

Coaching

ALBERT COMPTE

GoNature és una jove empresa de coaching transpersonal enfocada a promoure el benestar, l'equilibri, l'assoliment de reptes i la felicitat. A través de l'acompanyament personalitzat, la programació neurolingüística (PNL), l'estimulació de la intel·ligència emocional i la kinesio- logia, el coach transpersonal Roger Bascones (Igalada, 1977) ofereix serveis per millorar l'equilibri personal, aconseguir una comunicació eficaç i re-ubicar la persona vers una actitud proactiva i en harmonia amb l'entorn. GoNature ofereix des del seu centre al passeig Verdaguer, n. 120 d'Igalada, línies de treball personalitzades, formació per a les empreses i programes de reeducació juvenil per millorar la qualitat de vida de les persones i l'autoconeixement.



# “Tenir més consciència d'un mateix implica començar a cuidar els altres i el teu entorn”

**Roger Bascones**  
Coach transpersonal a GoNature

**Del no al si puc. L'acompanyament del coaching quina meta busca?**

Si vols, pots. Es tracta de treballar l'actitud proactiva per assolir qualsevol objectiu que un o una es proposi.

**Per què el coaching és important avui dia?**

Les persones ens hem d'adonar que podem aconseguir tot allò que ens proposem. El coaching és una eina que desperta emocions, energies que es fan servir com a combustible, per impulsar-te de l'estat actual a l'estat desitjat, ja sigui personal, professional o transpersonal, que t'impliqui a tu i a altres persones.

**Vivim el dia a dia sense viure el present?**

És un tema ampli. Tenim molta informació sobre viure l'aquí i l'ara però a la vegada estem condicionats per les històries del passat de cadascú, moltes vegades latents en el subconscient. En aquest sentit, a vegades hi ha excessos de passat, que es manifesten en patrons repetitius, excés de present d'aquest aquí i ara i a vegades, n'hi ha de futur que es manifesten en angoixes o ansietats. Viure solament el present és viure una part del dia a dia. Amb el coaching, la intel·ligència emocional o la PNL desplaçem a l'esfera conscient de la persona aquests programes zombis que tots tenim

**Programa zombi?**

És la part inconscient que ens fa repetir patrons de comportament de forma automàtica. M'agrada representar-ho amb aquesta imatge del zombi perquè en l'imaginari, un zombi cap a on va? Va com un pollastre sense cap! Quan una persona té

un objectiu definit sap i tria cap a on ha d'anar. Totes les accions i moviments que fa tenen un sentit.

**Un dels objectius finals del coaching és el reconeixement propi. Què vol dir això?**

L'auto-observació és la mare de les eines. Quan un mateix pot parar i reflexionar sobre què pensa, què fa, què sent, detectar i tractar els patrons que a un no li agraden i saber com i quan canviar-los, pot començar a fer unes altres accions per aconseguir els resultats volguts. Quan més et coneixes més competències i recursos desenvolupes per assolir objectius i aquí l'autoestima puja. Amb l'enfocament d'una autoestima alta un mateix ja no es diu no sóc capaç, sinó sóc capaç.

**Quines són les diferents intel·ligències que es treballen en aquest procés?**

En el coaching transpersonal hi ha la intel·ligència mental, la emocional, la física i l'espiritual, aquesta darrera entesa com a autoconeixement. Quan una persona explora la vessant més interna i assoleix major autoconeixement, el concepte de si mateixa millora. És un treball lligat amb l'autoestima. No té res a veure amb discursos, elements o principis religiosos.

**Per què és tan important la idea de nosaltres, la consciència col·lectiva?**

Aquest és un dels objectius de

la meua empresa, cuidar-se i estimar-se més. Tenir més consciència d'un mateix implica començar a cuidar els altres i el teu entorn. Ho projectes enfora. El nosaltres s'entén aquí com a comunitat, com a humanitat i com a medi natural.

**Què és la programació neuro-lingüística o PNL?**

És una eina que treballa l'inconscient sobre pors, fòbies, pensaments repetitius, hàbits o incongruències. Per a mi és més una re-programació sobre aquests elements limitadors dels teus objectius, els programes zombis passen a ser uns processos conscients. En l'exercici comunicatiu es té constància que la comunicació verbal és prop d'un 7%, el to de la veu arriba a un 38% i la resta se l'emporta la comunicació no verbal. Amb la PNL es treballa la comunicació eficient.

**Quant de temps es necessita per tractar una fòbia amb PNL?**

Depèn. Hi ha símptomes relacionats amb la por, com per exemple, pujar al cotxe i sentir de cop ansietat, batecs, pujades de tensió i temperatura..., són sensacions de mort imminent. Són marcs molt concrets que es poden tractar amb un total d'entre 3 i 5 sessions.

**Els acompanyaments personalitzats són un servei més llarg?**

Sí. Una eina de treball que ofe-

reixo és la reeducació juvenil. Des de GoNature treballam amb adolescents i pre-adolescents que tenen entre 11 i 20 anys. Tractem comportaments agressius, conflictivitat familiar, manca de concentració, focalitzar objectius, addiccions. Alguns d'ells no saben encara ex-

plicar què els passa. Treballem la intel·ligència emocional i busquem les millors eines per regular aquests comportaments. Un acompanyament personalitzat tant per a joves com per a adults es pot fer al llarg d'entre 4 i 6 mesos aproximadament, depenent del cas i de la persona. ■

**Go Nature**  
Transpersonal Coaching

**QuÈ ESTIC DISPOSAT A FER PER A...?**

- ... MILLORAR LES RELACIONS AMB ELS ALTRES
- ... GESTIONAR LES MEVES EMOCIONS
- ... DESCOBRIR EL MEU PROPÒSIT DE VIDA I CREAR UN QUIÓ AL VOLTANT D'ELL
- ... ALINEAR EL QUE PENSO, EL QUE SENTO I EL QUE FAIG
- ... ADQUIRIR AUTOCONeixEMENT, MÉS ENERGIA, FORÇA VITAL, SEURETAT I GANES DE VIURE
- ... ACONSEGUIR ELS MEUS OBJECTIUS PERSONALS I PROFESSIONALS
- ... FER CRÈIXER LA MEVA AUTOESTIMA

TROBA LES **EINES CLAUS** PER AL TEU ÈXIT PERSONAL A **GONATURE**, MITJANÇANT LA PNL, LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL, EL COACHING I LA TERÀPIA DE VIDES PASADES DÓNA EL PAS... ARA ÉS EL MOMENT!!!

[www.gonature.es](http://www.gonature.es) · [info@gonature.es](mailto:info@gonature.es)  
Pg. Mossèn Jacint Verdaguer, 120 entl. 3a · 08700 IGUALADA · Tel. 607 923 159