera más de ti, crece, comparte, enseña, ama, ¡disfruta!

94- Hoy me siento llena de una fuerza que se parece a la indignación. Un enorme deseo de mostrar que sí podemos elegir, si no nuestras fuerzas, siempre nuestras intenciones. Renuncio al conflicto, elijo la paz, no juzgar, elijo ponerme en marcha sin exigir, elijo atender lo que me conmueve y ¡¡¡moverme!!!

95- Si eres empresario, ¡ponte un sueldo moral! Si eres autónomo, ¡no regales tu trabajo! Si eres empleado, ¡pide que tu trabajo tenga sentido!

96- ¡Si el talento es hacer algo muy bien, la inteligencia es conseguir vivir de ello!

97- El tiempo de verano, es tiempo de ralentizar, de sosiego, de probar a disfrutar ratos de no hacer. ¡Paseos nocturnos y grandes lecturas!

98- Lo que de verdad queremos es amor. Es el amor lo que da sentido a la vida, amor a una persona, un trabajo, a ser ejemplo en la adversidad.

99- El amor se prueba no cuando estás de acuerdo en todo, el amor es una opción cuando el otro no está de acuerdo, o no compartes su visión.

100- ¡Qué fácil es endurecer el corazón! Cuanto anhelamos ser escuchados pacientemente sin ser consolados, juzgados, interpretados. Tiempo para ser.

101- El amor es un renuncio a entender, me importas más que las razones, es dejarse cuidar y abandonarse a ser amado. Es más darlo que recibirlo.

102- En los días de llanto y duelo, aceptar no es resignarse; para aceptar te tienes que permitir negar, enfadarte, deprimirte para renunciar.

103- Cuando el tiempo se detiene es en los momentos kairos; si te llama alguien a punto de morir, ve; si te llama un hijo desconsolado, ve.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

104- ¿Tienes un corazón paciente para escuchar? Pista principal a seguir: escucha sin querer solucionar, dando tu corazón y tu tiempo.

105- La perseverancia es lo único que se necesita para acabar lo que se empieza.

106- Hoy repaso mi norte personal. Realmente creo que otra educación es posible. Respeto, criterio, sin violencia y con asertividad.

107- La violencia es una forma de educación que tenemos aceptada; es una necesidad de respeto y ser más debida a nuestra carencia de amor de niño.

108- No me siento culpable de vivir en violencia, incoherencia o miedo. Son ingredientes de la vida. Deseo al menos ser consciente de ello.

109- Si ves miedo en sus ojos de tus hijos, hazte consciente de él. De niño los sentimientos son intensísimos, no hay falta de respeto, te necesitan.

110- Pensar en nuestras fortalezas y no en nuestras debilidades y también en qué hacen bien los niños. Mira lo mejor de cada uno y ¡dilo!

111- Para saber que somos violentos, debemos primero saber que es violencia o violentar para cada uno; para mí tiene que ver una estrategia de respeto trágica y mal orientada en la crianza al menos.

112- ¡Buenos días! Idea para ser más feliz hoy: Amar lo que hay.

113- Amar lo que hay, no es resignarse. Es sentirse bien aunque las circunstancias no nos gusten. Respirar y sentir gratitud, desde ahí crecer.

114- Todos estamos o estuvimos enfadados con los padres; tus hijos lo harán. Los padres demostramos amor desde nuestros valores y conciencia.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 115- Los valores de cada generación van cambiando, lo que permanece es el vínculo; llénalo de amor, de "me importas más tú que tener razón".
- 116- Idea para ser feliz hoy. Prueba a hacer algo despacio, realmente despacio. Forrar un libro, limpiar un objeto querido, escuchar a un hijo...
- 117- Para empezar mejor este curso, haz una buena limpieza en casa, en tus papeles; hazlo despacio, conscientemente. Haz sitio para lo bueno.
- 118- Cuando nos cuesta tirar lo que ya no sirve estamos eligiendo no dejar sitio para algo bueno por venir, por ejemplo ¡espacio!
- 119- Si quieres hacer sitio en casa, en vez de tirar tú, pide a que tire otro por ti, ¡es más fácil al no haber sentimentalismo!
- 120- ¿Te parece imposible empezar a ordenar? Empieza por un cajón hoy, de la cocina. Sólo eso. ¡Luego es un placer!
- 121- Saber donde está todo en tu casa merece el esfuerzo de orden y limpieza. Una cosa para cada sitio, un sitio para cada cosa. ¡Hoy lo logre yo!
- 122- Limpiar tu casa, limpia tu mente. Saber cuánto tienes y no usas, y otros pueden aprovechar y darlo. Darlo bien es más que reciclar.
- 123- En las discusiones nos sale rápido el "tú deberías..." e intentamos que nos comprendan. Si no ocurre, el enfado viene de no asumir la realidad.
- 124- Hay síntomas de estrés cuando tu letra cambia y ¿qué hacemos? Intentar escribir despacio cuando lo que va deprisa es la mente. Hoy pruebo a aquietar la mente y dejar que la letra sea un placer.
- 125- ¿Sabes? Tienes opciones, cuando todo parece atascado, sigues teniendo opciones. Respirar, mantenerte, dejarte ayudar, soltar, pedir...
- 126- Ojo, cuando estamos cansados nos entran las ganas de "casar" a los hijos por cualquier cosa: Cansancio y educación, difícil combinación.
- 127- Propuesta para hoy: mantener un ritmo adecuado a mi cuerpo, empezar y controlar que no entren ladrones de tiempo y un poco de asertividad.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 128- En las horas amargas también está la palabra amar dentro de AMARgo. En los momentos de duelo es cuando la voluntad decide amar lo que hay.
- 129- En las horas tristes nos queda estar presentes, no huir, no confrontar, observar con curiosidad que está vivo en nosotros, amarlo.
- 130- Las madres no necesitamos dos orejas para escuchar el doble, necesitamos más de seis en mi caso!!! ¡Hay días que no se da abasto!
- 131- Si empezamos el día consciente y despacio, luego podemos coger ritmo con alegría ¡sin agobios!
- 132- Buenos días, ayer me dormí con la frase: Si sabes hacer algo muy bien ¡Cobra por ello! así que hoy la pregunta es ¿qué sabes hacer muy bien?
- 133- Y si no sabes hacer nada muy bien, ¡ponte a ello! El talento se desarrolla, ¡las habilidades comerciales se aprenden!
- 134- Ser conscientes de nuestra falta de presencia, sentir la confusión y acogerla con cariño, sin añadir culpa por estar en confusión u ofuscados. Sólo estamos así. A mí respirar me ayuda, rezar también.
- 135- Amar en el acuerdo y en el desacuerdo, incluso ¡a nosotros mismos! Aceptar nuestra vulnerabilidad, y nuestra fuerza.
- 136- La armonía, la contribución, la generosidad son decisiones internas que se pueden practicar. No es no afrontar, es hacerlo desde otra mirada.
- 137- Motivos para el optimismo: Ser realista y pesimista no ayuda a ponerse en marcha. ¡Y es la acción con visión lo que hace el cambio a mejor!
- 138- Date cuenta de la maravilla de tener ojos, dientes, manos, pies, amigos, paisajes, agua, sol, lluvia. Vivir es amar lo que hay. Compártelo.
- 139- Date hoy un pequeño placer, un paseo, una puesta de sol, una comida en silencio, una buena lectura. ¡Compartir unas risas!
- 140- Hoy me acuerdo de mi primer libro adolescente "La alegría de vivir de Phil Bosmans", cuanto ha influido en mi vida.
- 141- Las palabras, lo que te dices, tienen influencia, conforman tu pensamiento y emoción. Hoy date el lujo de ser consciente, y ¡date valor!



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

142- Las dificultades nos hacen discernir lo importante de lo que accesorio, te muestra quien te tiene aprecio, cariño y te dedica su tiempo y su interés. Te llevas sorpresas que aclaran tu vida, quien nada te dijo, te acoge, quien parecía cercano, se aleja. Y cada cual da también en función de su momento vital, de su capacidad de dar, de ver más allá de sus juicios. Por eso me trabajo cada día los juicios contra mí misma y contra los de los demás. Cambiar mis palabras y si no puedo cambiarlas las siento y las acojo con dulzura. Trato de vivir la confusión y la vulnerabilidad con amor por mí, sin culpa y con respeto y protección. Esta crisis pasará y saldremos adelante como hicieron otras generaciones. Nuestro es el legado de nuestra actitud. Y personalmente sólo encuentro una elección Paz o conflicto, y elijo Paz.

143- Motivos para el optimismo: La vida, tu vida tiene sentido. NO es que tú te lo inventes y te engañes. ¡Es que realmente tiene sentido!

144- Quién te echa tierra y quién ilumina tu día. Quién saca lo mejor de ti y luego lo peor. Pistas: tú mismo, aun así rodéate de buena gente.



145- Y se tú buena gente, saca lo mejor de los demás, enfócate en las fortalezas y no en las debilidades, mira la luz y no las sombras.

146- ¡Que placer que llueva! ¡Los olores, la luz, la temperatura! Sentir que la tierra se empapa. ¡Ojalá llueva muchos días!

147- Motivos para el optimismo: LLUEVE!!!

148- El agua es vida, es fuerza, es verde, es poder germinar, es hacer tierra nueva fértil, fructífera, ¿qué tal sentirte así hoy?

149- Me dan vida mis hijos, este arranque de curso lo veo felices, centrados, maduros, cariñosos, al menos a ratos!!! ¡Sembrar y recoger!

150- Sin premios ni castigos; me decían: estás criando terroristas sin límites, si les pides su opinión se te van a subir a la chepa. Me mantuve.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 151- Sigo teniendo mil problemas en educación, no me he ahorrado ni uno, pero el vinculo está, límites están, el amor incondicional/condicionado.
- 152- Cambié los premios/castigos por actos/consecuencias, por criterio interno frente a normas, por despertar las ganas de contribuir. Coherencia.
- 153- Me siguen diciendo que me he vuelto loca, que soy liberal o blanda, no siempre puedo aplicar lo que siento, pero mi intención si está ahí.
- 154- Otra educación es posible; primera pista: ¡prefiero entenderte que tener razón!
- 155- Para mí educar es la sabiduría de cuando dar apoyo y cuando dar desafío a nuestros hijos.
- 156- Repito esto es importante: El equilibrio entre dar apoyo y dar desafío es clave en la educación. Necesitamos empatía, confiar, perseverar.
- 157- Importante: Con apoyo entendemos ser blandos, con desafío: duros; si te dicen “eres duro” sube el apoyo; si te dicen “blando” sube el desafío.
- 158- Escuchar las necesidades detrás de las opiniones. Prueba a entender. “Eres blando”: das mucho apoyo, “duro”: demasiado desafío. Cambia, ¿verdad?
- 159- Una enorme pista para crecer: cuando alguien nos dice... Eres demasiado.... lo que sea. Ese demasiado indica que algo no tenemos en cuenta.
- 160- Me soplan a la oreja los tweets, como si lo que tuviera que ser dicho saliera a través de mí, no de mí. Conocimiento que está ahí para todos.
- 161- Siento tanta gratitud por los formadores, me enseñan e inspiran, si tuviera que devolver todo lo que me ha sido dado harían falta mil vidas.
- 162- A veces reflexiono sobre la frase de equilibrio entre dar y recibir, como tengamos que devolver todo lo recibido será imposible, por eso invito a la generosidad. Nos apoyamos en el trabajo de generaciones enteras y nosotros aportamos un grano de arena, sobre la pirámide de todos. SE GENEROSO.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

- 163- ¿Qué es la generosidad para ti? Para mí es un estado de gratitud, es un enfoque en el otro, es un olvido de mí misma y un placer.
- 164- A veces me dicen eres demasiado generosa, y ese demasiado me hace reflexionar, ¿no tengo en cuenta algo? En este caso es una elección, aun me siento en deuda con todo lo que me ha sido dado.
- 165- En tiempos de dificultad enfócate en tus fortalezas ¿Qué sabes hacer muy bien? ¡Hazlo! ¡Cobra por ello!
- 166- Si realmente queremos salir adelante, no veas telediaros, ponte a trabajar, no permitas corrupción, se generoso.
- 167- A veces sentimos la vida cruel con nosotros, nos despiden, nos dejan, enfermamos; y otras veces surge el amor, la amistad, nuevos proyectos.
- 168- Si nos olvidamos que nuestra vida tiene sentido ¿qué me ata aquí? Agárrate fuerte entonces a quien te tiende la mano, y ten tu mano tendida.
- 169- Las pistas para encontrar sentido a la vida, es vislumbrar que la vida tiene un sentido último y volcarnos en el presente, ¡sólo el presente!
- 170- Dos sentidos vitales: El último que contemplaremos cuando veamos nuestra vida en su completo y el del momento ¿Qué espera la vida de mí ahora?
- 171- Una vida con sentido se conforma en tres pilares: El amor, el trabajo, la paciencia. Tener que amar, tener que hacer, saber sencillamente ser.
- 172- Hoy habla bien de alguien, y explica por qué.
- 173- La opinión debería ser proporcional a la autoridad de quien la emite, y es nuestra necesidad de ser amados y no la opinión la que nos duele
- 174- La cualidad que hace la diferencia en la relación entre personas, es la calidad de la escucha y el equilibrio con la expresión. El respeto.
- 175- Respeto es acompañar al otro sin juicios, sin etiquetas. Ver, oír y sentir al ser humano desde sus necesidades y no desde sus estrategias.
- 176- Autoempatía es concederte el respeto, el espacio y el tiempo para comprenderte, para transformar la rebeldía hacia tu sombra en aceptación.



Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com



*Dedicado a mi buena amiga Carmen Castaño,
que con enorme cariño los ha seleccionado entre más de 3000.*

