



*ditorial*

LL71



*“Yo he elegido ser feliz. Es mejor para la salud”*

*Voltaire*



Y va llegando la **primavera**. Los árboles se adornan con colores inimitables por los humanos. El día se alarga como para darnos más posibilidad de vivir.

La vida puede ser maravillosa si no se la tiene miedo. Es lo que es, a veces muestra su cara sonriente y otras veces la cara seria. Pero, eso ya lo aprendimos de nuestros padres. Y salíamos adelante. Y ahora nos acordamos sobre todo de los momentos buenos.

Decía **Charles Chaplin**, *“la vida es una pieza de teatro que no permite ensayos. Por eso, cante, llore, baile, ría y viva intensamente, antes que caiga el telón y la pieza termine sin aplausos”*.

Y yo (soy así de chulo) me atrevería a añadir al genial Chaplin... *”Y en tu actuación, que se espera que sea algo único, como tú, abre tu conciencia a todo lo que te rodea, abre tu atención, tu benevolencia y tu generosidad a los que viven sus vidas, muchos con menos fortuna que tú”*.



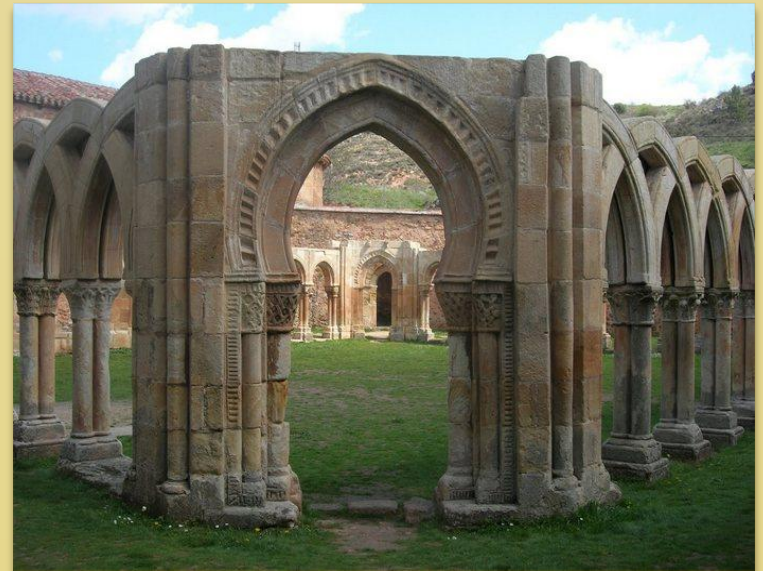


Da lo mejor de ti, no escatimes. Y no saques tus “mierdecillas”. Tritúralas, metabolízalas adentro de ti.

Ábrete a aportar, a dar, a colaborar, a participar, a amar. Seguro que así la pieza terminará con aplausos, comenzando con lo que tú te des merecidamente.

Confía en el mundo, en la vida, en los otros, en ti mismo. Así todo fluirá mucho más libremente. Reemprende y vuelve a reemprender. La vida es así. No es una línea recta ni un destino a ser seguido. Es algo que cada uno va construyendo.

Y durante este mes, he vuelto a **Soria** después de muchos años. Y allí di una conferencia a gente muy especial que se tiene que reinventar para sobrevivir y mete toda su energía para tener éxito en esa reinención. ¡Enhorabuena!



Iniciamos el **Máster en “Coaching Ejecutivo”** en **Deusto** Madrid y tuvimos el primer workshop. Estuvo Erik con nosotros magnifico como siempre. ¡Y menudo grupo se ha creado! Vamos a aprender todos mucho. La comunidad de aprendizaje ya está en marcha. Y con mucha experiencia y conocimiento que se aportan de entrada y una gran ilusión, atención y disposición que se aportan en el presente buscando optimizar profesores, compañeros, programa y experimentación.



*Y, ¿qué otros acontecimientos de interés han surgido este mes?*

Quiero resaltar la oportunidad que tuve y escogí de asistir al lanzamiento de dos nuevos escritos por dos personas muy singulares y sin duda, dignas de confianza. Por un lado, **Pepe Medina** con su obra “Dirige tu carrera”, y por otro **Federico Velázquez de Castro** con su creación “Vivir con sentido. Vivir con salud”. Dos grandes personas, dos grandes profesionales, dos grandes obras.



Tuvimos nuestra comida semestral, nuestro equipo de “**basket**” de toda la vida...es decir desde que teníamos 17 años de edad y fuimos campeones de España. Seguimos unidos.



Asistí a diversos eventos de los quiero destacar, la visita a **Cisco** de la mano de **Dircom** maravillosa tecnología que nos facilita la interacción en cualquier tiempo y lugar. Por otro lado, estuve en la **Cámara de Comercio** en una jornada de RSC en la Pyme. Interesante, poco a poco va calando. Y un evento muy especial, el acto-cena que tuvimos en **Euroforum** para celebrar los 25 años de Tendencias 21. Maravilloso encontrar a “viejos” amigos del mundo de la ciencia. ¡Enhorabuena Alicia y Eduardo!



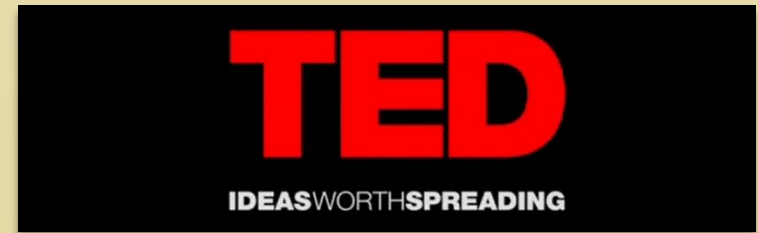
**EUROFORUM**

Y otras dos cosas muy especiales. Mi ahijada **Marta**, como sucede hoy en día con mucha gente eficiente y honrada fue despedida estúpidamente de una empresa multinacional de renombre,,, no se puso a llorar ni a quejarse sino que apoyada en su propio talento artístico creó su propia marca de diseño de ropa... y he aquí que pude asistir a su primer pase de modelos. Y con gran éxito. ¡Fenomenal Marta!

Y por otro lado, participé en mi primer **TED** en Alicante de la mano de Jesús Javier Muñoz y acompañado de profesionales magníficos con los cuales pasé una jornada maravillosa. Es emocionante y retador decir todo lo que quieres decir... en 18 minutos. Allí estaban Belen Torregrosa, David Casinos y Ximena, Fernando Botella, Natalia Gómez del Pozuelo, Ángel Sanz, Cris Alcázar y Francisco Javier Guerrero.

Y ahora hacia **Brasil**. Seguramente cuando recibas esta LL ya este por allí. Disfruto mucho con aquélla forma de trabajar, sentir, vivir... desde fuera y más desde adentro se ve que aún viven peor... económicamente hablando pero... se quejan mucho menos y disfrutan mucho más.

En Junio estará el **Roadshow** [www.roadshowconference.com](http://www.roadshowconference.com) por España. Ya sabes, si conoces instituciones, asociaciones, empresa... que necesiten un “impulso emocional” me avisas.



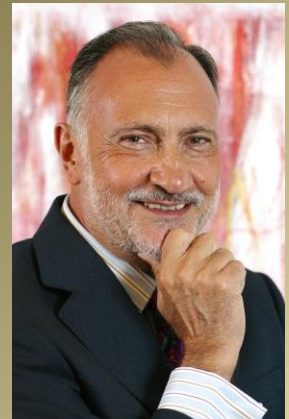


Por otro lado, si crees que a alguien de tu entorno le puede interesar esta LL, pásasela “porfa”.

Y finalmente... lo de siempre.

En tu camino de la vida... no te olvides de ser (ir siendo) feliz.

Hasta el próximo mes.



**José María Gasalla**

Director de "Talentum Conferencias", escritor y profesor de DEUSTO Business School.

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



# “Emprender y Volver a Emprender la Vida”

## LL71

“No digas “no puedo” ni en broma, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes”

**Facundo Cabral**





Cada decisión redirige  
vuestra vida.

Muchas veces a lo largo de  
toda su trayectoria nos  
preguntamos: ¿Qué  
hubiese sucedido si  
hubiese hecho tal cosa o  
hubiese dejado de  
hacerla? Quién sabe.  
Elegimos una rama que  
nos va alejando de otras.  
Y sucede con todo lo que  
nos rodea... la ciudad en  
la que vivimos, la casa, lo  
que se nos ocurrió  
estudiar, la profesión.

Y lo mismo pasa con las  
personas y las relaciones  
con ellas.

Va sucediendo y nuestra  
vida va discurriendo...







Pero sí es cierto que hay personas que eligen una rama, o alguien se la elige, y ahí se mantiene dejándose llevar, sin cuestionarse si podría estar mejor en otra rama... dejándose abanicar por la brisa y por los vientos que las van dirigiendo. Ante las circunstancias, se cierran, se asustan, se acobardan, se pliegan sobre sí mismas y las suelen culpar de todos sus males.

Es como si asumiesen que su vida está predestinada. *“Este es mi destino”*. *“Es lo que merezco”*. *“Todo lo veo negro, es que así es”*.

Según la neurociencia tenemos alrededor de 80.000 pensamientos por día y de ese número casi el 80% son negativos. Y sabemos que cada pensamiento genera una descarga química en el cuerpo. Los positivos la hormona DHEA que mejora el bienestar, la sexualidad... y los negativos el cortisol, que como sabemos es la que aparece cuando nos sentimos estresados.



Lo interesante del tema es que cuando les haces ver que tomando alguna decisión a lo mejor se sentirían más felices te suelen decir “*sí, ya lo sé, es lo que tendría que hacer...*” pero no hacen nada. Sienten verdadera aversión al cambio pensado, decidido y ejecutado por ellos... esperan a las circunstancias. A que la vida venga a ellos o ellas para así, además, poderse quejar si las circunstancias les perjudican... y así “*pasan la vida esperando que la vida pase por ellos*”. Yo diría que son verdaderos “*muertos en vida*” que llegará un momento que comenzarán a decir, “*un día menos*”...



Y esta actitud vital se encuentra cada vez más extendida y por eso no paras de escuchar “*quejidos lastimeros*” que a mí no me producen ninguna lástima ni compasión. Suelo decir en mis conferencias, “*a los quejicas todos juntos al rincón a que se cuezan en su quejido*”, ¡Ya está bien! ¡Que mal acostumbrados estamos!

Para mucha gente, sin razones suficientes para quejarse, les recomendaría un viaje a Calcuta. A su vuelta seguro que se sentirían mucho más afortunados de lo que se sentían antes de ir para allá.

En un mundo cada vez más volátil, complejo, impredecible, no vale con seguir esperando... por cierto, *¿esperando a qué o a quién? ¿A Godot?* Por favor, es tiempo de tomar las riendas de la propia vida! ide vivirla con intensidad! ide arriesgar! ide romper hábitos y paradigmas que ya no valen!

Una necesidad, una provocación: cuando hagas lo mismo que el resto, cuando pienses igual que el resto, es momento de cambiar.





Es tiempo de despertar, tiempo de elegir nuestra actitud ante la vida. De decidir.

Y la llave de nuestra toma de decisiones es permanecer en contacto con nuestras propias emociones. Sabemos que no hay emociones malas. Lo malo es el no fluir entre ellas. Como dice Susana Bloch hay que aprender a “*surfear*” entre nuestras emociones.

De repente, en cualquier momento nos encontramos en nuestra zona de confort y perdemos la consciencia de que ese confort hay que cuestionarlo de tanto en tanto. Hoy en día, la verdadera zona de confort es el cambio continuo. No es cuestión de pensar el cambio. No hay tiempo para ello. Es cuestión de experimentar, de cambiar cambiando.





No es cuestión sólo de tener ideas. Lo que produce el cambio es la ejecución de la idea.

Pero, nos ponemos muchas barreras... es que... mi familia, mi edad, mi formación, mis amigos, mi casa, mis costumbres, “mi amorcito”...

Por qué no nos preguntamos, ¿qué haría si pudiese elegir qué hacer? ¿Por qué no lo hago?... ¿otra vez a las barreras? Sé honesto contigo mismo. ¿No tendrás muchos apegos? ¿Apegos a cosas, a ideas, a personas?



Tú eres tú, desde tu esencia, tu personalidad, tu deseo de ver la vida y vivirla.

Desenchúfate de lo accesorio, vacía tu mochila y atrévete a ir... más ligero de equipaje. Tú eres poderoso y sabes además que tienes diferentes versiones de ti mismo con múltiples talentos precisamente para afrontar con éxito eso que llamas “circunstancias”...pero, tienes que creértelo y después tienes que actuar.

Las circunstancias se interpretan. Nunca son absolutas, ni siquiera la muerte (para eso están las religiones). No se trata de las cartas que me tocan en el juego de la vida sino en cómo las juego.



Pero ese jugar las cartas exige aceptar la incertidumbre, correr riesgos, saber ganar pero también perder. Y, en ocasiones, sentirse solo ante realidades que no gustan pero que conforman el camino que vamos delineando a través de nuestra vida. La nuestra, no la de mi hijo, ni la de mi padre, ni la de mi suegra.

Es cuestión de ir dejando caer piedras de la mochila y así aparecerán firmamentos luminosos, amplios, llenos de oportunidades.



Y no me vengas con la historia que no eres libre. Acuérdate de Viktor Frankl sufriendo el horror de Auschwitz cuando nos mostraba al mundo que había una libertad, la de nuestra actitud ante cualquier cosa que sucediese, que nadie nos podría quitar.

Desde nosotros mismos, desde la aceptación de lo que no se puede cambiar, se elige.


¡Atrévete a ser tú mismo, a elegir tu camino, tus tiempos, tu vida!



Y a partir de esa actitud prepárate para ser fiel a ti mismo. Eso sí, no basta con querer, hay que moverse y buscar... y esforzarse... y ser capaz de sacrificar gusto, apetencias, placeres... Refuerza tu disciplina. Ella te dará el soporte para aguantar inclemencias, sinsabores, desengaños.



La vida es un proceso dinámico en el que no somos, sino que “*estamos siendo*”. Vamos descubriendo en ese camino quienes podemos llegar a ser haciéndonos eso si, responsables al 100% de lo que vayamos consiguiendo. Y evitando dejarse esclavizar por nuestro ego o por la imagen que queremos o “*debemos*” dar a los otros. *¡Ya está bien de querer parecer lo que los demás creen o desean que seamos!*



Comienza por crear una visión de lo que quieres. Trabaja tu autoconfianza. Revisa tu pasión y energía, es cuestión de centrarte en tu vocación. Busca un mentor y personas que colaboren contigo. Persevera, no desfallezcas ante los tropiezos y... finalmente disfruta el camino, sé feliz durante el mismo.

Hasta el próximo mes.

# CUESTIONAMIENTOS *para que tú te los hagas.*

*Varias personas me comentan que reflexionar sobre 10 cuestiones importantes era mucho, así que los he reducido a 7. Ahí van:*

1. ¿Soy capaz de dejar de hacer alguna cosa que sé que debería dejar de hacer?
2. ¿Estoy dispuesto a romper alguna relación que ya no va más allá y yo lo sé?
3. ¿Tengo pendiente pedir perdón a alguna persona?
4. ¿Estoy decidido a meterme a fondo con algo que me está esperando desde hace tiempo?
5. ¿Me atrevo a decir a cierta persona algo que está pendiente de decirle pero no me atrevo?
6. ¿Voy a profundizar en algo que siempre lo dejo en la superficie pero sé que me merece la pena?
7. ¿Voy a reforzar alguna de mis capacidades para ser alguien especial?