

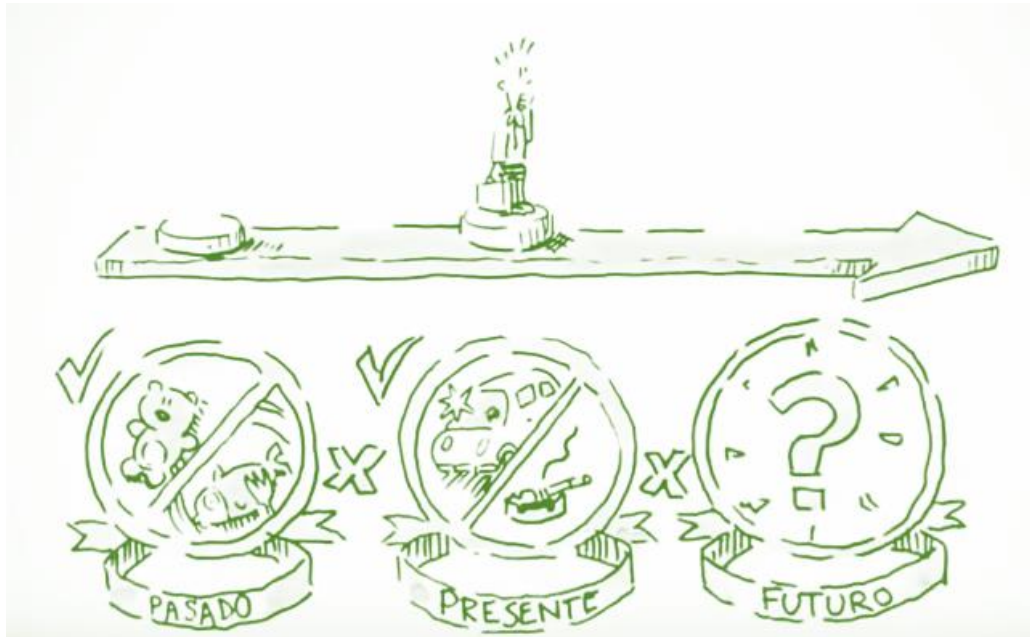
El Crecimiento Personal,

Conocido también como superación personal, desarrollo personal, cambio personal o desarrollo humano, es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento, que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, que dan como resultado un mejoramiento de su calidad de vida.

Es condición necesaria para iniciar este proceso estar pasando por un cierto grado de insatisfacción con lo que hacemos, o estar en una situación de vida lo suficientemente incómoda; sin embargo, quizá el requisito de mayor importancia es tener la determinación de hacer algo distinto con nuestra vida; es querer salir de nuestra **zona de confort**.



Para tener elementos para decidir si iniciar o no un proceso de **crecimiento personal**, es necesario tomar conciencia de que la calidad de vida que ahora tenemos es el resultado de los pensamientos y actitudes que hemos mantenido hasta el día de hoy. En consecuencia, el no cambiar nuestros pensamientos y actitudes, nos generará los mismos resultados dentro de 1, 5, 10 o más años, pues como dijo Albert Einstein, si continúas haciendo las cosas como siempre las has hecho, obtendrás los mismos resultados.



El **Crecimiento personal**, no es una acción que se logra de un momento a otro, sino que más bien, es el resultado, de un largo proceso que se va manteniendo en el tiempo, y que permite que el individuo vaya aumentando continuamente sus conocimientos, sus habilidades, su potencial, y su desarrollo emocional, biológico, espiritual y en todos los aspectos personales del individuo.

- **Es Evolutivo** - Es un proceso que, a la vez, está siendo desarrollado a través de múltiples procesos que van seguidos unos de otros, los cuales permiten al individuo pasar por diferentes niveles de desarrollo y madurez.
- **Es Integral** - Es integral, porque el crecimiento personal, constituye muchas facetas del individuo, y comprende todos los roles, y aspectos del individuo partiendo desde lo individual para irse desarrollarse en lo general.

- Es Progresivo - Esta es una característica que debe ser esencial en el individuo, puesto que, si no hay un nivel de progreso continuo, en cada una de las áreas, y en cada aspecto de su vida, simplemente, no puede hablarse de un crecimiento personal, ya que el individuo simplemente existe, pero no crece, ni se desarrolla, en relación a su experiencia de vida.
- Es Continuo - El crecimiento personal, no tiene límite de edad, ni de etapa de desarrollo, ni está condicionado a un estilo de vida en particular, ni a un nivel de adquisición, o profesión, o distinción social, simplemente mientras el individuo tenga vida, siempre y constantemente, tiene que ir experimentando desarrollo, en todas las facetas de su vida.



Para aquellos y aquellas que han decidido tomar el riesgo de hacer algo distinto, que les permita mejorar su calidad de vida, las **Sesiones de Crecimiento** son, sin duda, la mejor alternativa para tu propio desarrollo personal.

En estas sesiones, talleres y seminarios de Crecimiento Personal se utilizan técnicas de [Coaching](#), [Programación Neurolingüística \(PNL\)](#), [Terapia Gestalt](#), [Constelaciones Familiares](#) mediante las cuales se guía a los participantes en un proceso de autoconocimiento, con resultados sorprendentes. La solución a todas las situaciones de tu vida que no te gustan, está dentro de ti; la función del coaching es apoyarte para que la vuelvas consciente.

