

A tropical beach scene featuring a coconut with a small colorful umbrella on top, a pair of blue sunglasses, and a pair of yellow flip-flops with colorful stripes. The background is a clear blue sky with a few clouds and a sandy beach leading to the ocean.

DITORIAL
LL74

Llega el verano aquí en Europa y parece que muchas cosas cambian a nuestro alrededor. El calor nos impulsa a ir más despacio, a darnos más tiempo para nuestros quehaceres ya que el día se extiende más. La cervecita en la terraza (¡Como han proliferado por todas partes!)...

Nuevamente tenemos el peligro de que las circunstancias nos guíen y no aprovechemos nosotros para cambiar hábitos, paradigmas, niveles de estrés y ansiedad... Es el momento. ¡Manos a la obra!

¿Por qué no nos atrevemos a practicar pequeñas cosas que el resto del año no hacemos? ¿Y si alguno de los cambios lográsemos incorporárnoslo?

Aquí van algunas ideas:



1. Aproveche cualquier encuentro para **sonreír** al otro o a la otra. Incluso puedes practicar frente al espejo pero ahí para otra cosa: ¡para reírte de ti mismo!
2. Recupera alguna canción de juventud y **cántala**. Puedes comenzar en la ducha pero después haz disfrutar a otros (o por tu buena voz o tu mal oído)
3. **Besa** todo lo que puedas y te dejen. Y si no es a hombres o mujeres, besa a los niños. Expresa tu erotismo o tu ternura. O ambas cosas
4. **Camina** derecho, erguido con la vista hacia adelante y los hombros ligeramente hacia atrás. Camina ligero cuando puedas. Así aprovechas para quemar calorías.
5. Se consciente de lo que **comes**. ¡Limita cantidad y alimentos grasos! Intenta, comer cinco veces al día. Así llegarás con menos apetito a cada comida. Permítete, eso sí, algún capricho... cuando te lo hayas merecido.



6. Practica a estar **desconectado** durante horas o algunos días. Seguro que te sentirás extraño pero comenzarás a dominar la tecnología y no ella a ti.
7. Atrévete a **meditar**. Basta con 20 minutos. Y si no puedes o no sabes, estate contigo mismo, en silencio. Recupera la amistad contigo. Date un tiempo sin necesidad de ninguna actividad.
8. Cambia el ascensor por la **escalera**. Cambia tu lugar en la mesa del comedor, la oficina o la cocina. Cambia tu desayuno, tu horario de siempre...Y observa, abre los ojos para descubrir nuevas realidades.
9. Aprovecha para tener esa conversación pendiente o para **agradecer** o para pedir **perdón**. Es tu oportunidad.

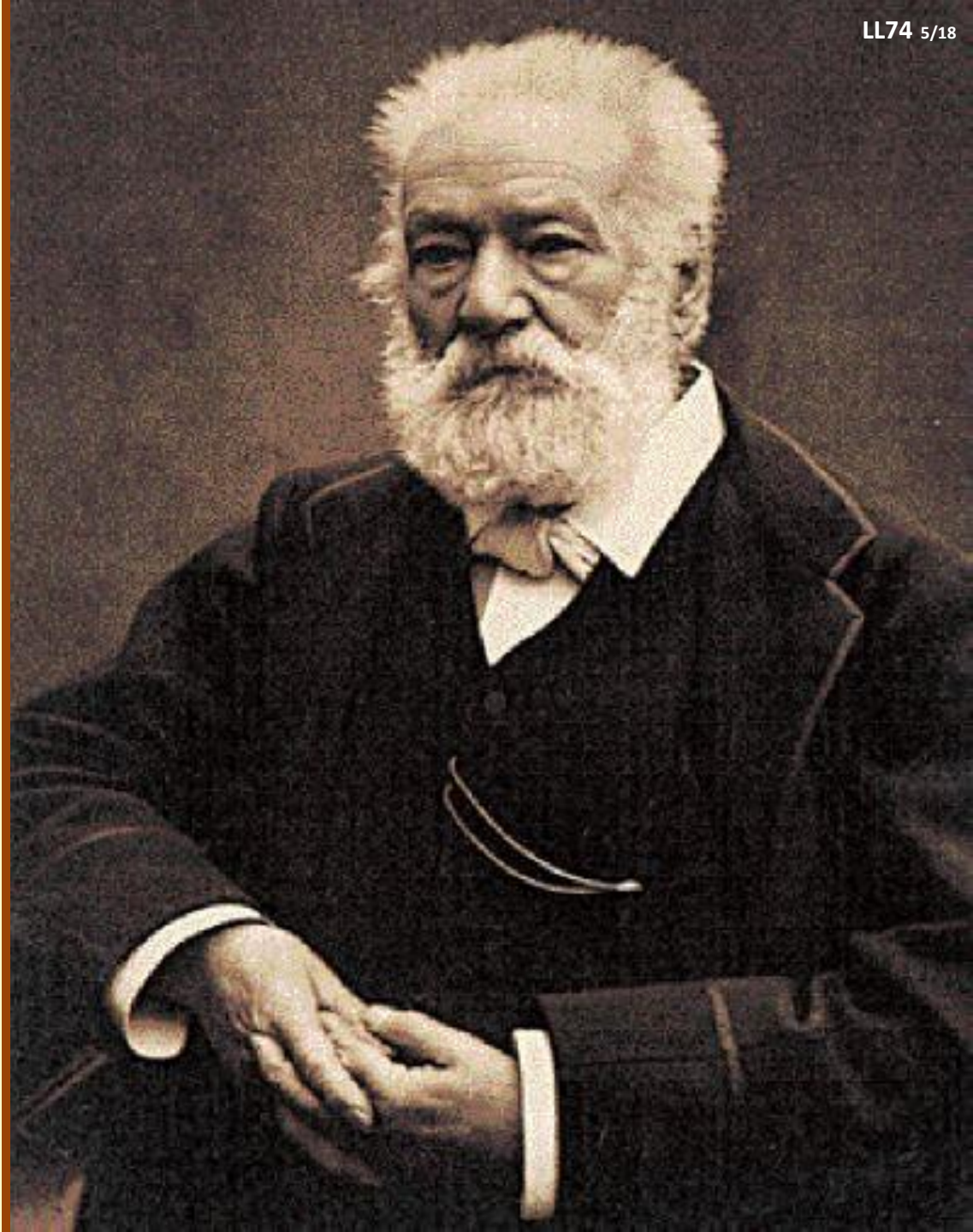


Y, el 10.....

Y, el 10 está ligado al tema del mes y aprovecho a Victor Hugo para ilustrarnos.

“Te deseo primero que ames, y que amando, también seas amado. Y que, de no ser así, seas breve en olvidar y que después de olvidar, no guardes rencores. Deseo, pues, que no sea así, pero que si es, sepas ser sin desesperar”

Se trata de potenciar nuestros **sentidos** entre los cuales el más importante es el **corazón**.



“He aquí mi secreto, que
no puede ser más simple:
*sólo con el corazón se
puede ver bien;*
*lo esencial es invisible
para los ojos”*



El Principito
(Antoine de Saint-Exupéry)

Y, ¿qué sucedió de notable en este mes? ¿Qué peldaños de mi escalera de caracol he ido subiendo (o a veces bajando).

Desde Deusto he seguido trabajando con el Santander el tema de la CONFIANZA y con los emprendedores patrocinados por el BBVA he trabajado el LIDERAZGO ESTRATEGICO.

Hemos continuado con las dos ediciones del master en Coaching Ejecutivo. Programa muy potente.

He ido impartiendo conferencias por Mallorca (JORNADA RRHH SECTOR TURISTICO) Barcelona (ISEP), Málaga (Ayto de Málaga) y con FEAPS en Valencia y San Cebrián en Palencia (Es admirable el trabajo que desarrollan este tipo de instituciones.



Participé junto a Pilar Jericó en la Jornada de TOP EMPLOYERS y disfruté enormemente con el grupo de impulsores sociales de VOX CIVICA en San Sebastián.

Hace falta movilizar a la sociedad y cada uno tenemos que ir poniendo nuestro granito de arena.

Tuve una conferencia muy emotiva con UNIBAIL-RODAMCO y aprovecho para desear a Simon un rápido restablecimiento.

Acompañé a la Comunidad Peruana en España tanto en la Gala Lírica del Pacífico en Mérida como la muestra gastronómica de grandes chefs que tuvimos en forma de brunch.



Disfrute con Gomaespuma en el teatro; con el Congreso de DIRCOM; con sendas conferencias de mis colegas y magníficos ponentes Mario Alonso Puig y Guillermo Cisneros; con en el aniversario de la Liga de los Optimistas de España; y con la Fiesta de Carmen Carús, maravillosa como siempre. Gracias Carmen

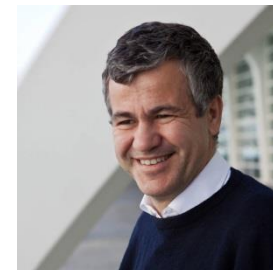
Y me he seguido cuidando en Pilates y Quantum.

Un tiempo muy intenso.

Como el otro platillo de la balanza, mi último libro que no termino de darle el remate final. Agosto será su tiempo.



dircom
Asociación de Directivos de Comunicación

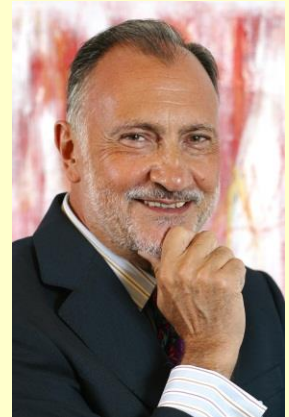


La Liga de los Optimistas de España



Como siempre, para terminar... como siempre:

1. Si sabes de alguna entidad que precise de un impulso motivacional a través de una charla, me avisas;
2. Si crees que a alguien de tu alrededor puede interesar esta LL, pásasela, porfa, y;
3. Lo más importante...acuérdate siempre de “ir siendo” Feliz.



José María Gasalla

Director de Talentum, escritor y profesor de DEUSTO Business School.

www.gasalla.com



Amor, felicidad y confianza

LL74



“Se ama porque se ama.
No hay ninguna razón para amar”

Paulo Coelho (El Alquimista)

La grandeza y el poder se miden en la capacidad que tienes de dar, servir y compartir amorosamente.

Lo más importante, el gran premio que te da la vida es abrir tu conciencia para ir avanzando en tu “ir siendo”, en ese SER finito e inconcluso que somos.

Y ese “ir siendo” nos gusta que vaya acompañado del adjetivo “feliz”.

Y entonces es cuando algunas veces nos equivocamos al empeñarnos en buscar la felicidad en el exterior, en lo que nos rodea o en base a la presencia de personas que queremos...

... pero se trata de mirar hacia adentro (¡qué difícil!) para encontrar ahí la verdad, la conciencia despierta...



... y aparecerá ese sentimiento de felicidad que nos hará sentirnos plenos y así sentir que la vida, a pesar de sus sombras y nubarrones... es maravillosa.

Todo surge de adentro, de la nada y del todo que podemos ser en cada momento.

Se hace necesario estar alertas ante pensamientos que meten ruido, que perturban, que crean desasosiego.

Uno de ellos, es el pensamiento de carencia, el pensar en lo que nos falta. Y es un pensamiento que trata de ocupar “todo el espacio pensante” y no permite que aparezca el otro lado. El del reconocimiento y agradecimiento por lo que tenemos y por lo que somos.



Precisamente el lado de la realidad, el pensamiento que nos hace descubrir todo lo que tenemos en aspectos materiales pero, sobre todo en aspectos más humanos, más de sentimientos, de emociones, de confianza, de espiritualidad... de sentirnos como seres únicos, irrepetibles con capacidad para ser amados y... para amar.

¡Somos realmente seres grandes, poderosos!

En ocasiones dudamos de que seamos capaces de amar o que no amamos suficientemente. O que la otra parte te ama más.

Aparecen dudas, inseguridades, sentimientos de autoculpa o de superexigencia...

Es la hora de dejarse fluir...



Como decía Pablo Neruda:

Me estaba preguntando si para amar se necesitaba confiar y si para ser feliz también era necesario.

Y la respuesta no puede ser otra que sí.

Que no tiene sentido una felicidad o amor sin confianza.

Y además yo diría que es necesaria lo que podríamos llamar “preconfianza” que sería la confianza en uno mismo.

No podemos ser felices desde un estado de dependencia, desde un no ver, desde la no libertad, desde la no responsabilidad.

“... y si no das más, tan solo encuentra lo que hay en tus manos, piensa que dar amor nunca es en vano. Sigue adelante sin mirar atrás”



1904-1974. Poeta chileno, considerado «el más grande poeta del siglo XX en cualquier idioma», según Gabriel García Márquez. Activista político, senador, miembro del Partido Comunista, precandidato a la presidencia de su país y embajador en Francia. Premio Nobel de Literatura en 1971. Según críticos literarios «ningún poeta del hemisferio occidental de nuestro siglo admite comparación con él».

Como dijo Pericles:

“la felicidad está en la libertad y la libertad está en el coraje”



Y eso también tiene que ver con el miedo. ¿Podemos ser felices o amar desde el miedo? Me suena a dependencia, a apego, a otra cosa...

No es cuestión de no sentir ningún miedo sino de no permitir que nos quite el poder de determinar nuestra vida.

El amor es el fundamento de la persona para crear relaciones saludables. Es el darse sin dejar de ser, es el buscar la felicidad del otro sin buscar la propia. Por eso mismo, todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros mismos...sin quitar nada al otro o a la otra.



Y quiero terminar con “mi amigo”
Viktor Frankl que nos dice:



*“La felicidad es como una mariposa:
cuanto más la persigues, más huye.
Pero si vuelves la atención hacia otras
cosas, ella viene y suavemente se posa
en tu hombro”*



CUESTIONAMIENTOS DEL MES



*Abraza un árbol
Abraza la vida*

1º ¿Veo lo invisible más allá de lo visible?

2º ¿Siento la fuerza del amor en mí?

3º ¿Es mi deseo de dar superior a mi deseo de recibir?

4º ¿Me paro a valorar, de vez en cuando lo que tengo?

5º ¿Qué es lo que me apasiona de mi vida? ¿Cuál es mi vocación?

6º ¿He optado por ser feliz en mi vida?

Y una 7ª especial para unos pocos de vosotros ¿Qué sucedería si decidiese dejar... de ser infeliz?

José María Gasalla

Director de Talentum, escritor y profesor de DEUSTO Business School.

www.gasalla.com