



# MIEDOS, AMOR Y CONFIANZA



LL79



Son momentos para despertar, para cambiar, para reinventarse. Y ya no valen justificaciones, disculpas ni miedos. Lo peor que se puede hacer es seguir esperando... a que alguien se apiade de ti, te ayude o te subvencione.

Está en tus manos hacer o no hacer, trabajar o no con lo de adentro y lo de afuera de ti.

Y tienes una herramienta clave para esta decisión: tu actitud, que hará que no te sientas tan condicionado por tu pasado si no te interesa.



Y por supuesto que todo cambio, toda reinención tiene su dificultad, pero todos somos capaces de reinventarnos cada día. ¿Corriendo riesgos? Sí, sin duda, pero es que la vida es un proceso con riesgos. ¿O alguien te, contó otra cosa?

¡Fíjate! La autoconfianza va a ser el resultado de un riesgo superado.

Y el momento es ahora. Decídete. Tú conoces tus talentos, tus fortalezas. Tú te aceptas cual eres. Tú te amas. Tú eres consciente de tus logros. Y tú eres capaz y has decidido dirigir tu propia vida. ¿O no?



Es cuestión de ahuyentar nuestros miedos, darles un respiro, centrarse en nuestra autoconfianza y estar dispuesto a amar.

Practica la atención consciente y amplía tu conciencia de forma que te des cuenta que somos muchos iguales, que andamos en la búsqueda de nuestro sentido de vida que tiene que ir ligado a la búsqueda de un mundo mejor con igualdad de oportunidades para todos y mayor justicia social.

Pero, ¡ojo! hay que mirar al mundo pero sólo después de mirarte a ti mismo, a ti misma. No caigamos en “simulacros” de amor pretendiendo amar a los demás sin amarse a sí mismo.

*Léete el artículo de este mes y seguramente puedes encontrar alguna idea que te sea útil.*

**Y, ¿Cómo viví mi vida este principio de año?  
¿Cómo quiero seguir viviéndola?**

**Erickson**  
Instituto Madrid



Continué con mi proceso de aprendizaje en Hipnosis Ericksoniana (el Máster dura 4 años). Merece la pena. La plasticidad del cerebro se demuestra a cada momento. No importa la edad. Además es una herramienta muy interesante en relación al coaching.

He seguido con la agradable tarea de certificar para AECOP, o mejor dicho, de dar la última vuelta al “proceso”, lo cual significa una conversión con contenido con el aspirante a ser certificado. Me gusta.



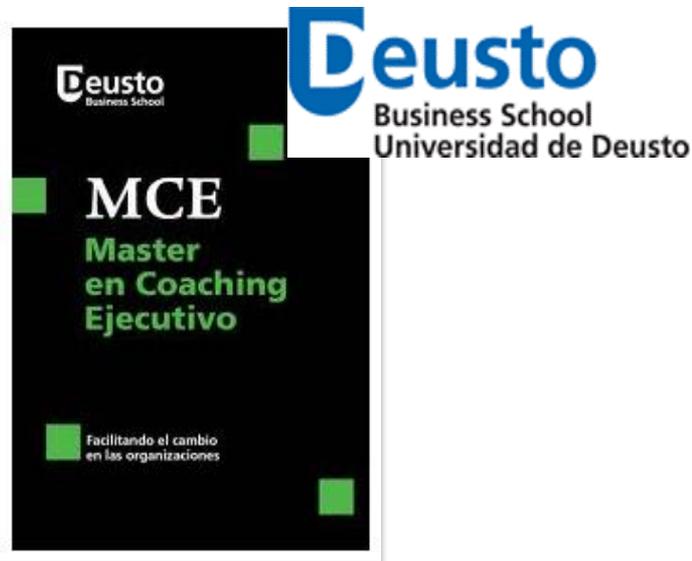
También asistí a la Asamblea de AECOP Madrid. Cada vez somos más, pero todavía hace falta sumar más voluntades, conocimientos, experiencias... para conseguir una Asociación más eficiente.



Con ella y en Deusto, hicimos Jesús Mari y yo, nuestra 3ª conferencia “a dos” sobre Liderazgo y Coaching. Cada vez, en opinión de los que nos han visto en más de una ocasión, sale más fluido. Es un “talking show” que se parece cada vez más a una danza. ¡Bien!

Precisamente dentro de un mes, comienza la 3ª edición del Master en Coaching Ejecutivo allí en Deusto, que codirigimos Jesús Mari y yo.

Es interesante especialmente pues sigue el modelo de Ashridge muy reconocido en Europa. Tiene un formato muy asequible para los que viven fuera de Madrid (en la 2ª edición participa un profesional Peruano que vive en su país).





**Caritas**

Durante este mes he estado por Bilbao en Deusto inaugurando el PLD (ibonito grupo!),

por Valencia con Robert,

por Huelva con las maravillosas M<sup>a</sup> Jesús y Yolanda,

por A Coruña con Xavier Cobas que hacía años que no nos veíamos,

en Zaragoza con Winni y con Leyre y su maravilloso proyecto con Gambia que precisamente me coincidió con el

homenaje a Rafael Alvira en Pamplona y no pude asistir. ¡Te quiero, Rafa!

Estuve en El Escorial con mis amigos, que lo son todos, de Caritas. ¡Qué gran labor están haciendo en tiempos tan difíciles!



Y tuve varias comidas “íntimas” en las que se disfruta, aparte de las viandas, sobretodo de un tiempo relajado en que hablamos de la vida (¡total nada!). Las tuve con Leo Farache, Pepe Medina y mis dos hermanos Santiago y Fernando.

Y me fui a Nueva York. Con un frío que pelaba (¡15° grados bajo cero!). La llegada sin poder salir de la zona del aeropuerto. Fue interesante exponer el cuerpo a una prueba que no había tenido antes.

Allí estuve con mi hija Luna y Paul. ¡Hacen una pareja estupenda! Y con Danae, Adrian y el pequeño Milo viéndolo crecer cada día. ¡Precioso!



Y, ahora, ya tomando el avión para Perú.  
País precioso, diverso y en pleno desarrollo.



He estado varias veces, unas por turismo,  
otras por trabajo.

En esta ocasión voy por el segundo motivo.  
Voy a presentar, en varias conferencias, mi  
investigación sobre Confianza aplicada al  
mundo de la empresa.

Voy con mucha ilusión y energía.  
¡Ya os contaré!

Y, para terminar... las tres ideas finales:

1. Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.
2. Si crees que esta LL le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o cuélgala; y
3. Lo más importante...

***¡Acuérdate de ir  
siendo Feliz!***

¡Hasta el próximo mes!



**José María Gasalla**

Conferenciante, Director de TALENTUM y Profesor de DEUSTO Business School.

[www.gasalla.com](http://www.gasalla.com)

# MIEDOS, AMOR Y CONFIANZA



LL79  
Artículo

“Que no te dé tanto miedo equivocarte que rechaces volver a intentarlo o decidir algo nuevo en tu vida. El resumen más triste de una vida contiene tres descripciones: 'pude haber hecho', 'tal vez hubiera hecho', y 'debería haber hecho’”.

Adaptación sobre Louis E. Boone

A veces tengo la sensación de que no reflexionamos más sobre nuestros miedos... por miedo. Es lo mismo que nos sucede cuando viene a nuestra mente el pensamiento de una posible desgracia... intentamos sacarla de encima, no vaya a ser que ocurra por pensar en ella.



Nuestros pensamientos, y más aún, nuestro lenguaje, si es que lo explicitamos, crean realidades. Esta es una de las bases de la psicología positiva: el buscar, el ver lo positivo, hará que encuentres más realidades positivas.

Con los miedos, sin embargo, pienso o mejor dicho creo, que lo que hay que hacer es afrontarlos, no necesariamente para superarlos, pero sí para identificarlos. El peor miedo es el no identificado, pues su efecto, que puede ser la parálisis o la sensación de impotencia, se presenta como un nuevo miedo. Es decir, el miedo al miedo; eso es lo peor.



Al ir “colocando” nuestros miedos nos vamos a ir sintiendo mejor. A eso nos ayuda el análisis de nuestra experiencia vital: la mayoría de las veces, la realidad se presentó mucho más bondadosa con nosotros que lo que habíamos tenido. Y esta forma de actuar no nos hace unos intrépidos, unos locos que se enfrentan a cualquier cosa sin preparación. No, cada posible realidad se debe analizar en sus posibles consecuencias. No todo es deseable o aceptable.

Suelo hablar en mis conferencias que la confianza ciega no es confianza, es estupidez. La clave es la “confianza inteligente” basada en la investigación y actualización. De cualquier forma, uno de los caminos de la felicidad es la ausencia de miedos.



Elisabeth Kübler-Ross decía: “Si sabemos abrirnos paso a través de nuestros miedos, si somos capaces de aprovechar todas las oportunidades posibles, podemos vivir la vida que tan sólo nos habíamos atrevido a soñar. Podemos vivir libres de juicio, sin temor a la censura de los demás, sin restricciones.

Difícilmente llegamos a reconocer hasta qué punto dedicamos la vida a manejar el miedo y sus afectos. El miedo es una sombra que lo obstruye todo: nuestro amor, nuestros verdaderos sentimientos, nuestra felicidad, nuestro ser mismo”

En efecto, ¿es posible el amor desde el miedo? ¿Incluso desde el miedo a la pérdida del ser querido? ¡Con cuánta frecuencia confundimos el verdadero amor con la necesidad, el deseo, la pasión..! A veces, incluso pretendemos medir el amor: “yo te amo a ti más que tú a mí...” ¡olé! Seguramente el mejor modo de medirlo sea... sin medida. ¡Y no me vengas con lo que sufres por el otro!



Hay personas que no han parado de sufrir durante años después de una separación matrimonial (ayer mismo me encontré una persona que no conseguía ser ella misma hasta después de 6 años de su divorcio). ¿Qué puede haber en ese sufrimiento? Muchas veces una mezcla de rabia, orgullo, conveniencia, ego, ego, ego...

El dolor es una cosa, y además diría que necesario y conveniente. Y que nos ayuda a crecer, a profundizar en nuestra esencia como seres vulnerables que somos... Otra cosa es el sufrir... ahí está presente el otro nivel más superficial de nuestras emociones. El sufrir no nos da ninguna garantía de nuestro sentimiento.



Además, en el amor a dos, se constata, que el otro es otro, no es tu proyección, no es parte de ti. Acuérdate de aquella tontería de la “media naranja”. Busca una naranja entera y tú también constitúyete como naranja entera. Sólo desde dos seres independientes se puede crear una realidad conjunta basada en la corresponsabilidad y el respeto. Y se puede diseñar un proyecto y una visión de futuro compartida.

Hay que recordar de vez en cuando que estamos programados para ser únicos. Y no culpes a otros por lo que te suceda en tu vida. Tú eres el único responsable. Cambia de óptica, de actitud: encuentra el sentido de tu vida y en vez de quejarte, intenta compartir lo poco o lo mucho que tengas. Agradece y aprecia lo que tienes, cómo te aman... a lo mejor te resulta más fácil encontrar el sentido de tu vida que andabas buscando... Ah! Y no dejes de soñar, de volar...



¿Estás vivo? Entonces... vive. Es decir, respira conscientemente, lucha, intenta, ríe, arriesga, juega, medita, escucha tu voz interior,... ama. Y entonces te darás cuenta que todo alrededor va cambiando... porque tú has cambiado... porque tú has renacido.

Escapa, evita a los que no paran de reclamar sin razón. Apoya a los que buscan la justicia. Sonríe a quien llora, ignora a quien te desprecia, y disfruta con quien te importa, con aquél que merece la pena, con el que su relación te hace ser más humano.



En definitiva uno de nuestros fines es conseguir la paz en tu diálogo interno y en el diálogo externo cada día. Y no desde la pasividad, sino desde un estado de alerta, corresponsable con la humanidad y activo, desde y con, los talentos que tenemos.

A close-up photograph of Nelson Mandela, an elderly man with white hair, smiling warmly. He is seated in a yellow armchair with a white and grey floral pattern. He is wearing a patterned shirt with green, yellow, and black designs. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through.

# **NELSON MANDELA**

**1918-2013**

Y terminamos con una frase de Mandela:  
“Derribar y destruir es muy fácil.  
Los héroes son aquellos que construyen y trabajan por la paz”.  
Y, él lo era. ¿Te decides a serlo tú?

# ¿Qué te parece hacerte estos cuestionamientos para este mes?

1. ¿Me planteo de vez en cuando que soy único, para bien y para mal?
2. ¿Soy consciente para evitar tener una realidad insulsa y sin sentido?
3. ¿Me doy cuenta y actúo en consecuencia, que para cosechar hay que sembrar y darle cuidado y atención a la siembra?
4. ¿Me levanto cada día sabiendo que va a ser un día diferente a todos los demás?
5. ¿Me concentro más en las soluciones que en los problemas?
6. ¿Agradezco suficientemente todo lo que tengo y sobretodo el amor que me dan?
7. ¿Soy consciente de que la felicidad es cosa mía y que no se necesita a nadie para ser feliz?

**José María Gasalla**

Conferenciante, Director de Talentum, y Profesor de DEUSTO Business School.

[www.gasalla.com](http://www.gasalla.com)