

## ¿Cómo funciona el coaching wingwave?

El estrés, los recuerdos desagradables del pasado o como nos imaginamos situaciones futuras pueden ser astillas en una herida que no la dejan curarse. Haciendo que una experiencia siga teniendo un efecto negativo en nuestro bienestar e impidiéndonos un buen rendimiento.

Todos sabemos lo que es sentirse herido, insultado, enfadado, avergonzado... Bajo circunstancias normales, estas emociones se disipan, permitiéndonos dejarlas atrás. Incluso pensando sobre lo que las causó, no sentimos ninguna sensación desagradable. Si este no es el caso, si las emociones negativas no se disipan, significa que no están procesadas del todo (el tiempo no ha curado todas las heridas). La persona se siente atrapada en conflictos antiguos que pueden acarrear problemas secundarios, como patrones de pensamiento del tipo: "Cada vez que hago X, Y me sucede". Pero por qué?

Durante los momentos de gran estrés, los dos hemisferios del cerebro dejan de cooperar de forma óptima. El flujo del procesamiento de experiencias y emociones asociadas a esas experiencias se ve interrumpido. Las emociones se quedan atascadas. Bajo circunstancias normales, los eventos estresantes son tratados durante el sueño. Durante la fase REM (Rapid Eye Movement, Movimiento Ocular Rápido), nuestros ojos se mueven de forma horizontal, procesando nuestras experiencias estresantes y traumáticas. Por lo cual, es la forma ideal de procesar las "turbulencias" emocionales.

El creciente nivel de estrés al que mucha gente se ve expuesta todos los días les impide procesar todos los eventos estresantes durante el sueño. Un mal descanso o las pastillas para dormir pueden impedir completamente la importantísima fase REM del sueño, llevando a la persona a una constante sensación de presión, y haciendo la relajación mucho más difícil mientras esta está despierta. Las emociones asociadas con ciertos eventos del pasado o con la idea de eventos futuros no pueden ser procesadas de forma efectiva. Podemos comparar la situación con un CD rallado: el proceso se atasca en el sistema nervioso en un cierto punto.

### **Reproducción de la fase REM despierta**

El proceso wingwave simula la fase REM del sueño mientras el cliente está despierto. El movimiento de los ojos del cliente siguiendo los dedos del coach ayuda a que se procesen las emociones atascadas de forma rápida. Los movimientos oculares – que pueden reemplazarse también por estimulación táctil o auditiva – permiten a los hemisferios cerebrales trabajar juntos de forma coordinada, haciendo que las emociones anteriormente atascadas vuelvan a moverse. El bloqueo mental que estaba causado por un gran estrés desaparece.

Durante este proceso, el cliente puede experimentar sensaciones intensas, pero son perfectamente soportables y no suelen durar más de un minuto. Ya que la intervención reactiva completamente capacidades mentales anteriormente bloqueadas, permite que el cerebro encuentre sus propias soluciones creativas, haciendo uso de sus recursos ya existentes, así que el cliente puede ganar sorprendentemente sabiduría y tener percepciones nuevas durante la intervención. Los efectos del coaching wingwave pueden ser reforzados, en caso necesario, con la metodología de la PNL (Programación Neuro Lingüística).