


**PODER,
VITALIDAD Y
CONFIANZA**

+7 Cuestionamientos

LL82




LL82
Editorial



"En la India había un maestro que poseía toda la sabiduría del mundo y que trabajó toda su vida para conseguirla. En ese mismo pueblo vivía un niño muy malicioso que quería engañar al sabio. Para conseguirlo tramaba diferentes objetos entre sus manos, iba donde el sabio y le preguntaba: "Sabio, ¿qué tengo entre mis manos?" Con mucha paciencia el sabio le respondía siempre lo mismo: "tienes una piedrita roja y blanca". El niño comenzó a desesperarse, porque cada vez que visitaba al sabio, él le adivinaba qué cosas tenía entre las manos. Siempre le decía: "tienes una canica, una piedra, una bolita blanca...". El Niño pensó y pensó... hasta que finalmente se decidió: ya sé; buscaré un árbol donde haya un nido con pajaritos, tomaré uno entre mis manos, iré donde el sabio y le preguntaré: ¿qué tengo entre mis manos? él me dirá que tengo un pajarito. Entonces le preguntaré si está vivo o muerto. Si él me dice que está vivo, lo apretaré hasta matarlo; luego abriré las manos y le diré que falló, porque el pajarito estará muerto. Pero si me dice que está muerto, entonces abriré las manos para que el pajarito vuele y el verá que se equivocó.

Con este plan maquiavélico, el niño se puso muy contento porque finalmente podría engañar al sabio. Buscó el árbol, encontró el nido y también al pajarito, lo tomó entre sus manos, fue a ver al anciano sabio y le preguntó: "¿qué tengo entre las manos? El sabio le respondió: "tienes un pajarito". El Niño se puso muy contento, pues el plan marchaba viento en popa; entonces le dijo: "Es cierto, tú eres un sabio grande y nada es imposible para ti; pero dime, ¿el pajarito está vivo o muerto? El anciano sabio, con la serenidad que le caracterizaba, le respondió: "Querido hijo, esa decisión, está en tus manos. Puedes elegir lo que quieras hacer con el pájaro: dejarlo vivir o matarlo".





Tenemos en nuestras manos muchas cosas, muchas más de las que, a veces, somos conscientes.

La vida es una consecución de decisiones. Comenzando por el sentido que quieras darle. Decidiendo, en primer lugar, si quieres vivirla intensamente desde tu conciencia plena y disfrutarla o preferir, simplemente, dejar que pase por ti.

Tú eliges si deseas "llenar tus años de vida" o te decantas por "llenar tu vida de años"...!!

Apuesta por la primera, hazme caso!! merece la pena. Aunque está claro que la segunda no te va a representar casi ningún esfuerzo, es cuestión de dejarte llevar plácidamente... sin grandes emociones...

¡Pasa de la queja a la acción!

Y para salir de nuestro típico papel de víctima, comienza a preguntarte "el cómo" e intenta huir del "por qué" ya que este te llevara a la parálisis.



Si vas por el camino de "por qué", seguirás empeñado en que lo que tiene que cambiar es tu mundo exterior, los demás, tu suegro, tu hijo o el Presidente de Gobierno... ¡ya estamos!... y tú ¿qué?...



Pero no es cuestión de martirizarse. No te metas la culpa en ti. No es cuestión de autoculparse, sino de actuar... sin poner límite a nuestras ilusiones, quitando el "no puedo", las excusas, justificaciones... y sabiendo, eso sí, que no todo lo podremos conseguir. No seas iluso.

Pero no pasa nada, la vida es experimentación. Aprende, práctica rompiendo patrones de conducta.

Se generoso contigo y con los demás.
Quiérete, respétate...
y se compasivo.

Disfruta el presente y no lo desplaces. Date ese espacio de conciencia, de presencia, es decir, de regalo. Cada momento está cargado de vida. ¡Vívelo!

¿Y qué momentos significativos he vivido desde la última LL?

Estuve en un lugar maravilloso (quizás de los más bonitos del mundo), dando una conferencia a mis encantadores colegas del CRA (Conselho Regional de Administração), en su Congreso Nacional. En Foz de Iguaçu. Tengo la fortuna de haber estado en distintas ocasiones, y cada vez veo, siento y vivo las cataratas de forma diferente. Es un espectáculo que se renueva continuamente, manteniendo su esencia vital plena de energía y vida. Es una buena metáfora para nuestra evolución como seres humanos.





Otra conferencia que me produjo una gran satisfacción fue la que di en el Congreso Nacional de Inmunología.



Y fue en Badajoz, una ciudad que me remueve emocionalmente, al recordar que fue el último destino de mi hermano Manolo... cuando sólo tenía 29 años...



En este evento mi amiga Isabel Tovar fue el "alma mater" del Congreso. Es una maravillosa gestora y conseguidora... de cuasi imposibles. Gracias Isabel, por tu entrega y cariño.



Y comenzamos un programa interesante de liderazgo en Deusto, dirigido a ejecutivos de alto nivel del Santander. Jesús Mari Iturrioz lleva la batuta.



Estuve también en otro lugar maravilloso con mi amiga Yolanda. En La Rábida, en donde los Directores de los Cursos de Verano tuvimos una reunión preparatoria para los Cursos de Verano de la UNIA. Hay temas muy interesantes. En un lugar precioso y, como sabéis, a un precio inigualable.



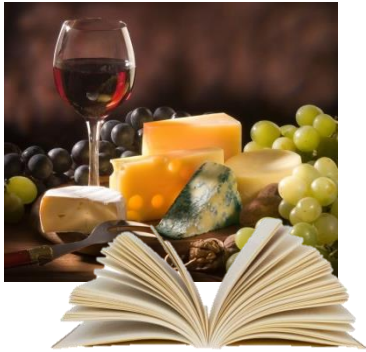
Y, en este tiempo, hubo cuatro "cumple" de personas importantes para mí: Jorge Colomer, Fernando Maestre (nuestro excelente diseñador y creativo de mi blog y de las LL), Clara López de Letona y mi hija Luna. Se merecen los cuatro..."ir siendo felices"...



Estuve en el Instituto de Empresa en el homenaje a Enrique Alcatraz... fue un acto lleno de emotividad y cariño. Gracias al equipo de Dircom.



Y dispuse de tiempo "Kairós" para sentarme alrededor de mesas con ricas viandas, con personas que me inspiran confianza y con las que disfrutas compartiendo ideas, conocimientos, experiencias vitales... ¡qué gusto! Estuve con Cecilia y Francisco, Ángela y José Manuel, Julián, Jorge y mi sobrino Pablo. Es un disfrute, lo único malo es que en vez de una copa de vino, te tomas dos o tres en el fluir de la conversación.



A pesar del vino, me he seguido cuidando... caminando y haciendo Pilates. Me sienta muy bien. Gracias Maite.

Acabe al fin mi último libro y os descubro el tema... se trata de "coaching a un adolescente"... Aún no sé si autopublicarlo o no. Estoy en esas...



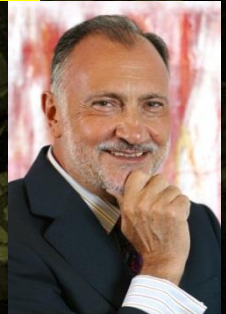
Y una noticia triste de última hora, mi gran amigo, "mi hermano", Marco Aurélio Ferreira Vianna se nos ha ido, y esto llena mi corazón de tristeza. Era un gran profesional, una gran persona, un gran amigo, descansa en paz Marco Aurelio. Te quiero.

Y como siempre... 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!



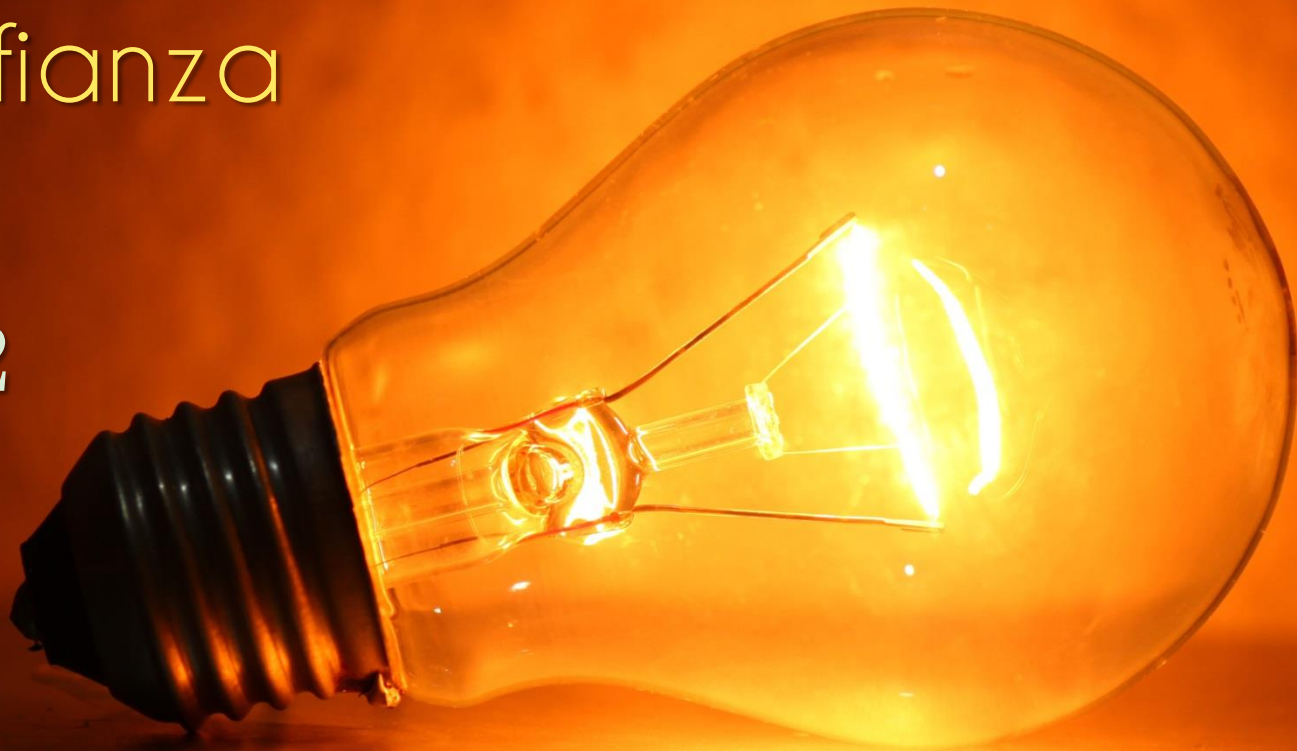
José María Gasalla

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

www.gasalla.com

Poder, Vitalidad y Confianza

Artículo
LL82



*"Donde el amor impera,
no hay deseo de poder,
y donde el poder predomina,
hay falta de amor.
Uno es sombra del otro"*


Carl Jung



Se trata de inspirarnos en nuestra propia vida para después poder aportar luz, alegría y vida a los demás.

Y no es fácil...





Cada uno de nosotros tiene sus problemas, sus decepciones, sus amarguras, o sus "no sentirse bien", a veces incluso sin saber por qué... aunque si alzas la vista y amplías tu conciencia hay muchas razones que tratan de perturbar tu equilibrio. Muchas, a veces, parece como si cada vez fuesen más... y ese escepticismo que ataca... ¿será la edad?

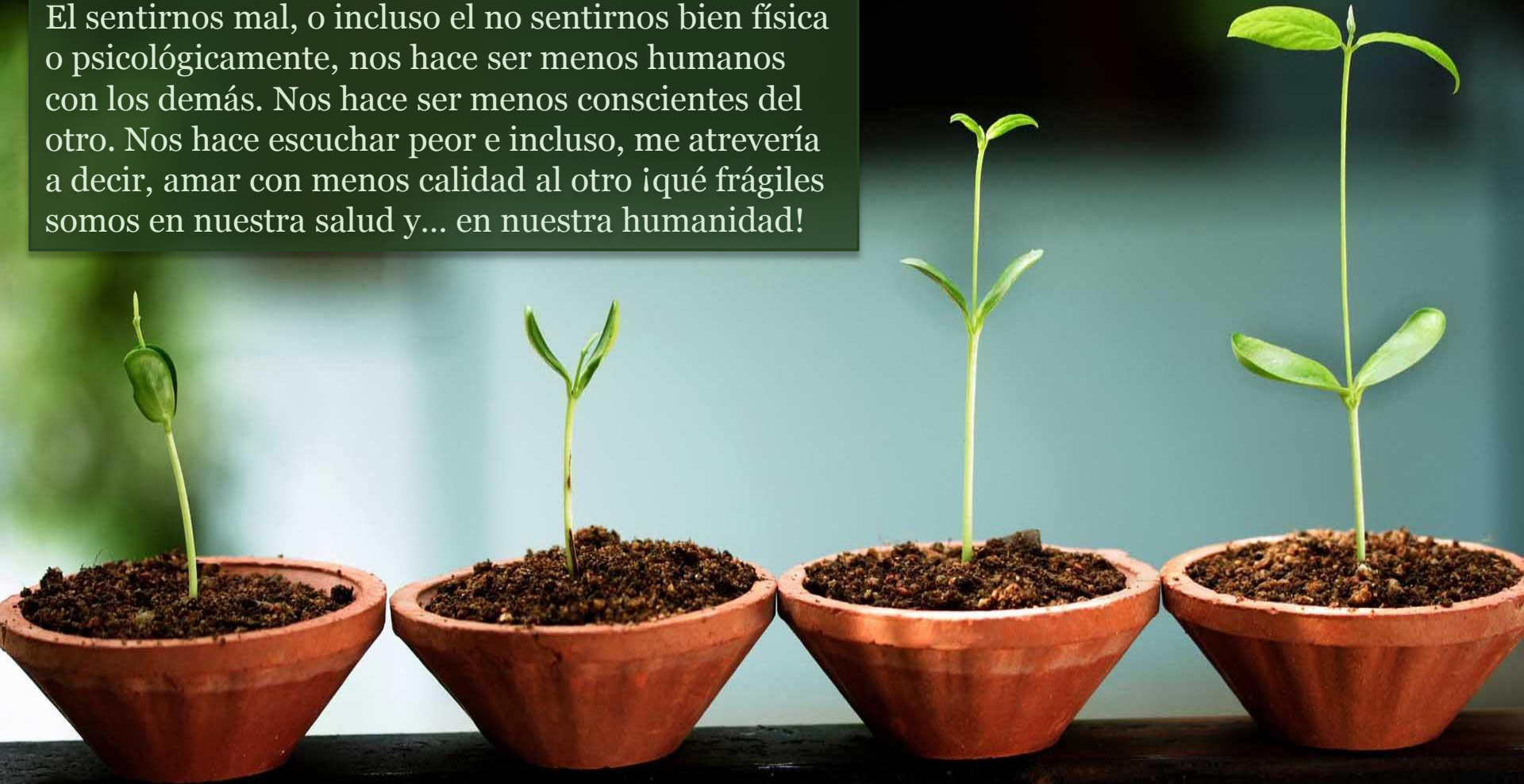
Pero también
existen razones,
realidades,
acontecimientos
que nos hacen
sentir bien,

que nos hacen
pensar que la
vida merece la
pena vivirla...

no solamente
pasar por ella o
estar a la espera.



El sentirnos mal, o incluso el no sentirnos bien física o psicológicamente, nos hace ser menos humanos con los demás. Nos hace ser menos conscientes del otro. Nos hace escuchar peor e incluso, me atrevería a decir, amar con menos calidad al otro ¡qué frágiles somos en nuestra salud y... en nuestra humanidad!



Somos responsables principales de nuestro "sentirnos bien", de "ir siendo felices", como os deseo siempre al final de la LL...





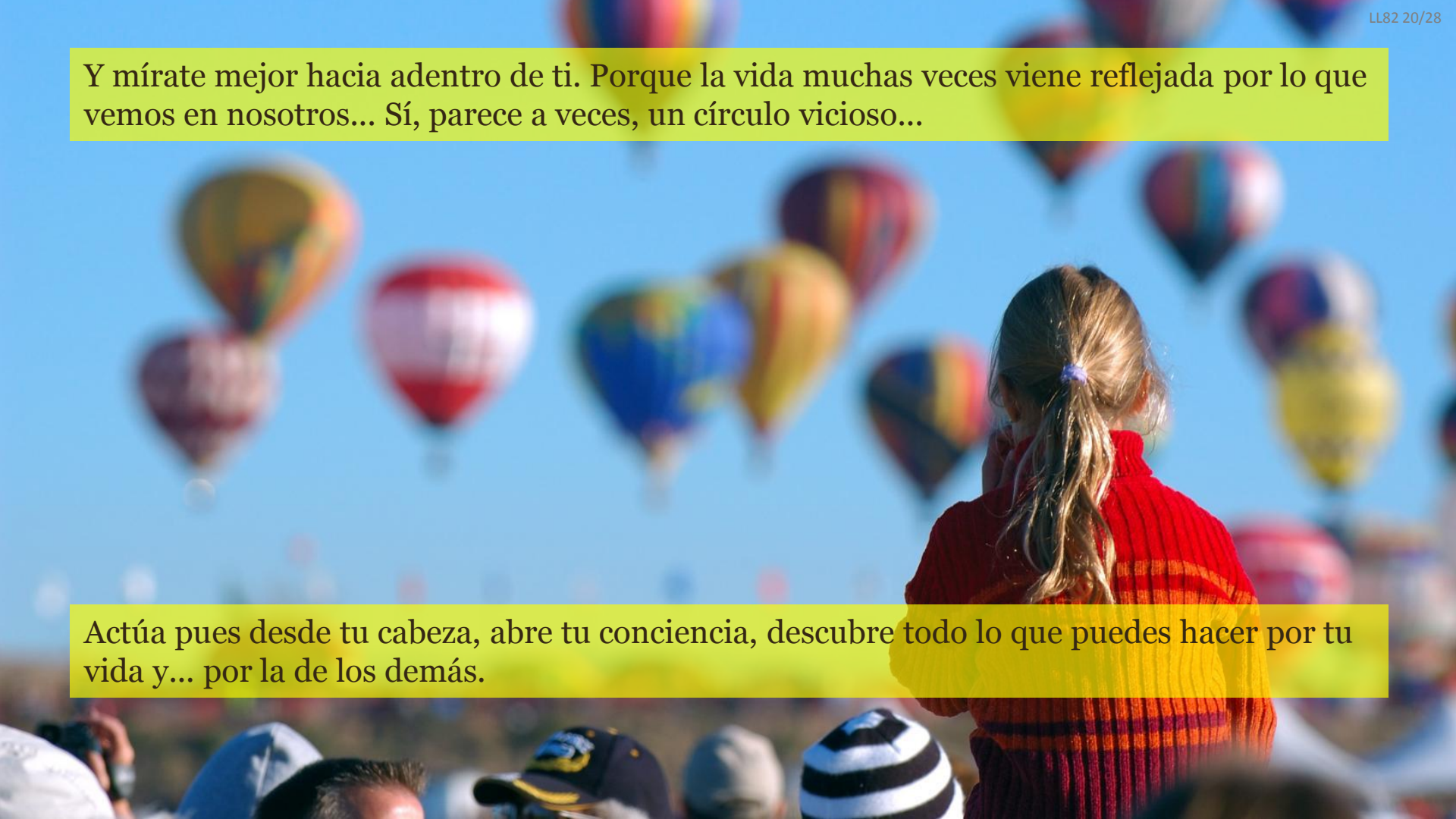
Y por supuesto, hay mucho ignorante, inmaduro, estúpido e incluso h.p. alrededor que disfruta viendo o provocando incluso el mal ajeno.

Ante estos "individuos" (que no personas) lo que interesa es alejarse lo más posible... no dejes ni que te miren.



Y mírate mejor hacia adentro de ti. Porque la vida muchas veces viene reflejada por lo que vemos en nosotros... Sí, parece a veces, un círculo vicioso...

Actúa pues desde tu cabeza, abre tu conciencia, descubre todo lo que puedes hacer por tu vida y... por la de los demás.



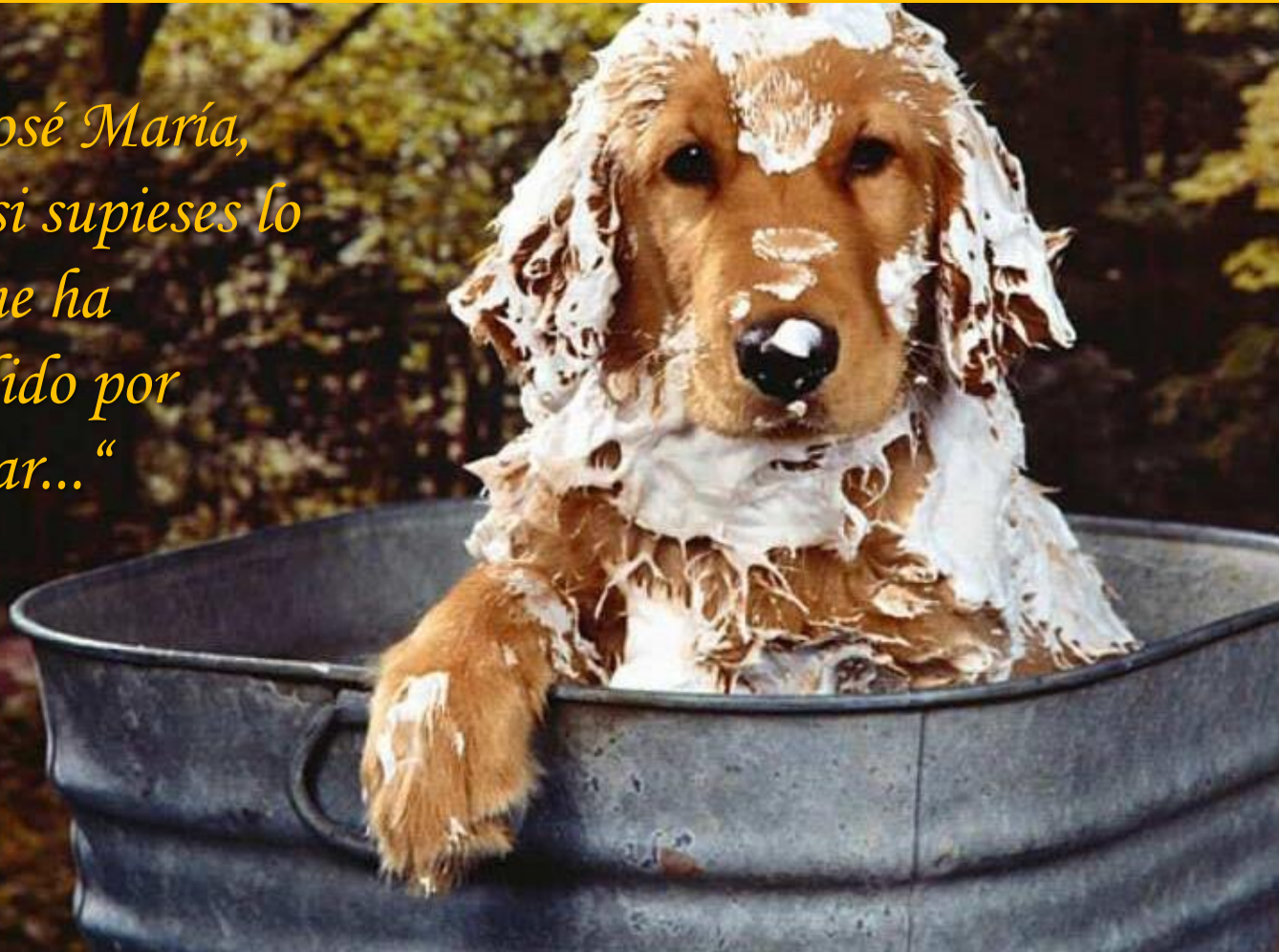
La sensación de equilibrio o desequilibrio psicológico es consecuencia de las experiencias y decisiones que vamos haciendo durante nuestro proceso vital.

Todo lo que hemos ido "acumulando" incide en los comportamientos que nuestro inconsciente dirige.



Con frecuencia, ante mi aliento, a que las personas confiemos más en los demás, se me contesta:

*“sí, José María,
pero si supieses lo
que me ha
sucedido por
confiar...”*



Dejamos de ver la realidad en toda su amplitud y nos refugiamos en los miedos adquiridos que dificultan vivir, sentir, experimentar el ahora. Nos quedamos anclados en nuestro pasado, inmóviles, cristalizados... muertos en vida.

Y cuando hablo de confiar me refiero a una "inteligencia inteligente", que tiene en cuenta el contexto y se actualiza dinámicamente.

Sabiendo, eso sí, que el vivir implica arriesgar y con frecuencia perder, para más adelante, ganar.

Es cuestión de

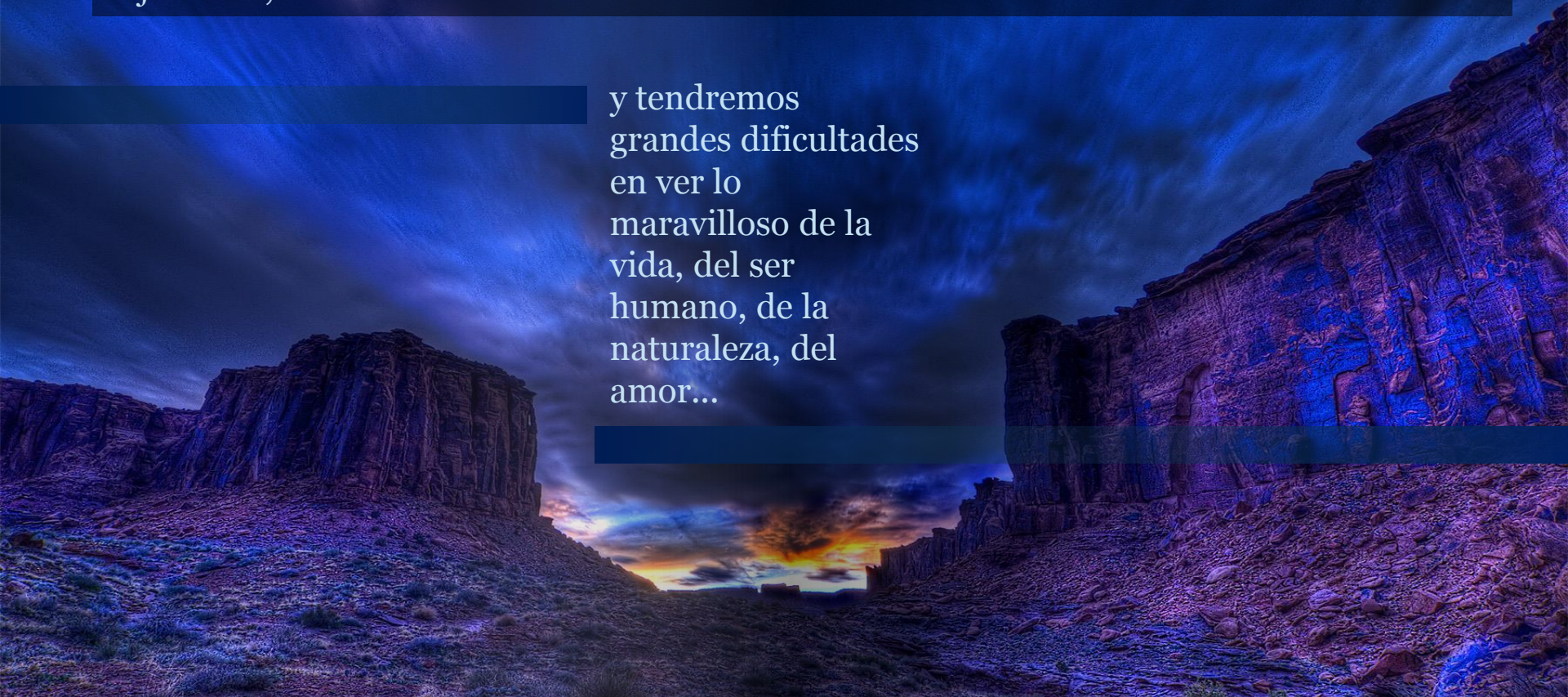
"reprogramar"


nuestra visión y posicionamiento ante el mundo, ante la realidad.



Si pensamos en negativo, en sólo ver las "mierdas" que existen por todas partes, nos iremos "especializando" y seremos, poco a poco, "expertos" en desencantos, desgracias, injusticias, miserias...

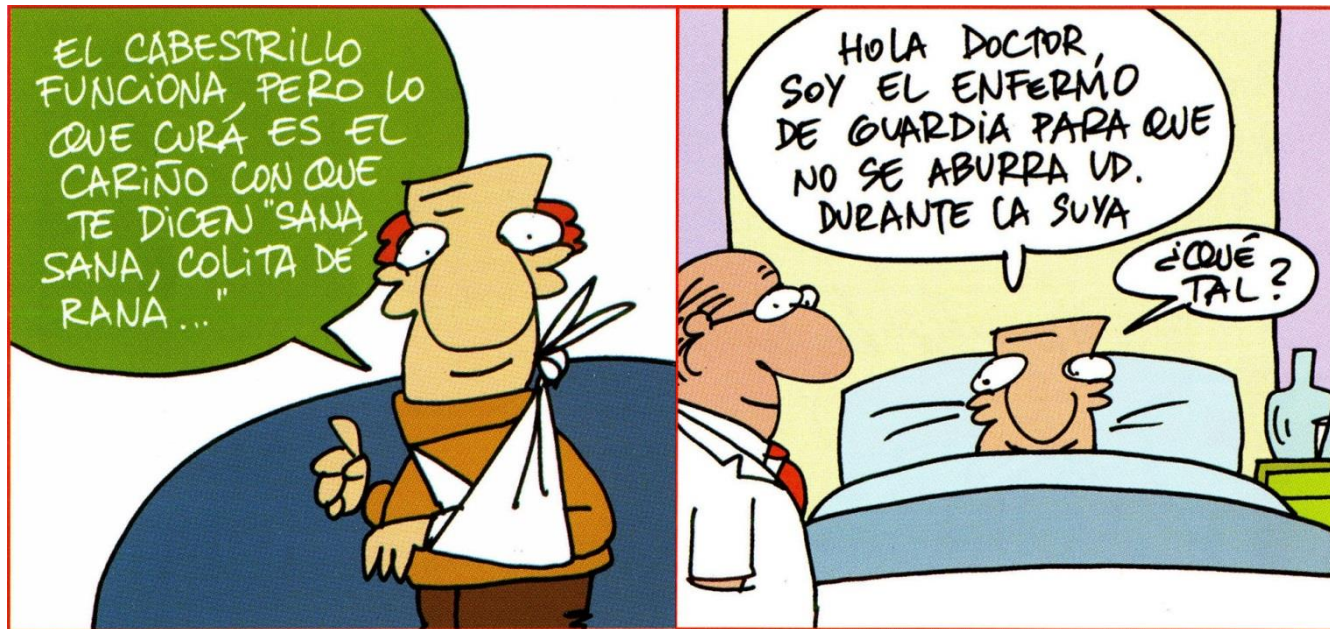
y tendremos
grandes dificultades
en ver lo
maravilloso de la
vida, del ser
humano, de la
naturaleza, del
amor...





**Practica
el optimismo, la
confianza, el
positivismo,**

**y te sentirás mejor, te sentirás
más feliz, sentirás más el amor
adentro de ti.**



Disculpad porque el mes pasado no hubo grabación... y nos quedamos sin Cuestionamientos.

Aquí van los de este mes:

- 1. CUANDO TENGO BUENA SALUD, ¿LA CELEBRO, LA DISFRUTO Y HAGO LO MEJOR PARA MANTENERLA?**
- 2. ¿TRATO DE DISMINUIR MI TENDENCIA A LA AUTOCULPA CUANDO LAS COSAS NO VAN BIEN A MI ALREDEDOR?**
- 3. ¿EXPRESO MIS EMOCIONES POSITIVAS A LOS DEMÁS CUANDO LAS SIENTO?**
- 4. ¿ME RÍO CON FRECUENCIA Y FUERTE O SIGO TENIENDO VERGÜENZAS Y APARENTES TIMIDECES?**
- 5. ¿SOY CAPAZ Y SÉ CÓMO PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITO?**
- 6. ¿TRABAJO MI CONCIENCIA PARA DISFRUTAR CADA VEZ MÁS EL PLACER DE LAS CASAS COTIDIANAS SIN CREER QUE ES LO MÁXIMO QUE PUEDO CONSEGUIR EN LA VIDA?**
- 7. ¿SOY CONSCIENTE QUE LA ÚNICA PERSONA QUE ESTARÁ CONMIGO TODA LA VIDA, SOY YO MISMO?**

Hasta el próximo mes....



José María Gasalla

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

www.gasalla.com