



NÚMERO
ESPECIAL

Los mejores
momentos de
las 100 LL

Learning Letter nº

1000

Confianza
y Amor



Editorial

LL100

*“Vivir no es sólo existir, sino existir y crear,
saber gozar y sufrir, y no dormir sin soñar.
Descansar es empezar a morir.”*

Gregorio Marañón



Y eso no significa no buscar el silencio, la parada en el hacer y en el pensar, porque paradójicamente ese caminar, ese vivir, implica de tanto en tanto, parar. Y mirar hacia dentro de uno. Y seguir aprendiendo desde la propia libertad para decidir, para elegir, para prescindir.

A wide-angle photograph of a dirt road that splits into two paths, leading into a vast, green, rolling landscape. In the background, there are dark, rugged mountains under a clear sky. The text "Y esta LL es muy ESPECIAL." is overlaid in the center of the image in a bright yellow font.

Y esta LL
es muy
ESPECIAL.

Muy especial para mí, porque en este mes he tomado y ejecutado una decisión importante. Es decir, he tomado un camino nuevo y eso siempre implica salir de donde se está y dar un paso adelante. Es cuestión de avanzar, experimentar, vivir, amar. No es cuestión de llegar. Y si de amar, en cuyo laberinto dejas de sentirte solo. Y te dispones a comprender primero y a servir después.

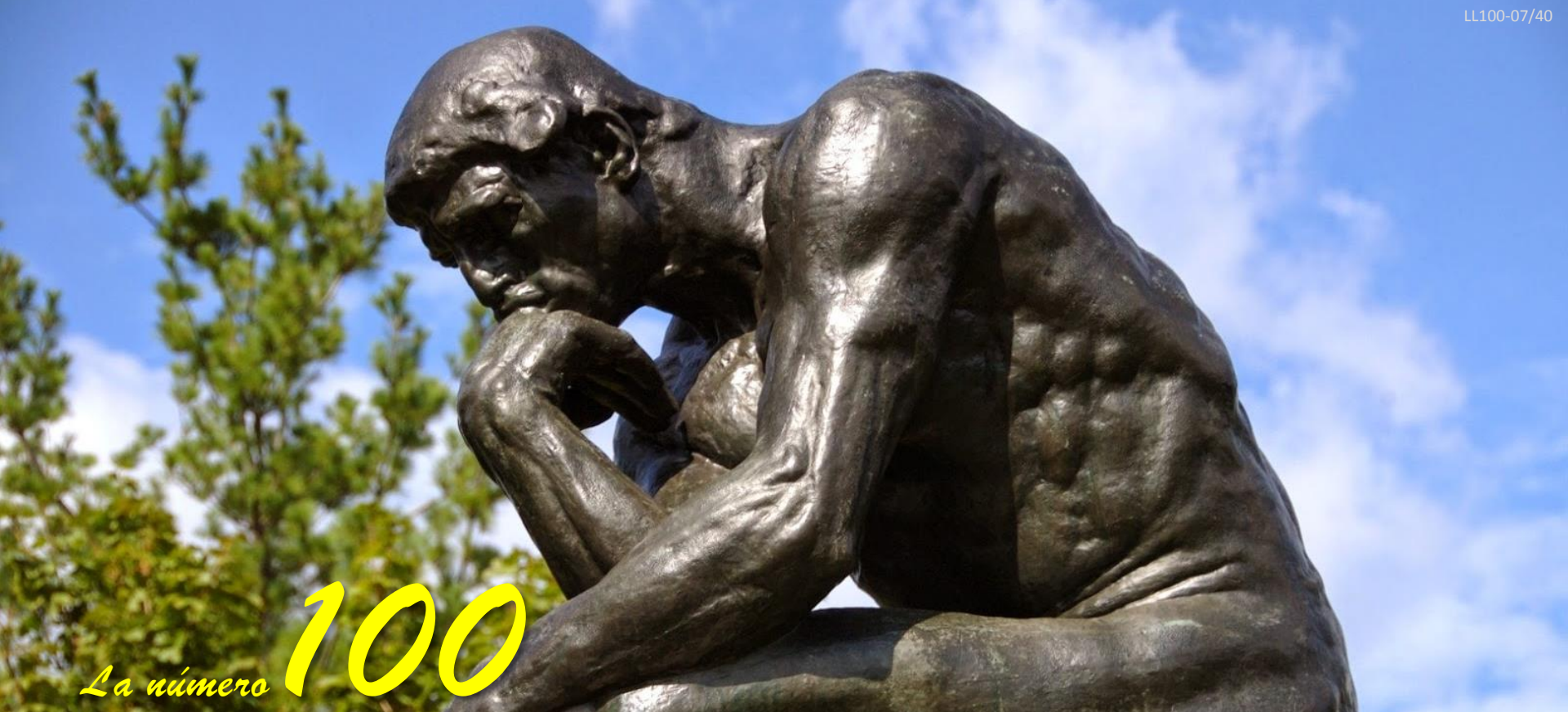


Y cada vez valoro más el vivir y no sólo existir.

Y vivir caminando en busca de una utopía, que cada vez que me acerco a ella se aleja de nuevo.



Porque el dolor es inevitable. Y siento como duele el vivir, como duele la vida, pero intento, aunque no siempre lo consigo, el no caer en el sufrimiento. Y me lo recuerdo a mí mismo que la vida es un regalo. Y tengo siempre presente en ese caminar lo importante que es no olvidarme de ir siendo feliz.



La número 100

Y muy especial porque es la LL número 100 que también va a tener por ello un formato diferente y en la que no se propondrán cuestionamientos. A cada uno de vosotros le corresponde, en esta ocasión buscarlos y planteárnoslos.



Y muy especial porque hacemos una nueva transición, un nuevo año, una nueva oportunidad para renacer.



Y quiero en esta realidad especial enviar toda mi energía y amor singularmente a aquellos que lo están pasando muy mal, refugiados, desheredados, abusados, abandonados, marginados, enfermos y aquellos que no tienen a nadie al lado con quien compartir la vida y sufren en su soledad.

¿Y por dónde dirigí mis pasos este mes?

Estuve en Phoenix (Arizona) en el “Internacional Erickson Congress” y allí tuve la oportunidad de conversar debatir y disfrutar con personas de gran interés tanto a nivel humano como profesionales...

XII International Erickson Congress



Stephen Gilligan, Lilian Borges, Consuelo Casula y Robert Dilts
juntos con mi prometida entonces *Teresa García* (Maite)



Stephen Gilligan
psicólogo clínico,
desarrollador de nuevas
terapias de introspección.



Lilian Borges
psicóloga y psicoterapeuta
en técnicas Ericksonianas.



Milton Erickson
Fundador de la moderna
e indirecta Hipnoterapia.



Viktor Frankl,
Psiquiatra. Sobrevivió a varios
campos de concentración nazis.



Consuelo Casula
Psicoterapeuta,
propulsora del enfoque
Ericksoniano en Italia.



Robert Dilts
consultor en programación
neurolingüística (PNL).
Director de NLP University.



Teresa García-Sánchez
Directora Instituto Erickson
Madrid. Psicoterapeuta
Hipnosis Ericksoniana.



Con **Alexander Vesely**, nieto de Viktor Frankl, productor de documentales biográficos sobre Viktor Frankl y Milton Erickson.

Roxanna Erickson y Norma Barretta en nuestra pre-boda.



Roxanna Erickson,
hija y discípula directa de
Milton Erickson.



Norma Barretta,
discípula directa de
Milton Erickson,
Doctora en Psicología.



Jeffrey Zeig y Michael Yapko

TERAPIAS CON HIPNOSIS:

- Ansiedad.
- Estrés.
- Depresión.
- Fobias.
- Dejar de fumar.
- Pérdida y duelo.
- Trastornos alimentarios.
- TOC.
- Insomnio.
- Dolores agudos, problemas de salud.
- Sentimientos negativos, Perdón.
- Concentración, Creatividad.
- Autoconfianza, Rendimiento, Metas..



Robert Dilts
consultor en programación
neurolingüística (PNL).
Director de NLP University.



Jeffrey Zeig,
Fundador y Director
de la Fundación
Milton Erickson.



Michael Yapko
Psicólogo clínico, focalizado
en áreas de tratamiento de
la depresión.

Maite y yo nos comprometimos en una singladura por el Caribe en la que nos casó el capitán del barco, acompañados de hijos y nietos. Emocionantes, singulares, tiernos, amorosos los momentos que vivimos allí.



Y ahora por Madrid... entrando en el nuevo año... casado, de nuevo.

Y, como cada mes... 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



FOTO-REPORTAJE
Boda a Bordo







Amer







Amor



Artículo

Algunos pensamientos de entre las

100

Learning Letters publicadas



*No temas
equivocarte...*



**MIEDOS,
AMOR Y
CONFIANZA**

LL79



Lo peor que se puede hacer es seguir esperando... Está en tus manos hacer o no hacer... tienes una herramienta clave para esta decisión: tu actitud, que hará que no te sientas tan condicionado por tu pasado si no te interesa.

La autoconfianza será el resultado de haber superado el riesgo que todo cambio trae.

Que no te dé tanto miedo equivocarte. El resumen más triste de una vida contiene: 'pude haber hecho', 'tal vez hubiera hecho', y 'debería haber hecho'".

Adaptación sobre Louis E. Boone

Si nuestros pensamientos y nuestro lenguaje crean realidades, buscar lo positivo hará que encuentres más realidades positivas.

El peor miedo es el no identificado, así que procura delimitarlo y verbalizarlo, será tu modo de resolverlo.

Uno de los caminos de la felicidad es la ausencia de miedos.

Hay personas que no paran de sufrir durante años tras una ruptura sentimental ¿Qué puede haber tras ese sufrimiento? Muchas veces una mezcla de rabia, orgullo, conveniencia, ego, ego, ego...

El “dolor” nos ayuda a crecer en nuestra esencia como seres vulnerables, mientras que el “sufrir” es un nivel más superficial de nuestras emociones que no nos da ninguna garantía de nuestro sentimiento.

¿Estás vivo? entonces... vive; respira conscientemente, lucha, intenta, ríe, arriesga, juega, medita, escucha tu voz interior... ama. Y todo tu alrededor cambiará... porque tú habrás cambiado... porque habrás renacido.

Acariciando el alma...



VIDEO
Cuestionamientos

LL76
ADVERSIDAD Y CONFIANZA



La flor que crece
en la adversidad,
la más hermosa

“No sabía que ponerme,
y me puse feliz.”

Anónimo

Lo peor que nos puede pasar es decidir
descansar en el error. Es mejor dudar y
desde la duda investigar, abrir posibilidades.

“Dudar vale más que estar seguro.”
Voltaire

Si decidimos abandonar la meta que nos
habíamos propuesto alcanzar, no pasa nada.
Lo realmente crítico está en no abandonarse.



**“Sólo los que se atreven a ir más lejos,
descubren hasta dónde pueden llegar”**

T.S. Eliot

**Nos quejamos y sufrimos con la incertidumbre,
y sin embargo es precisamente ésta en la que
podemos encontrar la libertad para crear
cualquier cosa que deseemos.**

**“Sólo triunfa en el mundo quien se levanta y busca a
las circunstancias, y las crea si no las encuentra.”**

George Bernard Shaw



*En momentos muy
difíciles para mí...*

LL 91

Confianza,
Dolor y
Resistencia



“La vida no te quita cosas:
te libera de cosas...
te alivia para que vuelas más alto, para
que alcances la plenitud.

No perdiste a nadie: el que murió,
simplemente se nos adelantó, porque
para allá vamos todos. Y lo mejor de él,
el amor, sigue en tu corazón.

Haz sólo lo que amas y serás feliz.
El que hace lo que ama está
benditamente condenado al éxito.

No hagas nada por obligación ni por
compromiso, sino por amor.



Dios te puso un ser humano a cargo y eres tú mismo. A
ti debes hacerte libre y feliz. Después podrás compartir
la vida verdadera con los demás.

Además, la felicidad no es un derecho, sino un deber; porque si
no eres feliz, estás amargando a todo el barrio.

Y si tienes cáncer o sida, pueden pasar dos cosas y las dos son
buenas: si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto (tengo
hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo
dudas)... y si le ganas, serás más humilde, más agradecido... por
lo tanto, fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa, la
responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante
profundamente, como debe ser.

Dios no te prometió días sin dolor
risa sin tristeza, sol sin lluvia,
pero él sí prometió fuerzas para cada día,
consuelo para las lágrimas,
y luz para el camino.

Cuando la vida te presente mil razones para llorar,
demuéstrale que tienes mil y una razones por las cuales sonreír”


Facundo Cabral

(fragmentos de su poema “No estás deprimido, estás distraído”)

Este es mi propio planteamiento resumido:

- **Aceptar mi tristeza y rabia momentáneas pero decidir que no se van a instalar en mí.**
- **Estar dispuesto a levantarme cada día agradeciendo a la vida y brillándome los ojos.**
- **Seguir confiando en mí apoyándome en mi integridad y honestidad.**
- **Recordar a Viktor Frankl cuando decía aquello de que “me podrán quitar todas las libertades menos una, la de la actitud que yo elija ante cualquier cosa que me puedan hacer”.**
- **Actuar con mi propia “licuadora” de miedos. ¿Y qué? ¿Qué es lo peor que me puede pasar? ¿Y lo mejor?**
- **Ser más consciente de la gente positiva que está cerca de mí, que me quiere.**





Smile though your heart is aching / **Sonríe aunque te duela el corazón**
Smile even though it's breaking / **Sonríe a pesar de que se te esté rompiendo**
When there are clouds in the sky, you'll get by / **Cuando hay nubes en el cielo, tu lo puedes conseguir**
If you smile through your fear and sorrow / **si sonríes a pesar de tus miedos y tristezas**
Smile and maybe tomorrow / **Sonríe y tal vez mañana**
You'll see the sun come shining through for you / **verás el sol brillando a tu alrededor**
Light up your face with gladness / **Ilumina tu cara con alegría**
Hide every trace of sadness / **Oculto todo rastro de tristeza**
Although a tear may be ever so near / **aunque una lágrima pueda estar siempre tan cerca**
That's the time you must keep on trying / **debes seguir intentándolo**
Smile, what's the use of crying? / **Sonríe, ¿de qué sirve llorar?**
You'll find that life is still worthwhile / **Descubrirás que la vida todavía vale la pena**
If you just smile / **si tú sonríes**
That's the time you must keep on trying / **Debes seguir intentándolo**
Smile, what's the use of crying? / **Sonríe, ¿de qué sirve llorar?**
You'll find that life is still worthwhile / **Descubrirás que la vida todavía vale la pena**
If you just smile / **si tú sonríes**

Ser "mayor"
nō es ser
"viejo"...

**Madurez,
Vejez, Vida,
Muerte y...
Confianza**

LL54

Enviado por mi gran amigo José Luis

Mayor es quien tiene mucha edad, viejo es quien perdió la jovialidad.

La edad causa la degeneración de las células, la vejez produce el deterioro del espíritu.

Eres mayor cuando te preguntas...¿vale la pena?; eres viejo cuando “sin pensar” respondes que no.

Eres mayor cuando sueñas; eres viejo cuando apenas consigues dormir.

Eres mayor cuando todavía aprendes; eres viejo cuando ya no enseñas.

Eres mayor cuando consigues hacer ejercicios; eres viejo cuando pasas la mayor parte de tu tiempo sentado o acostado.

Eres mayor cuando el día que comienza es único; eres viejo cuando todos los días son iguales.

Eres mayor cuando tu agenda tiene proyectos y obligaciones para cumplir mañana, pasado o la semana que viene; eres viejo cuando tu agenda está en blanco y sólo vives pensando en el ayer.

El mayor trata de renovarse cada día que comienza; el viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras el mayor pone la vista en el horizonte, donde sale el sol e ilumina sus esperanzas, el viejo siente que tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

La diferencia entre el mayor y el viejo no está en la edad sino en su actitud vital, su espíritu y su corazón.”

Tú eliges...¿quieres ser mayor o viejo?



“Solo aquéllos que comprendieron que deben buscar lo ilimitado, lo que está más allá del tiempo, del espejo, se sienten vivos porque la vida verdadera es la inmensidad, la eternidad”
Omraam Mikhaël Aïvanhov



Todo es un proceso y en este caso con un fin cierto. Lo importante es ir haciendo el camino apropiado, y aunque cada uno tiene el suyo y no hay recetas, sí **principios y orientaciones para vivir**. Y voy a lanzar alguna idea a ver si os vale:

- ★ Crear espacios de **confianza** en los que la **conciencia** esté presente, en los que brille el **amor**.
- ★ **Deja fluir** cuando estés en la duda. No intentes saber todo. Nunca lo sabrás.
- ★ Aprovecha a tope el **silencio** y la soledad. Es un regalo que tienes que darte.
- ★ Piensa qué tienes que **cambiar** y qué no. **Y hazlo**.
- ★ Comparte tus conocimientos, tu experiencia, tu saber. Sé **generoso**.
- ★ Sigue abriendo los ojos, descubriendo nuevos horizontes, **experimentalos**.
- ★ Conserva sólo a los **amigos** divertidos, positivos y sanos.
- ★ Usa y disfruta con tus **5 sentidos**. Siente y emocionate.
- ★ **Distingue** el amor del apego, la necesidad y el deseo .
- ★ **Rodearte** de los que amas (sin apego, eh!).
- ★ **Ríe, ríe todo lo que puedas**. Comienza por reírte de ti, de lo bobo que eres a veces. (bueno, esto no va dirigido a ti sino al otro... ;-)
- ★ Vete avanzando **hacia lo sencillo**. Utiliza el desapego, el desprendimiento.
- ★ Cuida tu **salud**. Tus equilibrios.
- ★ Ah! Y acuérdate como dice Parka que “el que no vive para **servir**, no sirve para vivir”.


*Seguir
aprendiendo
es seguir
viviendo...*

1940
18 de Septiembre

70 años

Confianza,
aprendizaje,
celebración

LL94



Aprendizajes

tras haber recorrido 70 años

He aprendido que es una realidad palpable el que no todo el mundo me quiere y lo importante que es el reconocer, valorar y disfrutar del cariño y presencia de los que me quieren.

Que cada persona tiene su sensibilidad, su experiencia y su personalidad, y que tratar de igualar a todos es equivalente a "cosificarlos".

Qué puedo influir en los demás sobre todo desde mí hacer, con lo cual siento cada vez más compromiso y responsabilidad en ese hacer.

Que, al mismo tiempo cada vez me siento más libre en mí pensar, sentir y hacer... respetando a los demás pero intentando siempre respetarme a mí mismo.

A diferenciar lo superfluo de lo realmente importante, y dar mi mejor tiempo, presencia y energía a ello.

A que lo que disfruté en mi vida nunca lo he perdido. A que todo lo que amé profundamente forma ya para siempre parte de mí.

Que durante muchos años he aplicado la razón y he conseguido sobrevivir, y que ahora, aplicando sobre todo la emoción y el amor, vivo intensamente.

Que todo se hace una sola vez en la vida, con lo cual cada vez disfruto más de esa única vez, del iahora de cada momento!

Que amar también es reconocer las divergencias que puedan aparecer en los caminos que recorren tu ser amado y tú mismo, y que hay que ser capaz entonces de despedirse en paz y armonía.

A atreverme a expresar mi cariño, admiración y amor espontáneamente a través de mi mirada, mis gestos, mi sonrisa, mis besos y abrazos y... mis palabras.

Feliz viaje

UNAS NOTAS DE HUMOR



JURO QUE ESTAREMOS JUNTOS

PATODALAVIDA



EL PERRO ES REALMENTE EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE

Muchos besos y abrazos



José María Gasalla

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

www.gasalla.com