

+ VIDEO  
7 Cuestionamientos

LL93

# LA FELICIDAD ESTÁ ADENTRO

*Sigue esa pista*



La felicidad  
se halla  
en la conciencia  
que de ella  
tenemos.

George Sand

*E*ditorial  
LL93

La felicidad  
es amor,  
no otra cosa.  
El que sabe  
amar es  
feliz.

Hermann Hesse

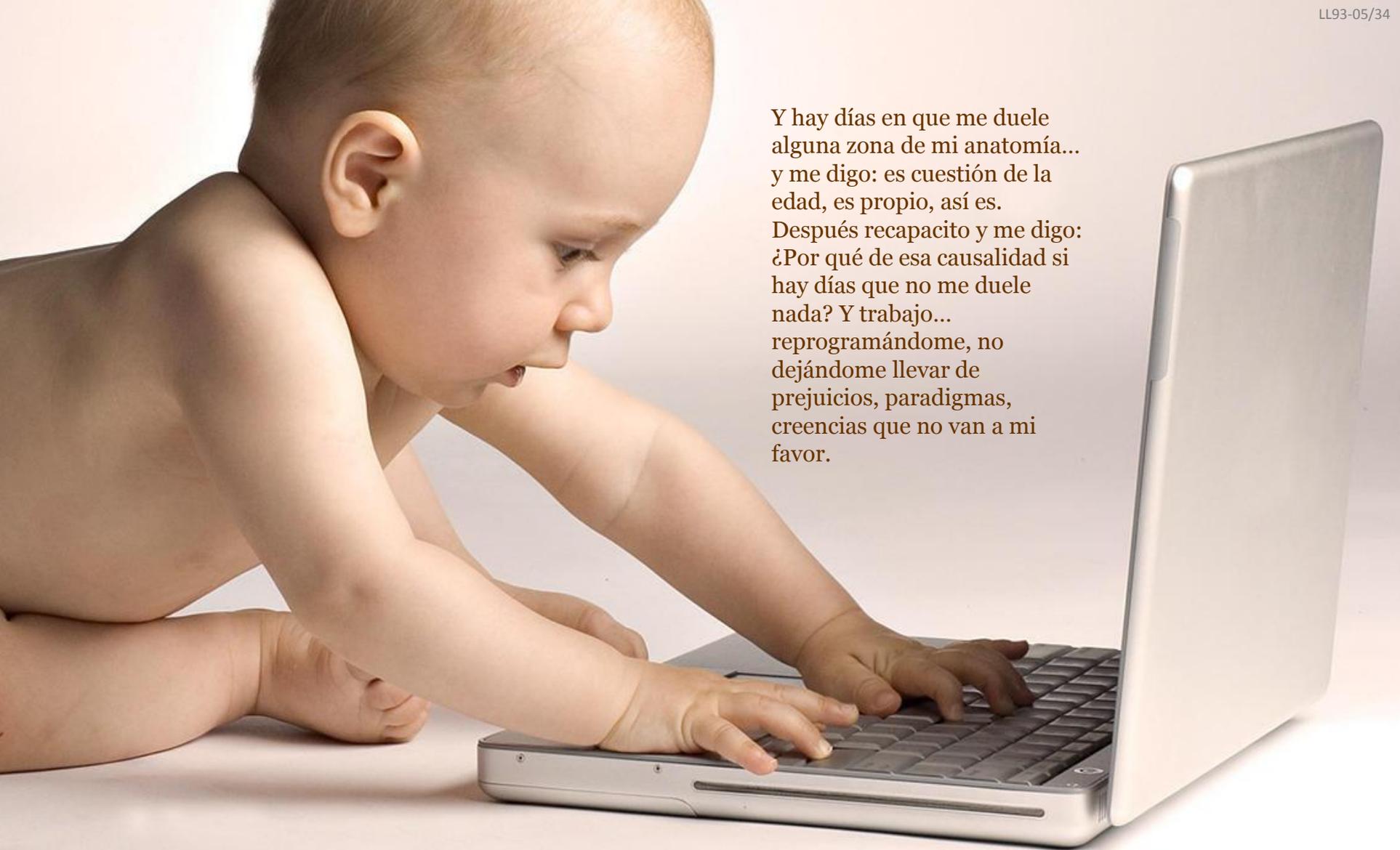
# Jose María Gasalla



Y seguimos nuestro camino; mi camino, mejor dicho. Y sigo celebrando mi 70/45. He decidido que cada día merece la pena ser celebrado mientras la vida me siga acompañando.

Y cada noche, busco un Titular, es decir, aquello que ha sobresalido durante el día. Hay veces que son cosas aparentemente importantes. Otras, lo sabrosos que estaban aquellos huevos fritos...





Y hay días en que me duele alguna zona de mi anatomía... y me digo: es cuestión de la edad, es propio, así es. Después recapacito y me digo: ¿Por qué de esa causalidad si hay días que no me duele nada? Y trabajo... reprogramándome, no dejándome llevar de prejuicios, paradigmas, creencias que no van a mi favor.

Una cosa es aceptar una realidad que no puedo cambiar y otra es crear una realidad que no me favorece. La creencia, crea. Ojo con lo que vamos creando.

Y como aliento en mis conferencias: intento descubrir lo positivo que existe en cada realidad que se me presenta. Por muy negra que sea. Y, por supuesto que no es fácil. Hay días en los que te sientes débil y tiendes a ver casi todo negro.





Y con la edad (y este año estoy reflexionando más sobre ese tema) vas consiguiendo cosas que antes fue más difícil conseguir.

Por un lado, vas, voy distinguiendo mejor lo importante de lo que no es.

Y priorizo mejor.

Y me atrevo más a decir no.  
Y disfruto más de todo lo que hago.

Le busco un sentido a cada cosa.

Y me dejo fluir mejor.

Y desdramatizo.

Y me atrevo a decir cosas que antes no diría.

Y a pensar libremente, y a sentir y a vivir desde mí mismo más que desde los otros.

Y me atrevo más a ser diferente, a ser singular, a ser único.

# Bendita edad madura, juvenil.

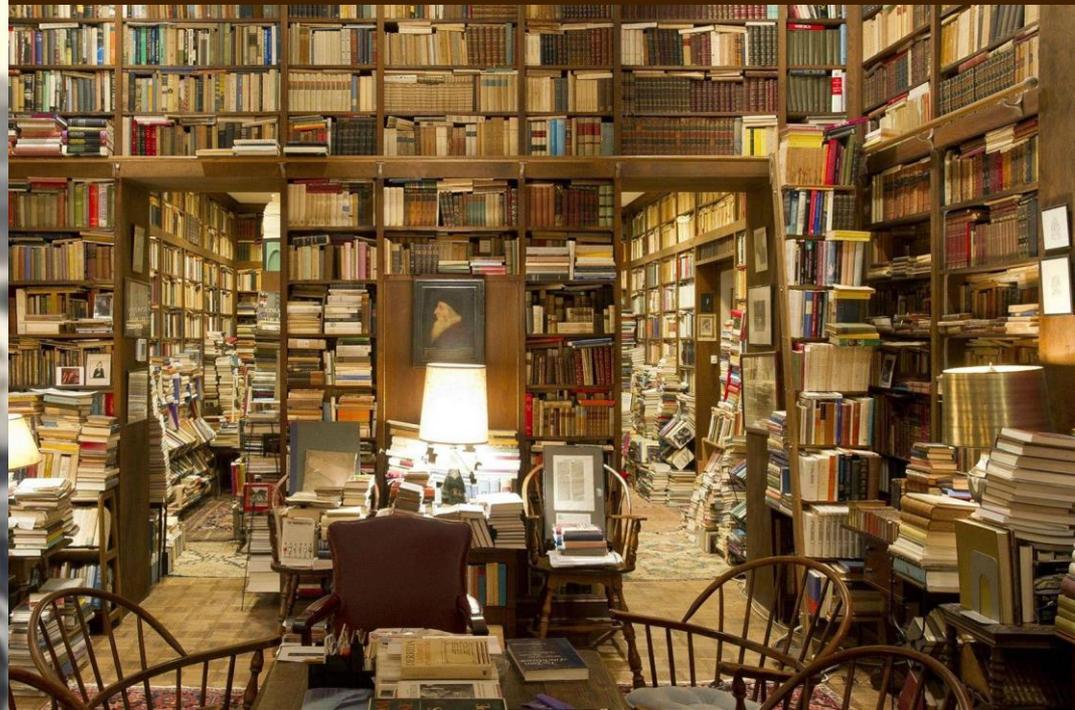
Llevada y vivida desde la  
filosofía de lo positivo y  
del aprender.  
Del descubrir,  
del experimentar.



*Don Manuel, con su hijo, José María Gasalla.*



A esta edad que voy teniendo, mis 70, comenzó mi padre a estudiar Derecho en la Universidad. Terminó Derecho y siguió estudiando Auditoría, Inglés, Informática, Teología... y terminó su vida a los 90 siendo joven.



Ese es mi gran desafío. Es un reto duro, difícil pero que está frente a mí. Voy a por él. Eso sí, en todo momento siendo consciente de que quiero recorrer el camino siendo feliz y aportando a los demás para su felicidad.



Y este mes ¿por dónde dirigi mis pasos? ¿Con qué y quiénes fui compartiendo mi tiempo e intentando aportar valor?

Y comenzamos con mis amigos de Aedipe Galicia con un "afterwork café " delicioso en el que tuve la oportunidad de presentar, debatir, comentar, validar con expertos en el Área de Dirección de Personas, sobre las tendencias y futuro de la misma... además degustamos un buen vino ¡que más se puede pedir!!! Muchas gracias Belén, muchas gracias Carlota...



Con Deusto estuve en el Campus de San Sebastián en el Programa de Marketing y Gestión Comercial, con un grupo maravilloso. Disfrute mucho con él. Muchas gracias a todos.

Con el grupo de Transformación Digital a nivel virtual fue una experiencia gratificante.



Y también estuve en Pamplona de la mano de Roque Adrada. Con una conferencia en la Fundación Industrial Navarra... Disfruté mucho.

# Bankia

**Deusto**  
Business School  
Universidad de Deusto

**CONFIANZA & AHUMOR**

Duo Conferencias Empresariales



Instituto de Crédito Oficial



José Maria Gasalla

Alonso Pulido



**AEGAMA**

**CEDE**  
CONFEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
DIRECTIVOS  
Y EJECUTIVOS

Y también disfrute con varios grupos de Directivos de Bankia que da gusto trabajar con ellos por su energía, entusiasmo y ganas por aprender y poner en práctica lo que trabajamos en los workshops... están haciendo una gran labor superando momentos muy duros... felicidades...

Y estuve trabajando con Jesús Mari Iturrioz el rediseño del Programa de Coaching que dirigimos conjuntamente. La próxima edición va a ser muy especial.

Al igual que lo fue el workshop que dimos para el ICO Alonso Pulido y yo mismo. "Confianza y Ahumor", en el que nos dejamos fluir desde lo cognitivo a lo emocional y experiencial. Divertido, intenso y profundo.

Y disfruté e hice disfrutar a los empresarios de la Comarca de Solsona en Lleida en su XX Jornada Económica. Muchas gracias...

Y compartí diversos actos con mis colegas de AEGAMA y CEDE.

# HABLEMOS SOBRE FELICIDAD

JUAN RAMÓN LUCAS  
PRÓLOGO DE LUIS ROJAS MARCOS



CONVERSACIONES CON  
JAVIER FERNÁNDEZ AGUADO Y SANDRA IBARRA



Disfrute del  
verbo de

Javier Fez  
Aguado

en la  
presentación  
del libro

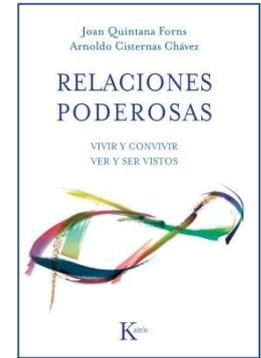
***“Hablemos  
de Felicidad”***

escrito  
conjuntamente  
con

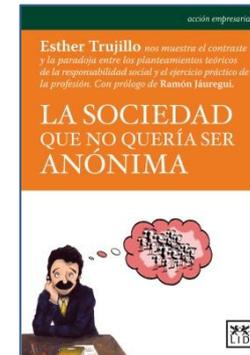
Juan Ramón  
Lucas

y

Sandra Ibarra.



Bueno, y la fiesta preciosa en la presentación del Instituto Relacional de Joan Quintana, al que le tengo un gran cariño y admiración, y Ester Trujillo, magnífica en todo lo que hace.





CIRQUE DU SOLEIL®

AMA LUNA™

Y me encantó el último espectáculo del Cirque du Soleil en Madrid... sensibilidad, inteligencia, creatividad y armonía... Con un elenco de mayoría femenina (70%) que hace posible la brillantez del espectáculo... recomendable.

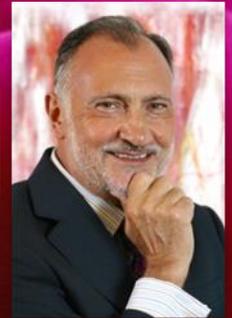
*Y, para terminar, como todos los meses...*

*... 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)



ARTÍCULO LL93

# La Felicidad está adentro.

**Sigue esa pista**



“El secreto no es correr  
detrás de las mariposas...  
es cuidar el jardín  
para que ellas vengan a ti”

Mario Quintana



La felicidad no es un estado futuro, no es algo a alcanzar, no es algo que llega al conseguir determinadas cosas o cuando sucede algo satisfactorio o incluso maravilloso. La felicidad es una posibilidad en el presente que no hemos aprendido quizás a verla, a sentirla, a experimentarla.

La felicidad es independiente de cualquier objeto, de cualquier cosa sea material, inmaterial o incluso espiritual. La felicidad es un estado de consciencia. A mí a veces me gusta llamarle “actitud vital”. Es una forma de sentirnos, de vernos a nosotros mismos, y de ver y sentir todo lo que nos rodea.



La felicidad está en nosotros. Se trata de aflorarla. De decidir ser feliz... caiga quien caiga.

*¡Pero, José María! ¿Cómo puedo ser feliz en mis circunstancias?*

¡Ya estamos! La posibilidad está adentro de nosotros. No esperemos al “buen tiempo” para ser feliz.

Es cuestión de experimentar la alegría de estar vivos, desarrollar nuestra capacidad de apreciar la vida, de ver lo positivo que existe en cada persona, en cada realidad, en cada circunstancia... hasta la más desgraciada.

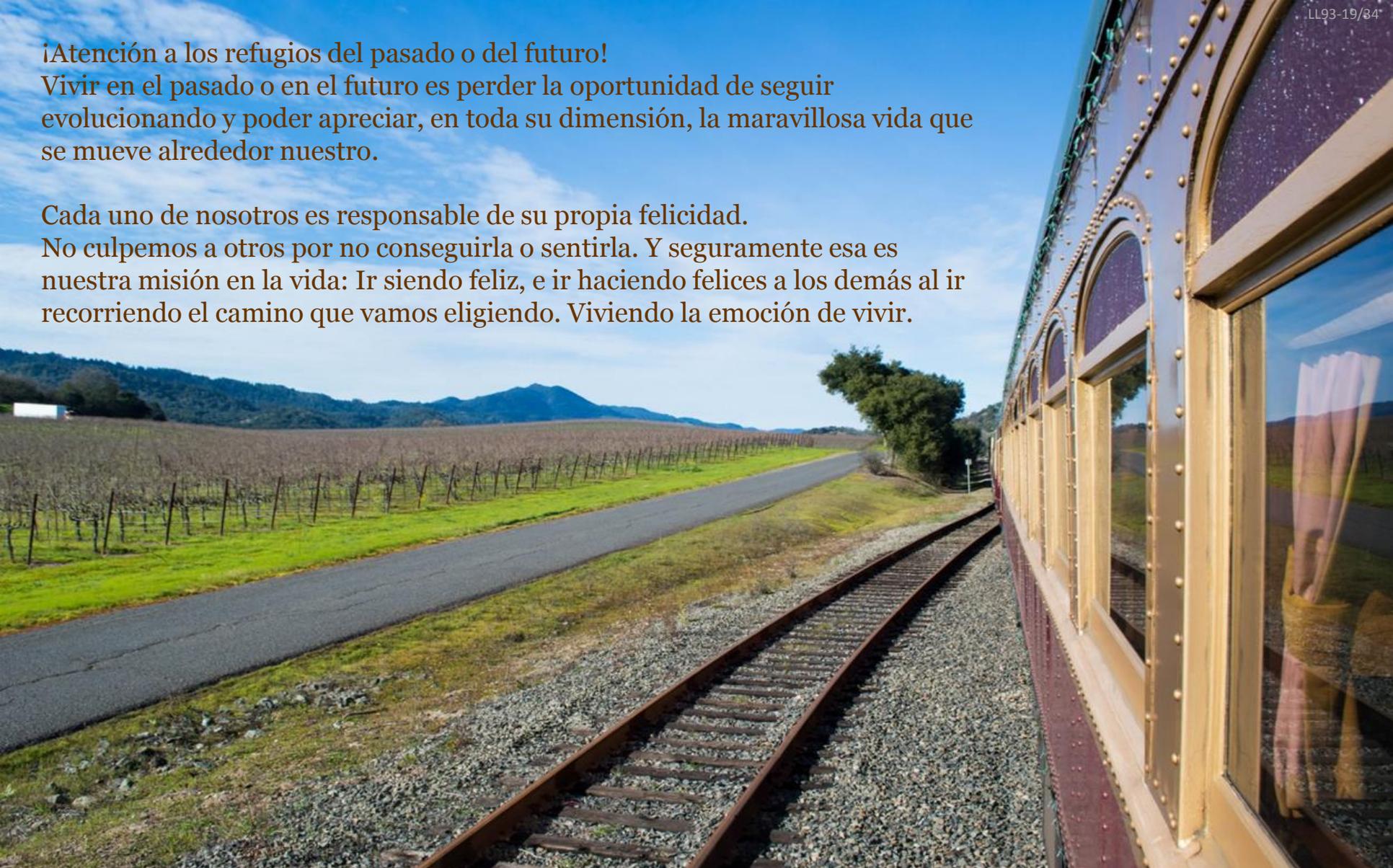


¡Atención a los refugios del pasado o del futuro!

Vivir en el pasado o en el futuro es perder la oportunidad de seguir evolucionando y poder apreciar, en toda su dimensión, la maravillosa vida que se mueve alrededor nuestro.

Cada uno de nosotros es responsable de su propia felicidad.

No culpemos a otros por no conseguirla o sentirla. Y seguramente esa es nuestra misión en la vida: Ir siendo feliz, e ir haciendo felices a los demás al ir recorriendo el camino que vamos eligiendo. Viviendo la emoción de vivir.





Camino que a veces es  
difícil, enrevesado, amargo,  
retorcido, lleno de obstáculos,  
dudas, tropiezos, desamores...  
Pero, por encima de todo, sigue  
nuestra determinación de IR  
SIENDO FELICES.

*Ideas a ir trabajando:*

# 1.

**Mantén un reto  
constante  
contigo mismo.**

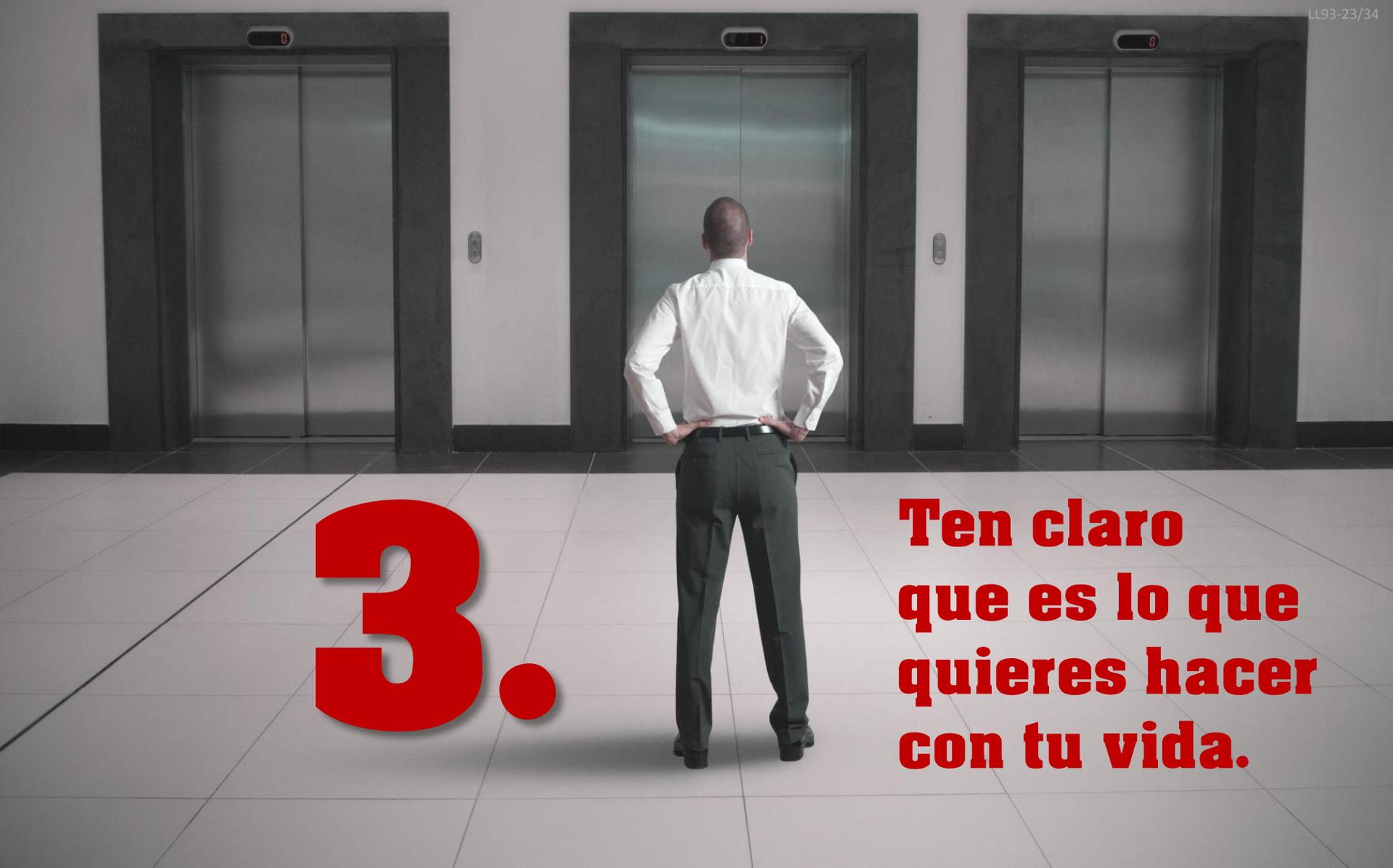


# 2.

**Da el máximo.  
Vive la vida  
plenamente.**

*NUESTRA RECOMPENSA SE ENCUENTRA EN EL ESFUERZO Y NO EN EL RESULTADO,  
UN ESFUERZO TOTAL ES UNA VICTORIA COMPLETA.*

*Mahatma Gandhi*



**3.**

**Ten claro  
que es lo que  
quieres hacer  
con tu vida.**

**Aprende a rodearte de  
personas que sonrían,  
personas de luz, personas  
positivas.**

**4.**



# 5.

**Sueña lo que  
deseas soñar.**



**Escucha si  
hablan bien de  
ti pero no te lo  
creas todo.**

**6.**



# 7



**Sal, deja,  
rompe una  
situación,  
una relación  
cuando  
sientas que  
no te aporta  
valor a tu  
misión.**



# 8.

**Redescubre el placer de las cosas cotidianas como dormir, comer, pasear, leer, hacer sexo, dándole la importancia que tiene cada una.**



- ¿Por qué se suicidó el libro de matemáticas?

# 9.

**Separa los problemas reales de los imaginarios, y elimínalos, pues te distraen, te desvían la atención de lo importante, te quitan energía.**



-Porque  
tenía  
muchos  
problemas



**Pide ayuda y apoyo cuando lo necesitas. Olvida tu orgullo.**

**10.**

HELLO!



**“Llevarás de  
este mundo,  
solo tus  
recuerdos.**

**Dejarás en  
este mundo,  
solo tus  
huellas.”**



# Sonríe,

hazlo ahora, pruébalo  
y notarás cómo cada  
parte de tu cuerpo  
reacciona a la  
felicidad.





# CUESTIONAMIENTOS:

*¿QUÉ TE PARECE HACERTE ESTOS CUESTIONAMIENTOS PARA ESTE MES?*

1. ¿Soy consciente de que “ir siendo feliz” es lo más importante que tengo para mi vida?
2. ¿Rebajo cada día mi decisión de ir siendo feliz?
3. ¿Agradezco a la vida y a otros el poder ir siendo feliz?
4. ¿Soy consciente de que mi felicidad es importante para la felicidad de los que me rodean?
5. ¿Sé que para ir siendo feliz necesito cuidarme física, emocional y espiritualmente?
6. ¿Soy consciente de que cada día hay oportunidades para reforzar o entorpecer mi camino de la felicidad?
7. ¿Estoy decidido a ir siendo feliz a pesar de cualquier circunstancia que me pueda abatir?



**José María Gasalla**

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

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