

“La vida no se mide por el número de respiraciones que hacemos, sino por los momentos que nos quitan el aliento”
George Carlin

¡Hola a todos! Este mes de Octubre ha sido movidito. Da la sensación, a nivel de calle y de despachos, que se han **empezado a mover** cosas que andaban paradas, y que a nivel de personas, también están moviéndose más, experimentando, arriesgando, dejando algunas cosas para conseguir otras, incluso abriéndose a colaborar con otros, tanto del mismo sector como para complementar negocios... eso sí, también se ven cada vez más persianas bajadas de pequeños negocios... y más tiendecitas chinas.

Por mucho que nos quejemos, que echemos la culpa al gobierno... (o a la vecina) mientras no nos convenzamos que cada uno es **el máximo responsable de su desarrollo**, de su empleabilidad, en definitiva, de su propia vida... no tendrá nada que hacer... excepto **esperar que otros decidan qué hacer y cómo dirigir nuestra vida**.

¿Quién nos va a cuidar si nosotros mismos no nos cuidamos? ¿Tú mamá?, ¿tu esposa?, ¿tus hijos?... a veces te das cuenta que es un desconocido el que mejor te ha cuidado en un determinado momento... pero sobre todo es **uno mismo**.

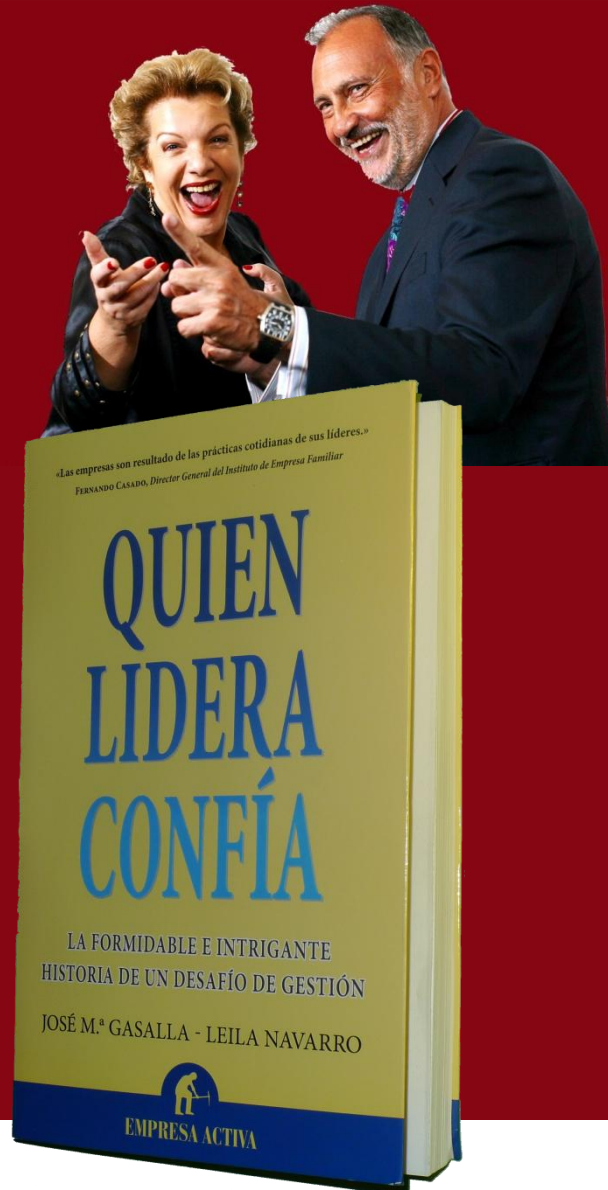
Y ese cuidado es preciso que comience por **tu salud: la física, la emocional y la espiritual**.

La **salud física** quizás no sea todo. Más sin salud, **todo es nada**. Ni el trabajo ni el placer tiene sentido cuando estamos enfermos.

Y la **salud mental** es también importante. Y sobre todo está centrada en tu conciencia. En un enfoque de tridente: a) **consciencia de uno mismo**, de nuestras fortalezas y límites, y qué podemos hacer con ellos; b) **consciencia del otro**, sobre todo valorando su unicidad y sus diferencias, y sobre todo su libertad para ser él o ella; c) y **consciencia de la realidad** que nos circunda, y cómo podemos seguir en equilibrio en nuestra relación con ella; una realidad, que en nuestro desarrollo como seres humanos, cada vez tiende a ser más amplia, más universal.

Y la **salud espiritual**, que irá ligada a esa posibilidad de **integrarnos con nosotros mismos y con el Universo**. La salida y despegue de nuestro ego para otro espacio en el que aparece el otro que cobra importancia. Y en ese “espacio del otro” aparece nuestro espíritu, lo cual nos llena de gozo. Gozo por compartir, por dar, por ayudar, por entender al otro como otro y no como nuestra proyección.

ROAD SHOWS



LEADER

MANAGEMENT

Y... hemos seguido con: los **Road Show**, las **conferencias** y las presentaciones del nuevo libro **“Quien lidera confía”**. Está teniendo mucho éxito. Gusta por lo novedoso. Son dos libros en uno.

Y la siguiente etapa: **América**. Allí todo está yendo a más velocidad que aquí. También es cierto que tienen más recorrido por delante y... que son más jóvenes.

Por aquí las cosas comienzan a moverse. Los adormilados se desesperezan, los proyectos congelados, se descongelan. Es una labor de todos. Es cuestión de seguir soñando, seguir cambiando, *seguir confiando*.

Ya sabes... mis dos recomendaciones...

1. Si crees que a alguien le puede interesar el contenido de esta Learning Letter... reenvíasela
2. Acuérdate...de ser feliz.

Hasta el próximo mes.

Jose Maria Gasalla

Conferenciante, escritor y profesor de ESADE Business School