



Lola Casals

Coaching en salut

Qui soc

Preguntes i respostes / Coaching en salut

Mètodes / Serveis / Contacte



Lola Casals

“Des de sempre, la meva passió ha estat entendre com funciona l'ésser humà com a sistema biològic”

Llicenciada en Biologia per la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Màster en Administració d'Empreses (MBA) per la Solvay Business School (Université Libre de Bruxelles).

Coach personal i professional certificat per la Escuela de Coaching Lider-Haz-Go! de Madrid. Experta universitària en Coaching professional, especialitzada en salut, per la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid. Màster en Programació Neuro-Lingüística (PNL) per l'escola Girona Coaching, acreditat per Richard Bandler. Consultora i terapeuta en Desprogramació Biològica. Formació addicional en Mindfulness, Hipnosi Ericksoniana i Neurofocus System, entre d'altres matèries.

En els meus inicis, com a biòloga, vaig treballar en investigació oncològica en el Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nova York. Després, a l'Institut de Recerca Oncològica de Barcelona. Vaig decidir deixar la investigació i em vaig formar amb un MBA, a Brussel·les, per entrar al món de l'empresa. Així, vaig entrar a la Federació de Regions Europees per a l'Energia i el Medi Ambient (FEDARENE) a Brussel·les i, més tard, a la Comissió Nacional d'Energia a Madrid, desenvolupant tasques de relacions externes. Després de vuit anys, vaig decidir retornar a la biomedicina i, en concret, a l'àmbit oncològic. Primer, a PharmaMar i, després, a Althia, especialitzant-me en comunicació corporativa i en la posada en marxa de projectes multicèntrics o multidisciplinars de recerca.

Des de sempre, la meva passió ha estat entendre com funciona l'ésser humà com a sistema biològic. La meva experiència professional i personal, a més de l'aprenentatge i l'estudi de la relació entre el cervell, les emocions, el cos i l'entorn, és el que m'ha permès tancar un cercle que vaig començar estudiant Biologia, i anar un pas més enllà.

Des de fa uns anys, treballo pel meu compte. Acompanyo les persones a comprendre, millorar, canviar o resoldre situacions concretes de salut física, psicoemocional o relacional que limiten la seva harmonia i benestar. Connecto i comunico amb la persona fàcilment, des de l'empatia i el respecte. Veig la persona de forma integral, amb tot el seu potencial.





Preguntes que potser t'has fet alguna vegada

- Per què em bloquejo sempre en el mateix tipus de situacions o davant d'un mateix tipus de persones?
- Per què no em sento capaç de frenar certes emocions o reaccions negatives cap a mi mateix o cap als altres?
- Per què es repeteixen els mateixos problemes al llarg de la meua vida?
- Quan em trobo malament o estic malalt, el meu estat físic té relació amb algun conflicte o situació estressant que m'hagi passat o que estigui vivint?

A qui puc oferir respostes

- A qui viu un conflicte personal o laboral i està bloquejat o no sap com afrontar-ho.
- A qui necessita un canvi a la seva vida i no sap cap on vol anar ni com fer-ho.
- A qui té una autoestima baixa i no sap qui és ni com posar límits.
- A qui té por al judici extern i el paralitza a l'hora d'expressar-se o exposar-se.
- A qui té por a ser rebutjat, abandonat o exclòs.
- A qui té problemes en la comunicació interpersonal.
- A qui té reaccions automàtiques negatives que no controla.
- A qui se li van repetint certes situacions problemàtiques al llarg de la vida i no entén el perquè.
- A qui té una malaltia física diagnosticada i vol comprendre perquè s'ha produït i ser partícip en la millora de la seva salut.



El meu Coaching en salut

“És un procés d'anar despertant, amb eines i solucions que perdurin en el temps”

Per què ens posem malalts? És suficient fer exercici i una dieta sana? Qui no ha estat malalt alguna vegada tot i fer una vida saludable? Les malalties són viscudes como alguna cosa que ve de fora, el que ens ha tocat viure, que ho hem “agafat”. Aparentment, això és veritat. Però cal preguntar-nos perquè, en unes circumstàncies similars, unes persones emmalalteixen i unes altres no. O perquè unes es curen i d'altres no ho fan. És així d'anàrquica la malaltia? Som simples víctimes del destí?

L'aparença no és la realitat ni el símptoma és la malaltia, sinó l'expressió del conflicte. La malaltia no és una loteria que ens toca de forma aleatòria. La persona és un tot complex i se l'ha de saber escoltar. Se l'ha d'estudiar en conjunt per poder comprendre-la i ajudar-la.

Si prenguéssim consciència del nostre cos i de la seva simptomatologia quan apareix, i ho sabéssim relacionar amb el que ens està passant i com ho estem vivint, seríem més eficaços en la gestió de les situacions que ens afecten i podríem, a més, millorar el nostre estat de salut.

La meua mirada la projecto sobre com funciona el ser humà com a sistema biològic i, a partir d'aquí, abordar després, cada cas, de forma personalitzada.

Aquest és el meu Coaching en salut: acompanyar la persona de forma integrada, tenint en compte el que viu i com ho viu a nivell biopsicosocial, és a dir, del cos, la ment, les emocions i les relacions. Treballo a partir de les vivències repetitives i les conductes o situacions que la persona no pot gestionar. O també de la seva simptomatologia física o malalties, excepte les mentals. Estudio quin és el programa biològic automàtic que el cervell ha activat i busco la raó, l'origen. El 95% del cervell és inconscient, i és aquest el que ens limita, ens bloqueja i ens dirigeix la vida. La finalitat és fer-ho conscient per poder canviar-ho. És un procés d'anar despertant, amb eines i solucions que perdurin en el temps.

El que faig és complementari, i no alternatiu, del que fan els metges, els psicòlegs o altres terapeutes. No faig diagnòstics ni prescripció de tractaments ni fàrmacs.



Els mètodes que utilitzo

L'objectiu principal que s'ha d'aconseguir és que la persona sigui conscient de quina és la seva interpretació de la realitat, com a primer pas per poder-la canviar. Aquesta interpretació subjectiva està basada en el seu mapa mental. És a dir, inclou el que ha après i el que ha viscut, més la informació que ha gravat inconscientment i la que porta de l'herència familiar. Per tant, no hi ha dues persones iguals. Adonar-se'n d'aquests patrons automàtics, que li condicionen la vida, permet desdramatitzar, desvictimitzar i desculpabilitzar. Son condicions que esdevenen indispensables per canviar i sanar a tots els nivells: psicoemocional, físic i relacional.

La incorporació de diverses metodologies i tècniques en un procés d'acompanyament, permet abordar de forma integral situacions diverses, com malalties, pors, bloquejos emocionals, problemes d'autoestima, situacions repetitives o gestionar conflictes i canvis:

- Amb la **Desprogramació Biològica** busquem les empremtes que el cervell ha gravat a nivell inconscient davant de xocs traumàtics o vivències estressants, que determinen la nostra salut física i el nostre comportament.
- Amb la **Programació Neurolingüística (PNL)** podem canviar l'impacte negatiu gravat a l'inconscient, amb l'ancoratge dels recursos positius que té la persona a partir d'altres experiències.
- Amb el **Coaching** fixem els objectius que volem assolir i entrenem la ment per aconseguir-los. El Coaching facilita l'aprenentatge i genera noves perspectives, compromís i responsabilitat, que es tradueix en millors resultats en la vida personal i professional.

“Fins que no facis conscient l'inconscient, aquest dirigirà la teva vida i tu li diràs destí”

Carl Gustav Jung (Suïssa, 1875 - 1961),
va ser un metge psiquiatre, psicòleg
i assagista suís, figura clau en l'etapa
inicial de la psicoanàlisi.



Formats dels meus serveis

Sessions individuals de Coaching personal o professional

Per a persones amb bloquejos emocionals, baixa autoestima, pors, patrons de conducta negatius automàtics o conflictes de comunicació interpersonal, etc.

Acompanyament personalitzat a pacients, com a complement al metge o al terapeuta

Per a persones amb qualsevol tipus de simptomatologia o malaltia física.

Formació teòrico-pràctica enfocada a adquirir eines per detectar i millorar la repercussió de diferents conflictes inconscients en l'organisme

Per a professionals de la salut o del coaching.

Tallers per a l'autoconeixement

Per a qui vulgui prendre consciència de la seva pròpia vida i liderar-la de forma empoderada.

Conferències monogràfiques sobre temes específics de salut des d'un enfocament integratiu ment-emocions-cos-entorn

Per als interessats en ampliar la seva visió sobre la salut.

Els formats i la durada dels mateixos s'adaptaran a cada necessitat.

619 047 343
lolacasals@gmail.com
lolacasals.com

