

DITORIAL
LL66

“AutoHipnosis y AutoConfianza”



Volver a mirarnos, volver a escucharnos. Necesitamos desacelerar para poder volver a sentir. Cuando nos sentimos presionados, cuando tenemos miedo, dejamos de vernos y de ver a los demás. Es el reino de la transparencia.

Es importante sentir cuando otro nos está invadiendo para poder poner límites y defender lo que sentimos, pensamos, necesitamos...

... tenemos que desaprender muchas cosas y entre ellas, aquello de decir "sí", a aceptar lo que los demás, especialmente las figuras de autoridad, dicen que es verdad. ¡¡¡Así nos va!!!

Aprendemos a transigir porque nos era inimaginable no hacerlo...
¿Cuántos sapos nos hemos tragado?
Y seguramente hemos hecho "tragar sapos" a otros... hemos sido exigentes hasta tal punto de obligar al otro a cambiar, a que fuese como nosotros queríamos que fuese...



Conforme maduramos como seres humanos, comenzamos a aceptar a la otra persona tal como es... como "legítima otra" que diría Maturana.

Vamos siendo capaces de aceptar el hecho de que la otra persona sea diferente de nosotros, e incluso...

de darnos cuenta y reconocer cómo nos enriquece su forma única de ser...

¡Qué gusto! seguramente estamos sintiendo amor....



Y necesitamos, también, volver a confiar de nuevo en nosotros.

Es cuestión de recuperar herramientas como la intuición, nuestros pensamientos y sentimientos positivos sobre nosotros mismos, y nuestra habilidad para distinguir entre lo que necesitamos y lo que deseamos de otra persona o de la vida.

La verdadera confianza no depende de otras personas ni de nada externo. Se trata de una profunda experiencia interior de sentirnos conectados con nuestro ser y con la existencia. Y se va a proyectar a través del amor que sentimos por nosotros mismos, por la profundidad de la intimidad que tenemos con quienes nos rodean y por la alegría con la que abordamos la vida.

Esta autoconfianza nos conecta con nuestros sentimientos y nos posibilita ese coraje de ver a las cosas y a las personas como son, y no como nos gustaría que fuesen.



- “hipnosis”

Y, ¿qué pasó y que puede pasar? pues que el mes de julio fue para mí un mes de estudio. Estuve concentrado en el “Instituto Ericksoniano de Madrid”, excepto por una escapada para ver a mi amigo Jaime a Mallorca y otra para dar una conferencia en los Cursos de Verano en La Rábida. Muy interesante la experiencia. De hecho es una de mis dos indicaciones de este mes. La hipnosis Ericksoniana es una herramienta muy poderosa.



- “DEUSTO”

Ya que estoy con indicaciones, Deusto Business School (DBS) lanza en Madrid su MBA. Para mí es el de mejor ratio “precio/calidad” del mercado.



- “ROADSHOW”

A finales de septiembre estará unos pocos días el Roadshow por España. Después nos iremos a México, país al que tengo gran cariño.

Y no os quiero entretener mas...
mis tres mensajes del final:

1. Si conoces alguna institución a la que le pueda interesar una conferencia o un Roadshow sobre “Automotivación”, “Confianza”, “Felicidad”....
2. Si crees que puede interesarle el contenido de esta LL a alguien que conozcas, se la pasas, y si la quieres colgar... estupendo; y
3. Lo mas importante... acuérdate de “IR SIENDO FELIZ”!!!!!!

Un gran abrazo
y hasta el mes próximo.

Ah!! Y te espero el 27deSept en "Motivación y Mas"...



José María Gasalla

Conferenciante, escritor y profesor de DEUSTO Business School

“Autohipnosis y Autoconfianza”



"Tus pensamientos son la herramienta con la que esculpes tu historia de vida en la sustancia del universo. Cuando eliges tus pensamientos eliges tus resultados“

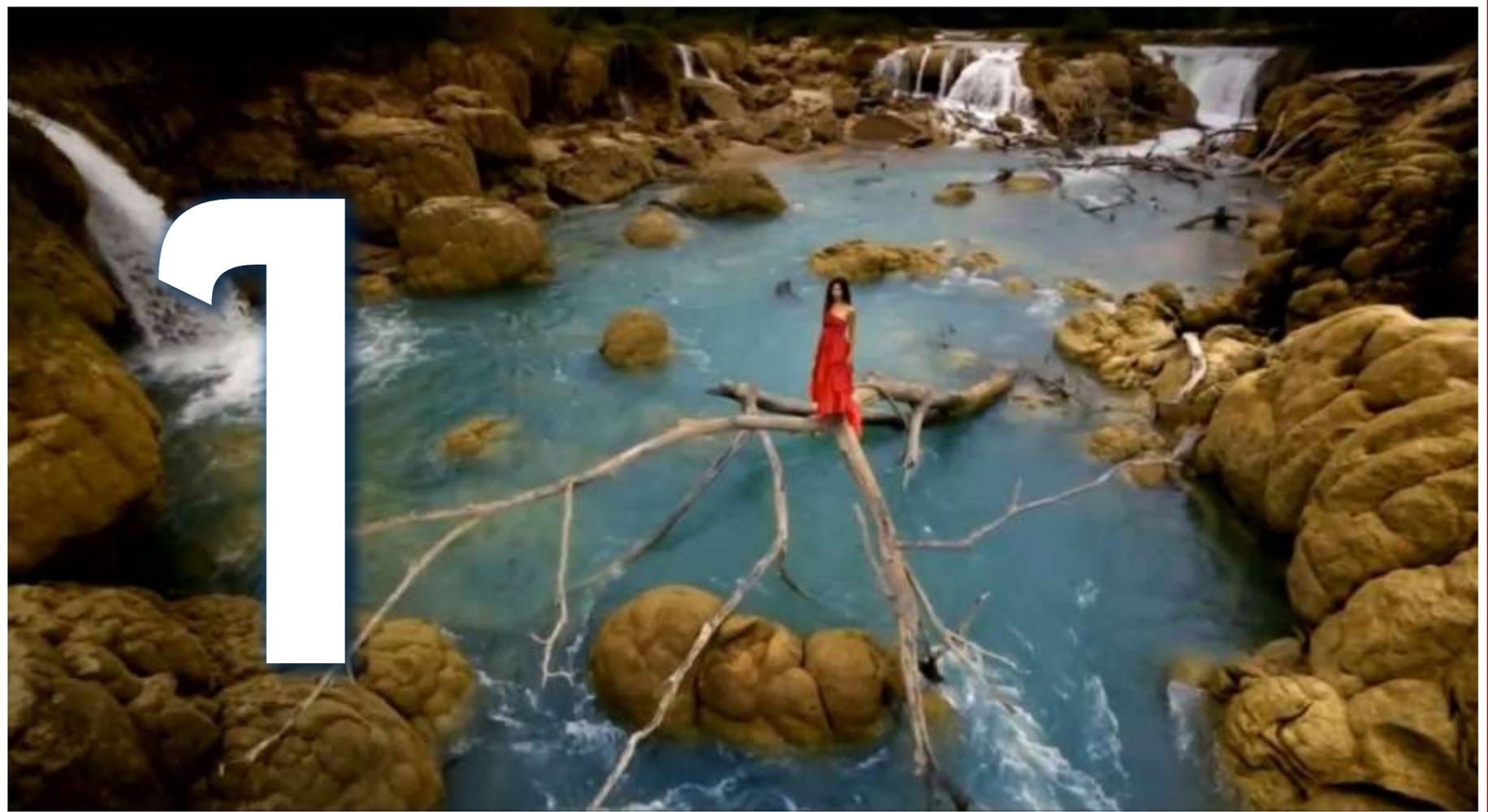
Imelda Shanklin

LL66

Este mes de julio estuve haciendo un curso intensivo de "Hipnosis Ericksoniana". Muy interesante. Voy a aprovechar ideas y conocimientos allí recibidos y conjugarlos, como suelo hacer casi siempre con el tema de la confianza insistiendo en el reforzamiento de la autoconfianza tan importante siempre pero aún mas en tiempos difíciles, en tiempos especiales como los que vivimos actualmente. Y como hago con frecuencia, lanzaré preguntas para facilitar la autoreflexión que en tiempos veraniegos suele practicarse un poco mas...



Preguntas de "calentamiento"



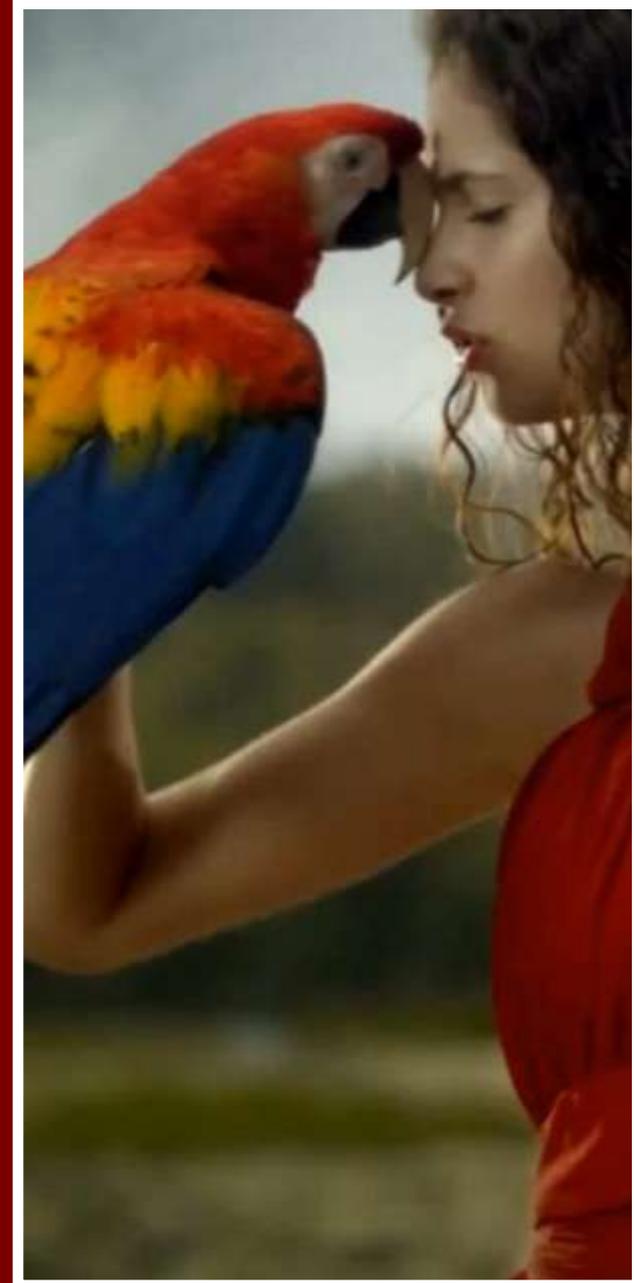
¿Cómo me siento?

¿estoy consiguiendo disminuir mi sentimiento de autoculpabilidad?

¿están aumentando mis miedos o los voy regulando desde su identificación?

¿estoy en camino para cambiar cosas que no me hacen sentir bien?

¿procuro ver en los otros lo positivo, o me dejo llevar de mi tendencia a ver enseguida lo negativo?

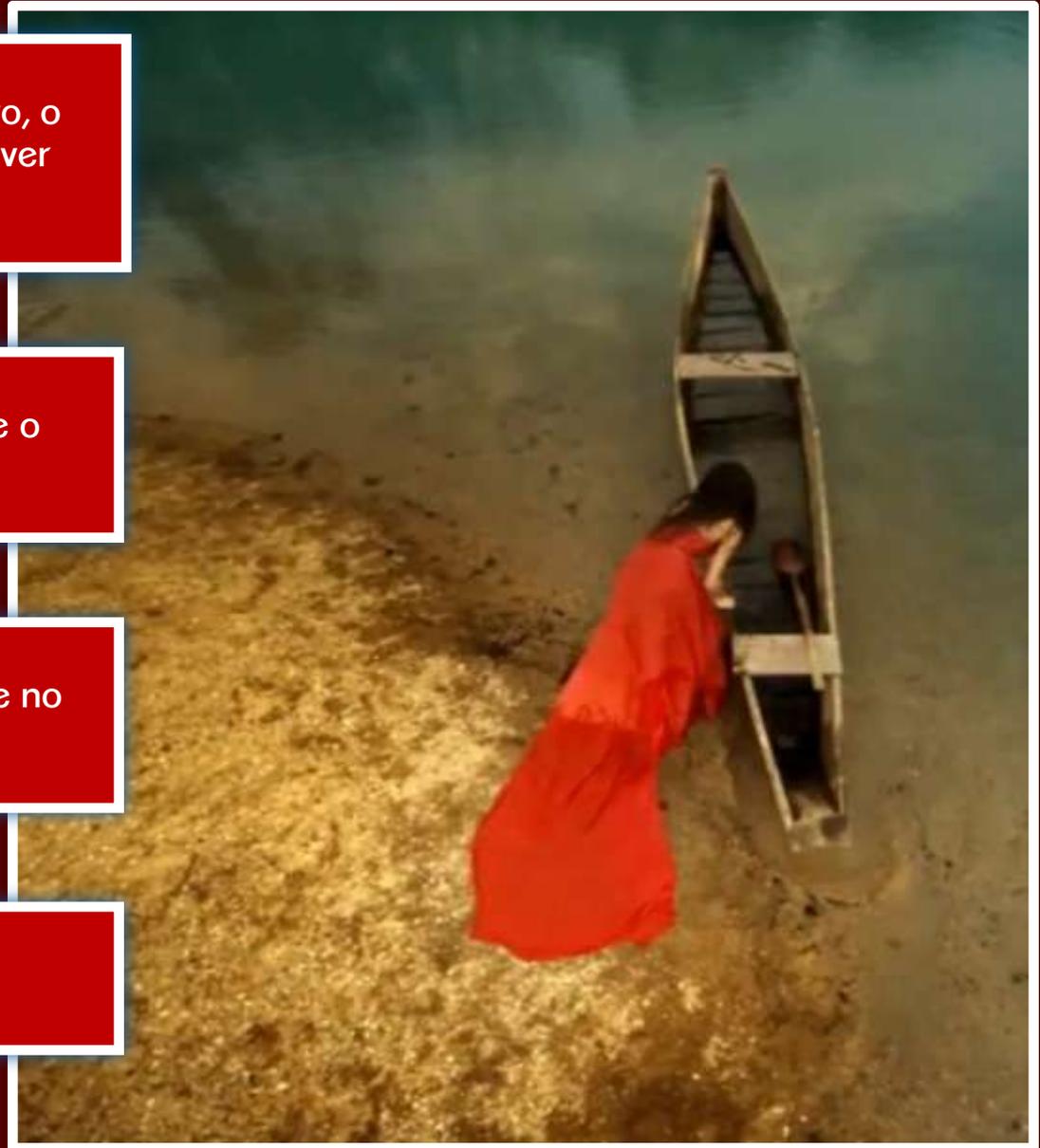


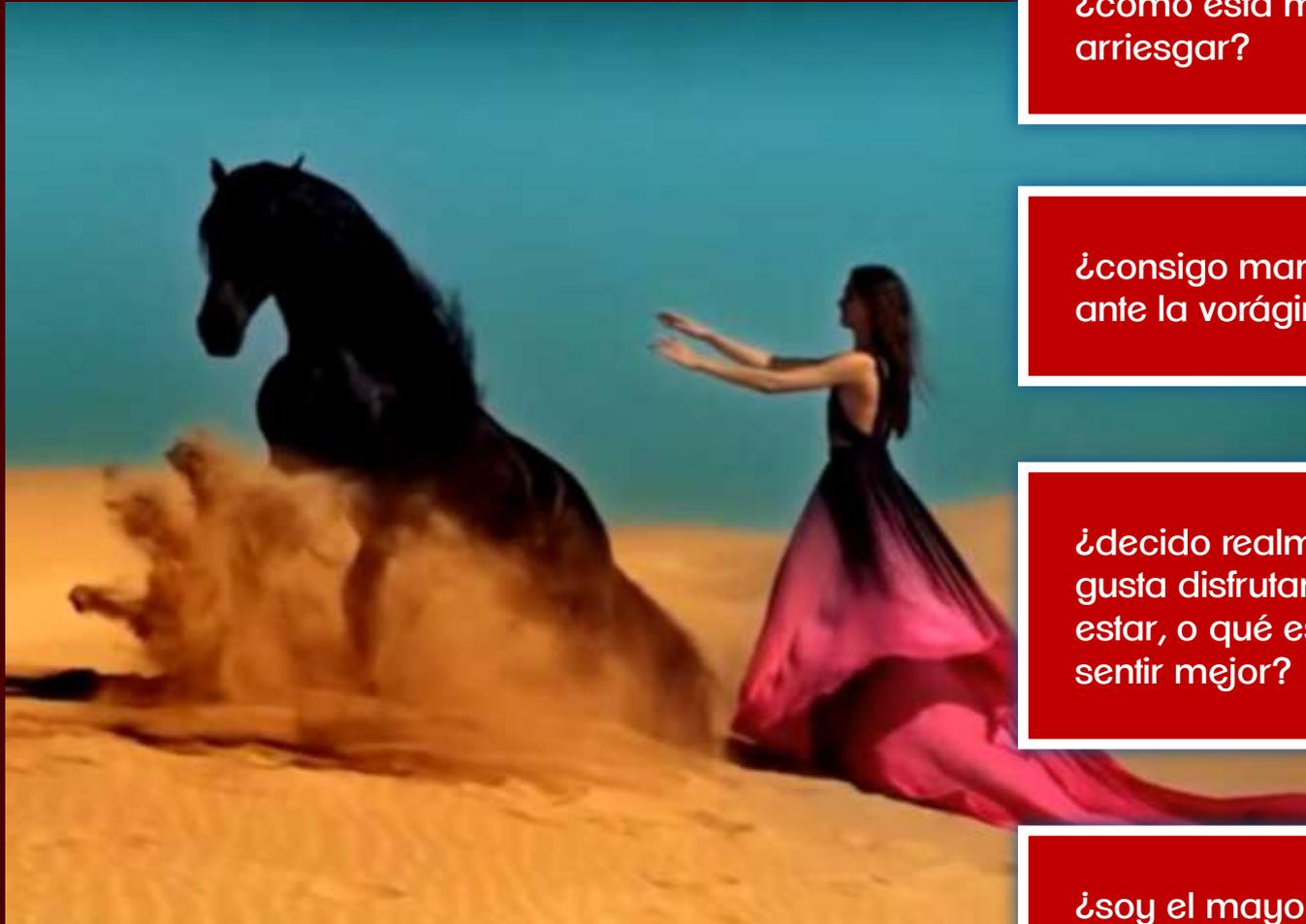
¿procuro ver en los otros lo positivo, o me dejo llevar de mi tendencia a ver enseguida lo negativo?

¿sigo discutiendo con lo inevitable o ya he hecho las paces?

¿sigo con la manía de dar lo que no tengo?

¿a quién pretendo engañar?





¿cómo está mi disposición a arriesgar?

¿consigo mantener la calma ante la vorágine que me rodea?

¿decido realmente cómo me gusta disfrutar, con quién quiero estar, o qué es lo que me hace sentir mejor?

¿soy el mayor y prioritario decisor de mi vida?

Premisas clave de la hipnosis Ericksoniana, de nuestra conciencia y de nuestra autoconfianza.



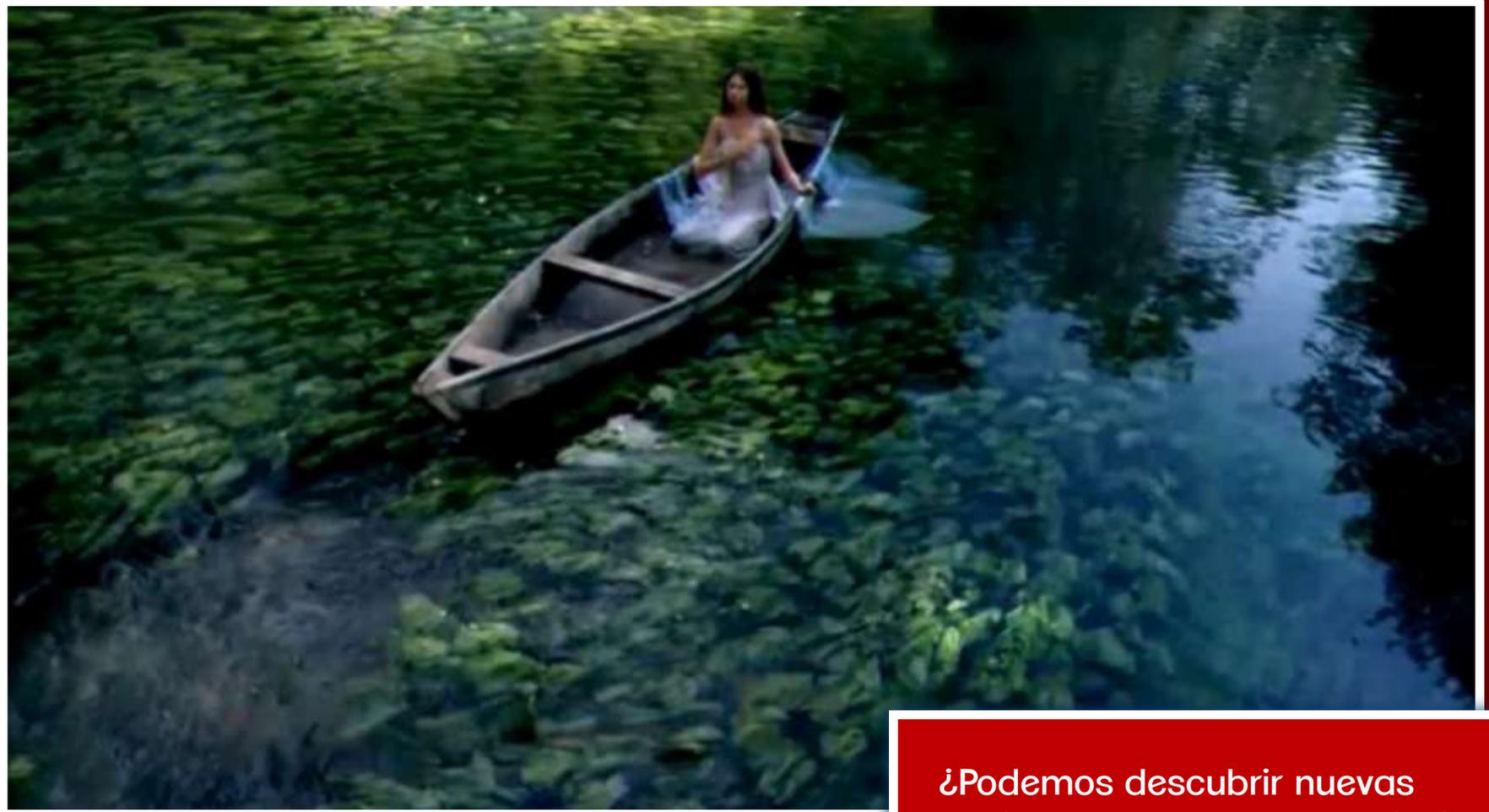
1 /16

“Las personas funcionan a través de sus mapas externos y no a partir de su experiencia sensorial”.

¿Somos conscientes de nuestro nivel de conciencia?, ¿es real la realidad? como nos anima a preguntarnos Watzlawick.

2/16

“Las personas efectúan en todo momento la mejor elección posible en función del contexto”.

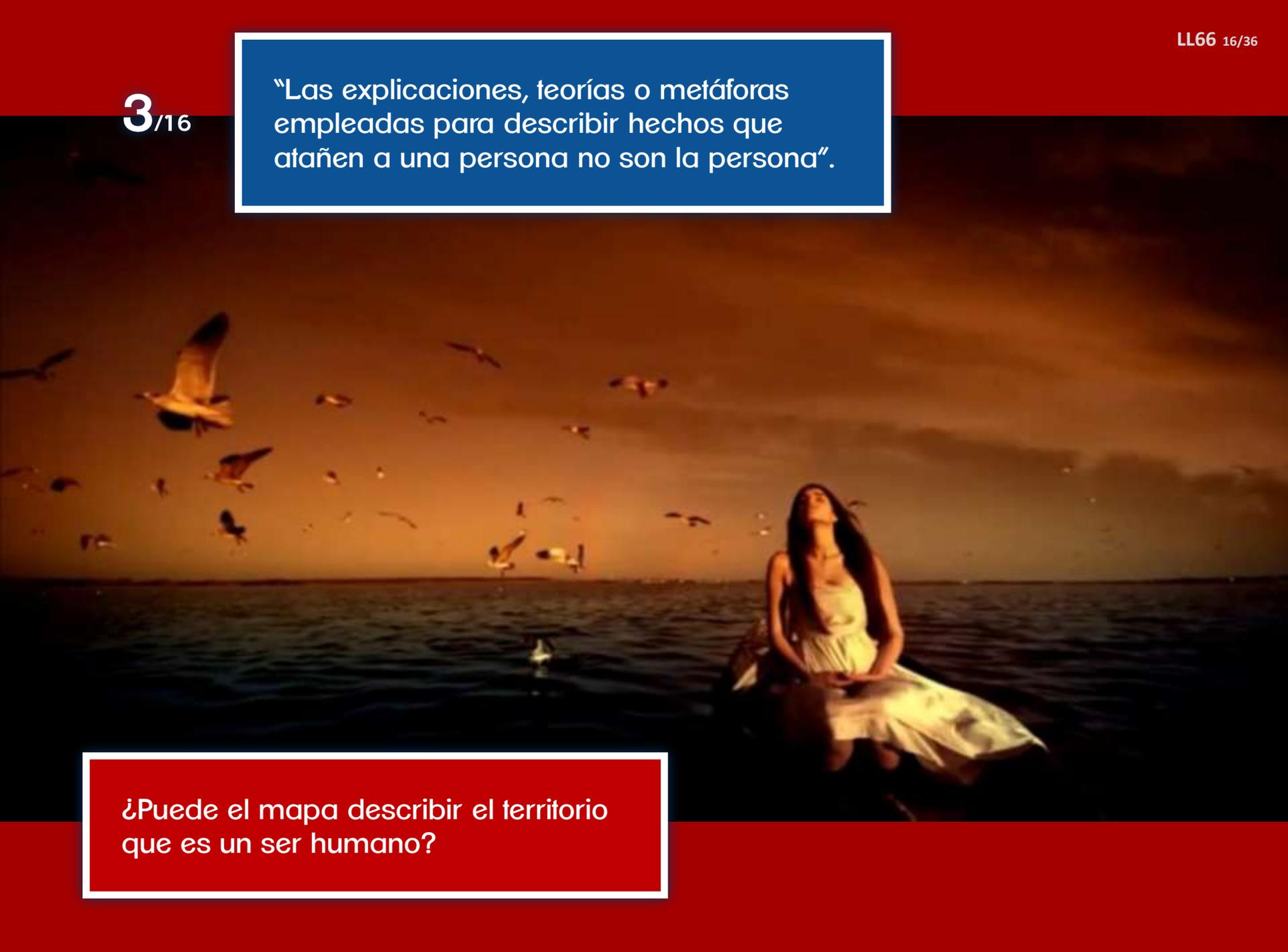


¿Podemos descubrir nuevas opciones para escoger mejor?

3/16

“Las explicaciones, teorías o metáforas empleadas para describir hechos que atañen a una persona no son la persona”.

¿Puede el mapa describir el territorio que es un ser humano?



4/16

“Respetemos todos los mensajes provenientes del cliente”.



¿Sabemos observar los mensajes conscientes e inconscientes del cliente?

5/16

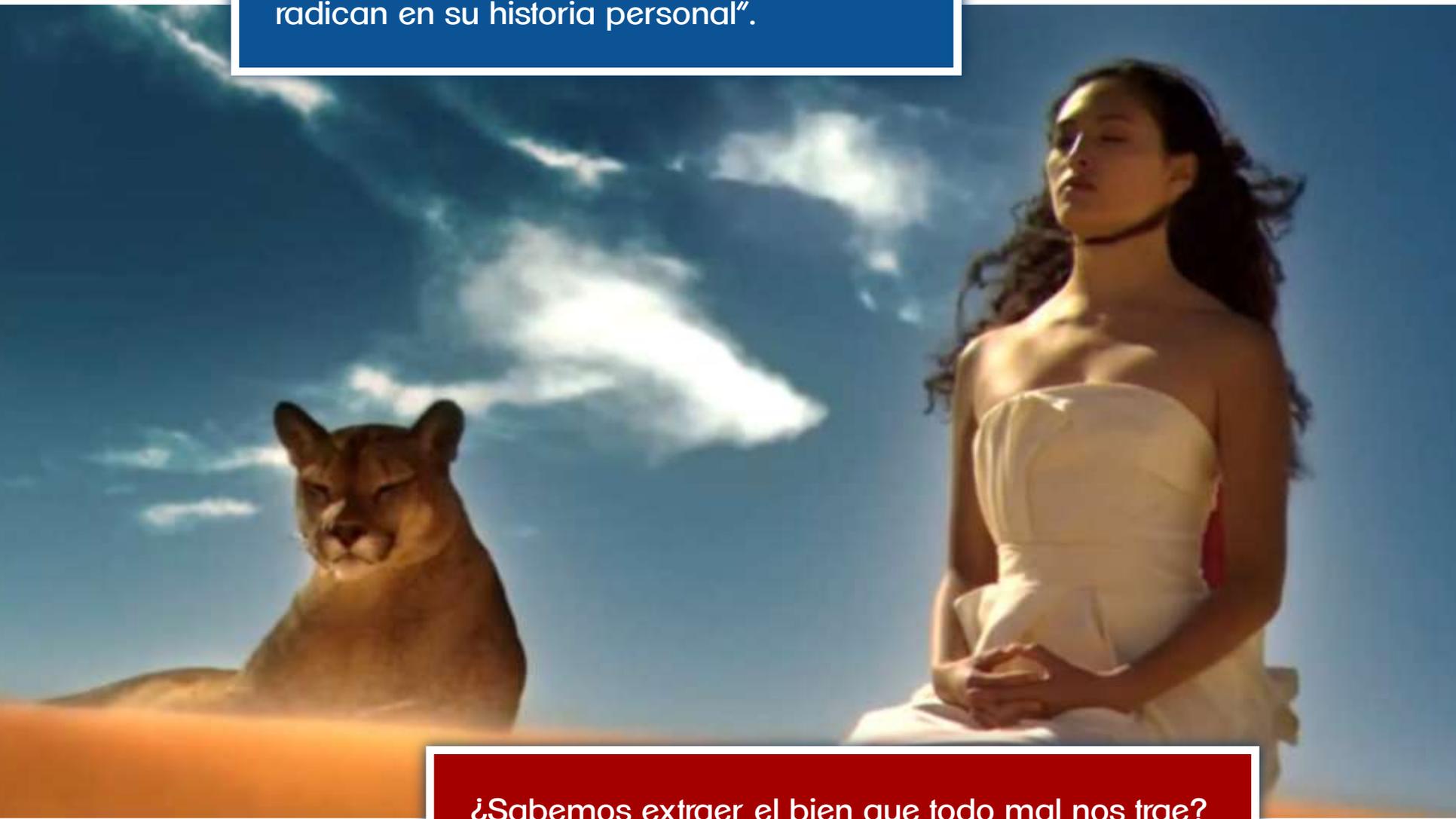
Enseñe la elección. No la suprima nunca.



¿Sabemos ayudar al cliente a encontrar los recursos que tiene?

6/16

“Los recursos que el cliente necesita radican en su historia personal”.



¿Sabemos extraer el bien que todo mal nos trae?

7/16

“Encuentre a los clientes
en su modelo de mundo”.

¿Sabemos empatizar con
las personas por diferentes
que sean a nosotros?

8/16 “La persona que tenga la mayor flexibilidad será la que controle el sistema”.

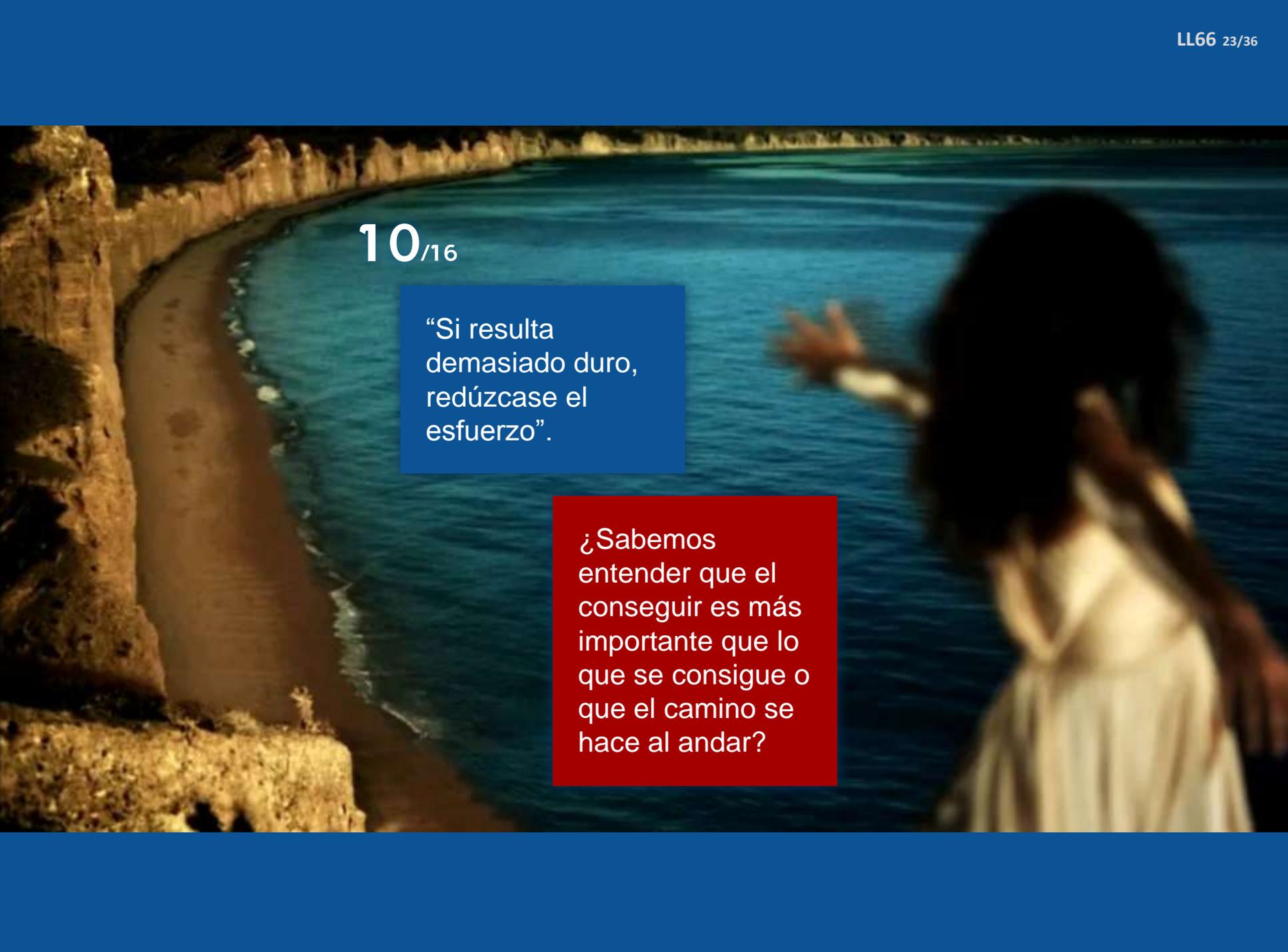


¿Sabemos ser tolerantes ante las diferencias?

9/16 “Una persona no puede no dar respuesta”.



¿Sabemos escuchar el silencio, comenzando por nuestro propio silencio?



10_{/16}

“Si resulta demasiado duro, redúzcase el esfuerzo”.

¿Sabemos entender que el conseguir es más importante que lo que se consigue o que el camino se hace al andar?

11 /16

“Los resultados quedan fijados a nivel psicológico”.

¿Somos conscientes de que no podemos cambiar los hechos del pasado pero sí su sentido?





“Nada podemos cambiar en los otros, pero podemos acompañarles”.

12_{/16}

¿Sabemos crear relaciones que curan comenzando la curación por nosotros mismos?



13_{/16}

“Autohipnosis: En vez de que la vida me viva a mí, yo vivo la vida”.

¿Sabemos conducir nuestra vida, o mejor dicho, nuestro vivir?

14_{/16}

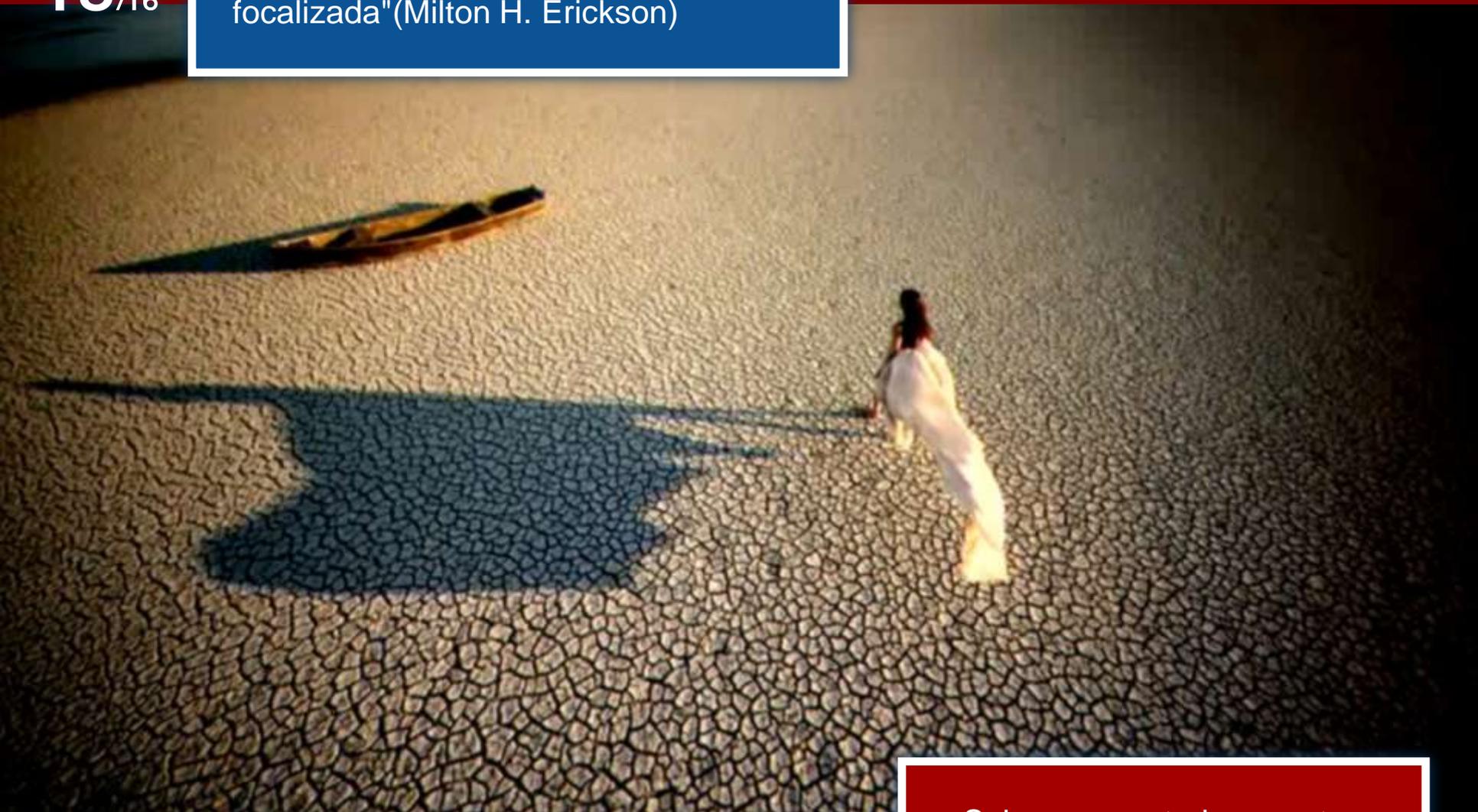
“No se trata de quitar la herida sino de evitar el sufrimiento”.



¿Sabemos distinguir el sufrir del necesario dolor?

15/16

Hipnosis como "un estado de atención focalizada" (Milton H. Erickson)

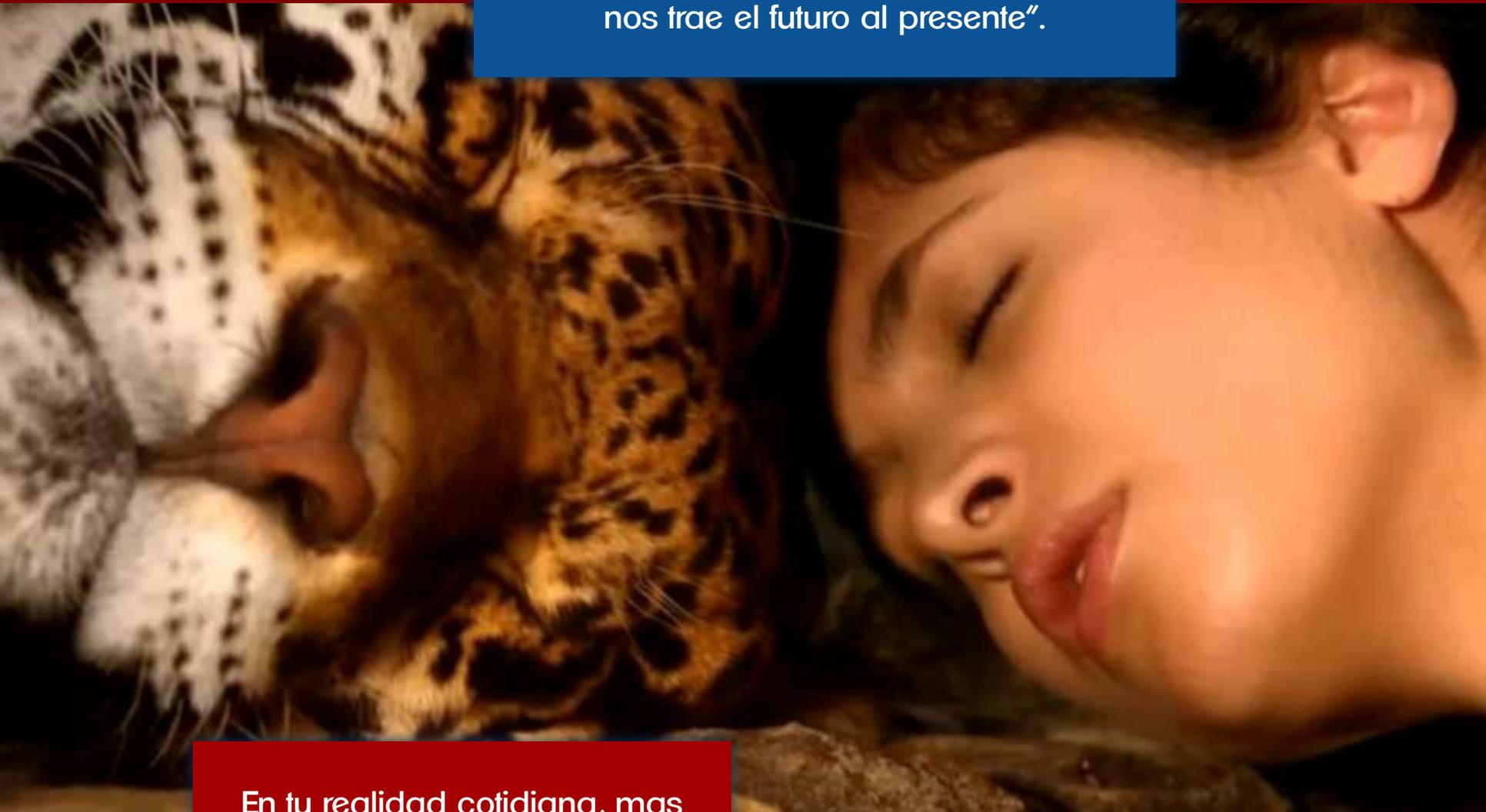


¿Sabemos controlar nuestra dispersión mental?

16_{/16}

“Nuestros miedos nos traen el pasado al presente, mientras que la autoconfianza nos trae el futuro al presente”.

En tu realidad cotidiana, mas bien ¿temes o confías?



Últimas reflexiones de verano



¿Acepto la realidad tal como es y tomo conciencia profunda sobre lo que soy y lo que quiero ser?
¿Decido ser feliz en esa realidad?

¿Tengo una actitud continua de escapar de la ignorancia y de la mediocridad?

¿Asumo que cada cambio o transformación buscando nuevas cosas, nuevas visiones, nuevas formas de hacer, o nuevas realidades, exige abandonar algo, y al mismo tiempo, autoafianzarse en algo que no se quiere cambiar?



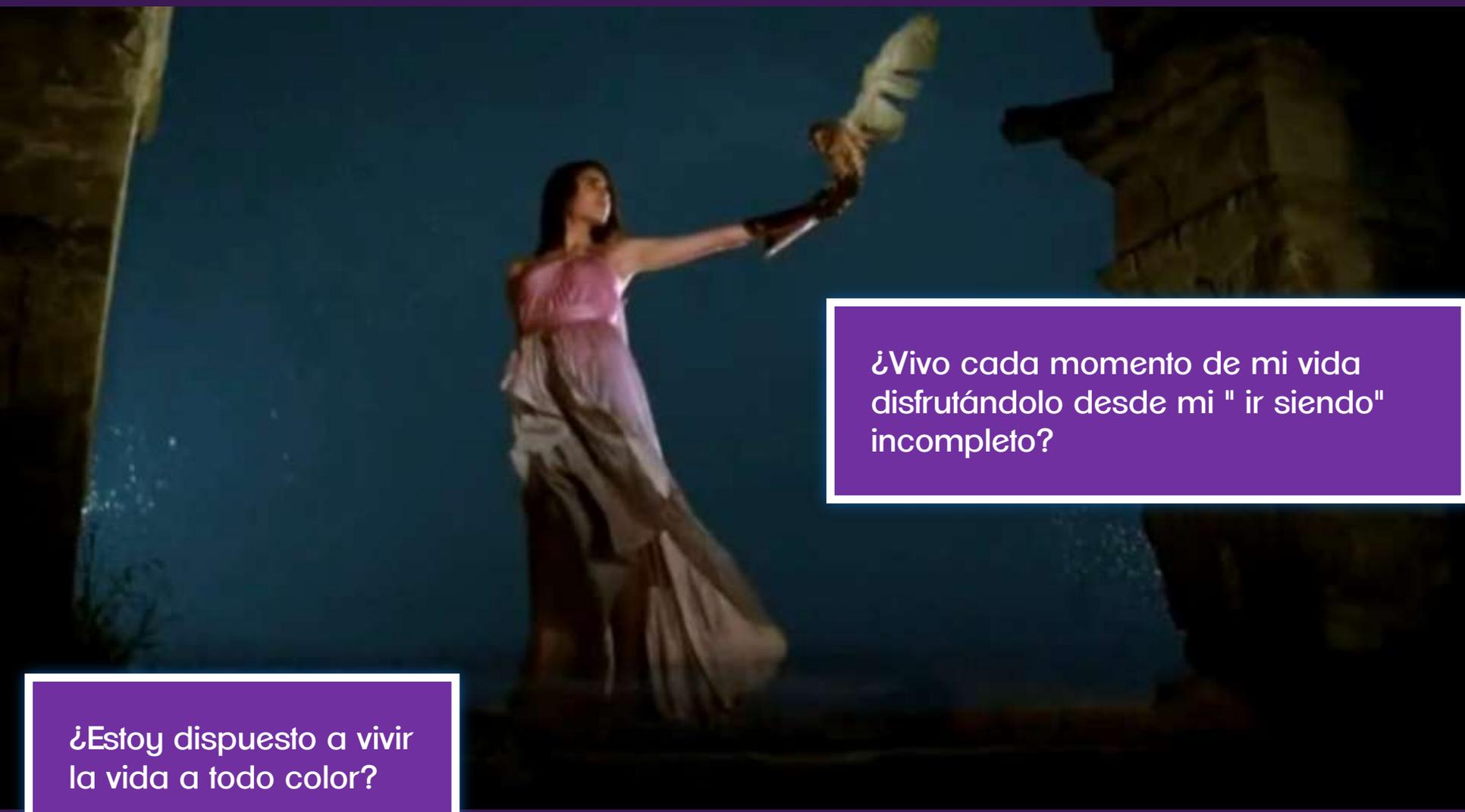
¿Soy consciente del precio que representa conseguir lo que quiero y estoy dispuesto a pagarlo?



¿Estoy alerta para no dejarme distraer de lo importante?

¿Asumo la responsabilidad de dirigir mi propia vida a través de mis decisiones?

¿Activo mi proceso vital cuestionando mis hábitos y paradigmas, y nos contrastamos explorando territorios en los que no tenemos ni el control ni el confort?



¿Vivo cada momento de mi vida disfrutándolo desde mi "ir siendo" incompleto?

¿Estoy dispuesto a vivir la vida a todo color?

¿No me olvido de que la belleza de tener está en compartirlo?



¿Controlo mis necesidades que es equivalente a controlar mis miedos, ambiciones y apegos?

¿Acepto las dudas como puntos de apoyo en mi desarrollo?

¿Evito las generalizaciones que me impiden ver y vivir cada realidad como única?

¿Estoy dispuesto a reaprender, a ver, a admirar, a vivir, a amar?





José María Gasalla

Conferenciante, escritor y profesor de DEUSTO Business School. www.gasalla.com