



Coaching cuántico

Si tienes un ex, un trabajo o una situación atascada en tu vida, esta forma de *coaching* te ayudará a deshacer el nudo y ver su lado positivo.

ITZIAR BADÍA

OSCAR DURÁN YATES. Monte Esquinza, 8, 1º [Alonso Martínez]. Consultas: 913 08 13 16. Consultar precios. Próximo seminario: 11 de julio.

El *coaching* se ha puesto tan de moda y bajo tantos enfoques que cuesta determinar en qué consiste esta terapia. De alguna manera, se ha impuesto como el *fast food* de la psicología, para obtener soluciones concretas y a corto plazo sin necesidad de revolver demasiado en las profundidades de la *psique*. En esta línea se en-

cuadra la terapia de Óscar Durán, quien ha dado un paso más allá para integrar los principios de la física cuántica al *coaching* personal. ¿Cómo funciona? Partimos de la polaridad, según la cual nada de lo que nos ocurre en la vida es positivo o negativo: es ambas cosas a la vez, y cuanto antes incorporemos este principio, mejor enfocaremos los problemas (ya que las alegrías se enfocan solas). Su terapia sigue un protocolo de preguntas directas en torno al problema, preguntas que ayudan a investigar la parte positiva de una relación terminada, un trabajo que nos agota o una persona que nos hace la vida imposible (en apariencia). Se tra-

► de qué va

Basado en los principios de la física cuántica y las leyes de atracción y repulsión, esta terapia ayuda a dar la vuelta a nuestros problemas y verlos como un desafío para mejorar.

ta de asumir que tenemos demasiado apego al lado luminoso de la vida y que, cuanto más rehuimos lo negativo, seguiremos atrayendo aquello que rechazamos. Si has visto la película *El secreto*, esta terapia te resultará bastante familiar.