

La coach Jaci Molins apela a una major responsabilitat personal en la salut

L'especialista en coaching de salut va remarcar que tenir salut va més enllà de no estar malalt i que molt sovint només ens en preocupem quan patim malalties

De: Redacció



La metgessa i coach d'origen manresà Jaci Molins. Foto: Associació CoachingC7

La metgessa i coach d'origen manresà Jaci Molins va apelar aquest dimecres al vespre a tenir una major responsabilitat personal pel que fa a la pròpia salut, ja que molt sovint només ens en preocupem quan estem malalts. Molins, que és especialista en coaching de salut, ho va explicar a Manresa en la presentació del seu nou llibre "Coaching a la pràctica. 10 històries reals d'èxit"(Amat editorial), del qual nés autora i coordinadora.

La doctora va explicar que per prendre les regnes de la vida "cal responsabilitzar-se més de la pròpia salut i no deixar-la només en mans dels metges". Per això, va recomanar que en ocasions és bo "prendre menys pastilles, riure més i passar-ho bé", ja que així també pot millorar la nostra salut. Segons la coach, els factors socials també influeixen d'una forma important en la salut, a més a més, dels físics i psíquics. Per a Molins, "tenir bona salut va molt més enllà de no estar malalt".

El llibre, que va ser presentat pel coach i president de l'Associació Coaching C7, Jordi Simon, explica el que succeeix durant un procés de coaching a través de 10 casos reals. Simon va remarcar la riquesa i la diversitat de l'obra que aporten el fet de que està escrit per deu professionals del coaching de diferents àmbits. La singularitat de l'obra, segons el coach, és que explica la metodologia del coaching d'una forma molt pràctica i útil, ja que mostra com els clients van millorant, sessió a sessió, a través de les eines del coaching. Per a Simon, el llibre és adient "tant per qui vulgui fer un canvi a la seva vida, com també per un coach més experimentat, ja que hi pot trobar valuoses eines".

L'acte, que va ser organitzat per l'Associació Coaching C7, va reunir una cinquantena de persones a la sala d'actes del Casino de Manresa.