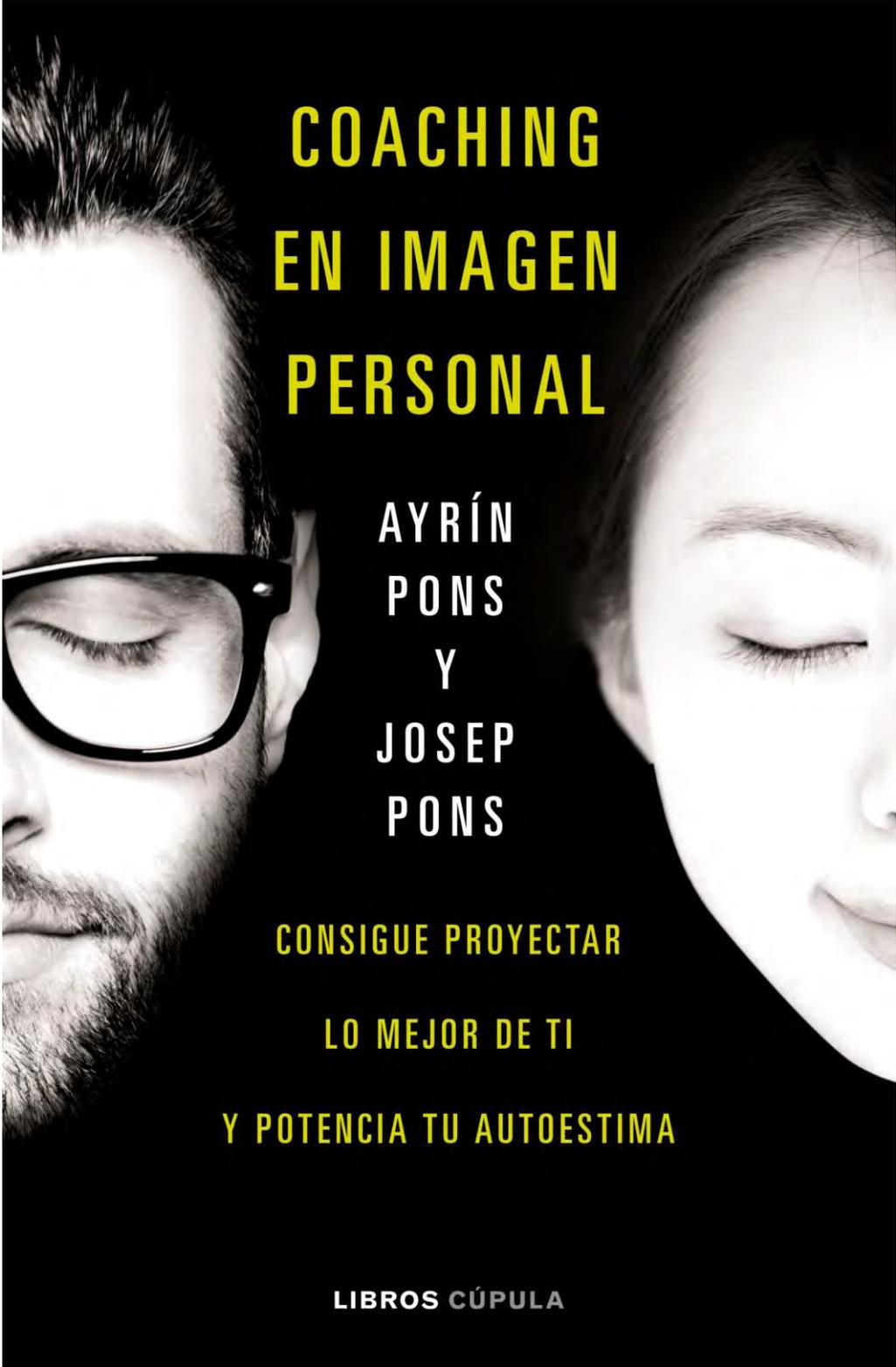


LIBROS CÚPULA



**COACHING
EN IMAGEN
PERSONAL**

**AYRÍN
PONS
Y
JOSEP
PONS**

**CONSIGUE PROYECTAR
LO MEJOR DE TI
Y POTENCIA TU AUTOESTIMA**

LIBROS CÚPULA

A la venta el 6 de junio de 2017

LIBROS CÚPULA



COACHING EN IMAGEN PERSONAL

Consigue proyectar lo mejor de ti y potencia tu autoestima

AYRÍN PONS Y JOSEP PONS

Pregúntate cómo quieres verte y cómo quieres que te vean los demás. Vivimos en una cultura en la que la imagen tiene cada vez más importancia, y ésta debe proyectar quiénes somos y atraer aquello de deseamos.

Ayrín y Josep Pons, expertos en asesoría de imagen personal y corporativa, nos explican los pasos a seguir para que nos sintamos a gusto con nuestra apariencia y las pautas para potenciarla hacia nuestro objetivo. Un libro perfecto para quienes estén en un momento de su vida en el que necesiten reinventarse, cambiar de look o reafirmarse en su imagen.

El coaching en imagen personal es una travesía de ampliación de conocimientos, de nuevas perspectivas, de concienciación y de liberación personal.

LIBROS CÚPULA

Vivimos en una cultura en la que la imagen es un factor muy importante. Tanto, que está estrechamente relacionada con la valía personal y se ha convertido en símbolo de éxito. Desde la infancia recibimos pautas sobre cómo debemos ser, qué imagen debemos tener y de lo que es aceptable y lo que no lo es. Nos vamos comparando con unos estereotipos sociales que nos vienen impuestos y hemos ido conformando nuestra autoimagen a partir de ellos. Pero ¿nos hemos planteado si estos modelos son válidos para nosotros? ¿Si juegan a nuestro favor, si nos empoderan o, por el contrario, nos debilitan y socavan nuestro potencial?

«Probablemente has escogido este libro porque estás hart@ de ir persiguiendo una quimera que ni siquiera se identifica con quien realmente eres y por fin has decidido liberarte de la imposición cultural estética y ser tú. O bien estás en un momento de tu vida en el que necesitas reinventarte y ello implica una modificación de tu look, pero quieres llevarla a cabo desde tu yo auténtico», explican Ayrín y Josep Pons, los autores de *“Coaching en imagen personal”*.

«En este libro vas a tomar conciencia de todas las influencias que han definido la «imagen que deberíamos tener», cómo las hemos ido interiorizando, qué valores y creencias limitadoras hay detrás y, sobre todo, cómo podemos desprendernos de ellas. Vas a definir quién eres y proyectarlo en tu propia imagen y aprender a atraer hacia tu vida aquello que deseas desde el respeto a ti mism@. Conocerás casos prácticos que te guiarán hacia tus objetivos y qué profesionales te pueden acompañar en este camino».



¿QUÉ PUEDES CONSEGUIR LEYENDO ESTE LIBRO?

¿Cuántas personas han renunciado a sí mismas para adaptarse a los cánones estéticos impuestos por la cultura a la que pertenecen y al momento histórico en el que han nacido? ¿Por qué luchar toda nuestra vida por conseguir un cuerpo que por constitución es imposible alcanzar o que implica tal sacrificio que no nos permite centrarnos en áreas más importantes y satisfactorias de la vida?

La imagen es mucho más que eso: nuestra imagen debe proyectar quiénes somos y atraer hacia nuestra vida aquello que deseamos.

Llega un momento en nuestra vida en el que decimos basta. Y ése es el momento en el que nos lo replanteamos todo y escogemos la autenticidad. Lo que denominamos imagen ecológica. Si estás en ese momento, este libro es para ti.

LIBROS CÚPULA

En este libro vas a:

- Tomar conciencia de todas las influencias que han definido la «imagen que deberíamos tener», cuáles son y cómo las hemos ido interiorizando, qué valores y creencias limitadoras hay detrás. Y lo más importante: cómo podemos desprendernos de ellas.
- Definir quién eres y proyectarlo en tu propia imagen.
- Aprender a atraer hacia tu vida aquellos objetivos que te plantees desde el respeto a ti mismo.
- Conocer casos prácticos que te guiarán hacia el camino que quieres seguir y alcanzar. Verás cómo lo han conseguido otras personas.
- Qué profesionales te pueden acompañar en la consecución de tu objetivo.



Si aplicas las herramientas que se presentan en este libro podrás alcanzar la imagen que proyecta tu núcleo, sabrás cómo transmitir para la consecución de tus objetivos y te sentirás a gusto en tu propia piel.

EL COACHING ES ACCIÓN

Una famosa frase de Albert Einstein dice: «Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo». Ha llegado el momento de actuar para cambiar y avanzar hacia lo que siempre has deseado.

Probablemente habrás oído hablar de coaching, pero ¿sabes exactamente en qué consiste? El término *coach* significa «entrenador» en inglés. Encontramos sus orígenes en la Grecia antigua, en los tiempos en que el célebre filósofo Sócrates utilizaba, para llegar a la verdad, un método que consistía en el diálogo denominado mayéutica. En griego, *maieutikós* significaba «experto en partos» y simbolizaba el concepto de «dar a luz» a la verdad que hasta ese momento se hallaba oculta.

En los años setenta del pasado siglo, el coach deportivo Timothy Gallwey escribió un libro titulado *Inner Game* destinado a ayudar a los deportistas a que su mente colaborara de forma positiva en la consecución de sus metas.

John Whitmore abrió escuelas en Europa en las que se enseñaba el método de Gallwey y lo trasladó al ámbito empresarial. Fue Thomas J. Leonard quien adaptó el coaching al ámbito personal.

El coaching te ayudará a conseguir los objetivos que te propongas. Aporta autoconocimiento, amplía perspectivas, derrumba barreras mentales, genera autoconfianza y potencia la consecución de objetivos en cualquier área de la vida.

LIBROS CÚPULA

¿PODEMOS CONTROLAR LAS PRIMERAS IMPRESIONES?

Puesto que no podemos controlar todas estas variables, y como es imposible gustar siempre a todo el mundo, lo mejor será que decidamos cómo nos gusta vernos y proyectar nuestra esencia para sentirnos a gusto con nosotros mismos.

Utilizaré aquí la frase de Viktor Frankl, neurólogo y psiquiatra conocido por el desarrollo de un método psicológico conocido como logoterapia y autor de *El hombre en busca de sentido*: «*Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento*».

Si aplicamos esta reflexión a la imagen, podríamos decir que si hay algo en tu imagen externa que no te gusta, debes cambiar tu percepción, aceptarlo y escoger una actitud que te permita sentirte a gusto contigo mismo. Tu imagen debe expresar aquello que te motiva y potenciarlo hacia tu vida.



Tu imagen debe expresar aquello que te motiva y potenciarlo hacia tu vida.

EL FENG SHUI Y CÓMO SE APLICA A LA IMAGEN PERSONAL

El feng shui es una filosofía china milenaria que persigue la armonía del ser humano con su entorno. La base de esta filosofía está en la sincronía con la naturaleza. Si respetamos e incluimos en nuestro entorno vital este fluir natural del universo, estaremos en una Situación de equilibrio con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea.

Seguramente habrás oído hablar del feng shui en el ámbito de la decoración. Hay servicios de decoración que incluyen este método mediante la presencia en el hogar de lo que el feng shui considera los cinco elementos básicos de la naturaleza y mediante la disposición de los muebles, de forma que estén en simetría con el fluir del universo.

La asesora de imagen norteamericana Evana Maggiore incluyó en sus asesorías el concepto de feng shui y, junto con Louise Elerding, creó el *fashion feng shui*, conectando de esta forma el arte chino de la decoración con la moda y el estilo personal.

Dentro del proceso de coaching en imagen, **la técnica del feng shui es una herramienta útil que potencia el autoconocimiento, identificando tu esencia primaria con uno de los cinco elementos de la naturaleza y explorando tu personalidad mediante el diálogo con el coach.**

También se orienta hacia la intención; es decir, el objetivo que tengamos en ese momento. Una vez definidas la esencia y la intención, se traslada a la imagen externa o apariencia. El feng shui permite ofrecer un enfoque holístico del proceso de coaching en imagen.

LIBROS CÚPULA

CONTENIDO DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN

1. ¿Qué vas a conseguir?
2. ¿Qué es la imagen?

LOS PLANOS DE LA IMAGEN. LA VENTANA DE JOHARI

¿CÓMO APLICAMOS EL COACHING A LA IMAGEN PERSONAL?

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN ASESOR DE IMAGEN PERSONAL Y UN COACH EN IMAGEN?

CÓMO TRABAJA EL ASESOR DE IMAGEN. MENTORING

CÓMO TRABAJA UN COACH EN IMAGEN. COACHING

CÓMO HEMOS INTERIORIZADO NUESTRA PROPIA IMAGEN

CÓMO SE PRODUCEN LAS PRIMERAS IMPRESIONES

¿PODEMOS CONTROLAR LAS PRIMERAS IMPRESIONES?

EL PASO A PASO DEL COACHING EN IMAGEN

1. Define tu objetivo y enfócalo en positivo
2. Conócete a ti mismo
3. Define tu objetivo según el modelo SMART
4. Identifica a tus sabotadores
5. Convierte tus sueños en realidad. Traza tu plan de acción
6. Actúa
7. Verifica
8. Consíguelo
9. Establece un plan de mantenimiento

PAUTAS DE ASESORÍA DE IMAGEN PARA PROYECTAR TU PERSONALIDAD

1. Introducción acerca de cómo la imagen externa puede mejorar nuestra autoestima y autoconfianza
2. Cómo reforzar nuestra personalidad y atraer esas cualidades que deseamos a través de nuestra imagen personal
3. Define tu estilo comunicativo

EL FENG SHUI Y CÓMO SE APLICA A LA IMAGEN PERSONAL

CASOS REALES

ANEXOS

- Anexo 1. Lista de valores
- Anexo 2. Listado de ejercicios de coaching
- Anexo 3. Creencias limitadoras relacionadas con la imagen

LIBROS CÚPULA

LOS AUTORES

Ayrín Pons es licenciada en Filología Anglogermánica, Master Interuniversitario en Dirección y Administración de Empresas, Master en Asesoría de Imagen Personal y Corporativa y Master en Coaching Ejecutivo y Personal por la Universidad Pompeu Fabra. Desarrolla su labor profesional como coach en imagen desde 1998, como profesora de formadores del Ciclo de Grado Superior en Asesoría de Imagen Personal de distintos centros públicos y privados de Barcelona y Madrid. Es fundadora del Ciclo de Grado Superior en el Centro de Formación Josep Pons en Barcelona y desde hace veinte años trabaja como asesora de imagen personal en el Consulting Josep Pons. Está especializada en procesos de coaching aplicados a la imagen con formación y experiencia internacional en Estados Unidos, Suiza e Inglaterra. Imparte talleres y es conferenciante habitual de temas relacionados con el coaching en imagen, la autoestima y la autoconfianza, la aceptación, el crecimiento personal, la actitud, los valores, la autenticidad, las habilidades comunicativas y el feng shui aplicado a la imagen.



Josep Pons inició su trayectoria profesional como asesor de imagen en 1960. Empresario de éxito con sus salones de belleza y centros de formación, certámenes nacionales e internacionales sobre imagen. Su larga experiencia como profesional de la imagen personal lo ha convertido en un gran formador de formadores, cuyo método ha sido reconocido por la Conselleria d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya y por el Ministerio de Educación, instituciones con las que ha colaborado como formador de formadores e impulsor y consultor del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales en Imagen Personal. También ha sido asesor y estilista en imagen integral para Miss World Spain y Miss World International en los últimos años. Desde el año 1975 colabora en diversas emisoras de radio, canales de televisión y prensa escrita. Es autor del libro *Diseño de imagen integral* (1992) y coautor de *Una imagen de cine* (2011). La firma Josep Pons ha trabajado en la imagen corporativa de diversas instituciones privadas y oficiales, como colegios profesionales de Barcelona, empresas del mundo del ocio, de la comunicación, de joyería y óptica,



www.joseppons.com/image-coaching

LIBROS CÚPULA



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

COACHING EN IMAGEN PERSONAL

Autores: Ayrin Pons y Josep Pons

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm

208 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,00 €

A la venta el 6 de junio de 2017

Para más información a prensa y entrevistas con los autores:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es