

**OBRA DE FOSTER**  
El próximo reto del arquitecto británico, de 69 años, será construir una pirámide de 62 metros en Astana, Kazajistán. Simbolizará la paz y el diálogo.



**NUEVO HOLLYWOOD**  
El rico emirato de Dubai quiere construir unos estudios de cine. Hollywood y Bollywood rodarían allí, según los planes del país.

**REINO ANIMAL**  
Dos cuidadoras de un zoo de EEUU denuncian a sus ex jefes por obligarlas a mostrar los senos a una gorila para tener "un mayor vínculo".



LOS ENTRENADORES PERSONALES SON LA ÚLTIMA MODA ENTRE LAS ESTRELLAS

# Ser **famoso** es un problema que necesita ayuda

JESSICA ALBIACH/MARÍA ESCRIBANO  
maria.escribano@queidiario.com

Tienen miedo a la soledad, una gran responsabilidad por ser imágenes públicas y no soportan que sus fans confundan su nombre con el de su personaje. Éstos y otros problemas son los que sufren muchas estrellas de hoy. Para superar el lado oscuro de la fama y lograr seguir en lo más alto han recurrido a una nueva figura: el entrenador personal (en inglés, la práctica se llama 'coaching'). "La relación amor-odio que tienen con sus representantes, fans y medios de comunicación también les lleva a un estado de soledad", afirma Leo Ravier, presidente de la primera empresa que ofrece estos servicios a nivel nacional, Coaching Corporation. Madonna, Salma Hayek, Julia Roberts, Andre Agassi o Hillary Clinton disponen de uno y gracias a la promoción que han hecho de estos entrenadores su actividad se ha desarrollado en EEUU, Japón, Inglaterra y España.

## ELLOS TAMBIÉN LO CONTRATARON



**HILLARY CLINTON**  
**Así superó el 'caso Lewinsky'**

Le permitió optar por el camino de la prudencia en vez de por el escándalo familiar.



**ANDRE AGASSI**  
**Del declive al éxito**

Su entrenador personal le ayudó a superar una crisis deportiva y volver a la élite del tenis.



**MICHAEL JORDAN**  
**Jackson fue clave**

El as ha reconocido que no hubiera sido quien es sin Jackson, mucho más que entrenador.



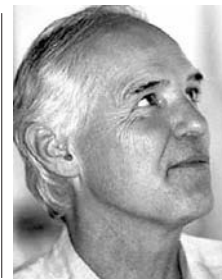
## CONTRATA TU PROPIO ENTRENADOR POR 55 EUROS A LA SEMANA

### Para entenderse con los hijos y para estudiar

El 'coaching' está indicado para estudiantes en oposiciones, orientar carreras profesionales, entenderse con los hijos, para hablar en público, abordar retos importantes, jubilados que necesitan reorientarse y para mejorar las relaciones, la autoestima, la seguridad y las habilidades sociales.

### Una actividad que nació en las pistas de tenis

Sus orígenes están en el mundo del deporte en los 60, cuando Timothy Gallwey, un experto en tenis de la Universidad de Harvard, publicó el libro 'El juego interior del tenis' donde se exponían las pautas para desbloquear mentalmente a los jugadores. Las sesiones de 45 minutos cuestan 55 €.



- 1 Nadie los llama por su nombre
- 2 Relación amor/odio con sus fans
- 3 Responsabilidad por ser imagen pública
- 4 Les cuesta mantener relaciones personales

## SUPERADOS POR SU PERSONAJE

No es fácil superar que la ficción sustituya a la vida real. Ellos no pudieron evitarlo.



### Siempre Luke Skywalker

Mark Hamill se vio superado por un personaje que sigue siendo más famoso que él.

### Freddy antes que Robert

Todo el mundo conoce el rostro y su manos asesinas pero pocos a Robert Englund.

### Ella es Mary Poppins

Julie Andrews nunca podrá hacer a la gente olvidar el vuelo con su paraguas.



### Tarzán hasta el fin

Johnny Weismuller acabó creyéndose realmente que era Tarzán.

## TÚ TAMBIÉN PUEDES ALCANZAR TUS METAS

Cualquier lector puede seguir estos cinco consejos para intentar mejorar.

### 1 Escribe en un folio en blanco lo que más te gustaría conseguir.

Olvídate de inconvenientes y problemas.

### 2 Define las cosas que puedes hacer para conseguirlo.

Basta con escribir tres o cuatro pasos que te puedan llevar al objetivo.

### 3 Busca los recursos que necesites.

Contesta a las preguntas: ¿Qué recursos te faltan? ¿Existe algún inconveniente?

### 4 Determina la fecha para llegar a la meta.

Si es posible, también la hora en que lo cumplirás.

### 5 Tras estos sencillos pasos, ¡HAZLO!

## EL COACH TRABAJA UNAS 4 HORAS

# Hombres con éxito y mucha psicología

Un entrenador personal no es un psicólogo. Él no trata de resolver problemas, sino que marca objetivos y hace que cada uno descubra sus propias soluciones. Son profesionales que provienen de ámbitos como la psicología, los recursos humanos, la consultoría de gestión, la docencia y la sanidad. Suelen ser hombres con éxito. Su labor está bien remunerada, trabajan cuatro o cinco horas de media y tienen entre uno y cinco clientes.

## HAY TRES TIPOS

### Personal

Buscan cumplir objetivos personales, como mejorar la situación financiera y las relaciones interpersonales.

### Ejecutivo

Enfocado a un desarrollo profesional, como liderazgo y equilibrio entre la vida privada y el trabajo.

### Empresarial

Para aumentar las ventas, dirigir equipos de trabajo, motivar...