



Y quiero aprovechar esta tribuna para agradecer a todos los que me habéis felicitado en estos días pasados y desearnos un tiempo maravilloso de

vida en este año nuevo.

Momentos especiales momentos de gozo, momentos de alegría, momentos de tristeza, momentos de recogimiento, momentos de renovación, momentos de agradecimiento, momentos de desear...



El sentirnos felices depende en gran parte de nosotros, más que de las circunstancias,

aunque a veces "nos lo han vendido" al revés: "las circunstancias son las que harán que te sientas más o menos feliz".

Y, por supuesto, en lo que nos han enseñado, casi siempre aparecía aquello de "esfuérzate, ten éxito y serás feliz".

Según este planteamiento, el éxito funciona como "la zanahoria", que me hará sentir feliz (iy comer perdiz!).



La pregunta es:

èy después del éxito, ya soy feliz para siempre?

Claramente, nuestra experiencia vital nos demuestra que enseguida quieres conseguir otro "éxito"... y otro... y...

Algunos muchos, diría yo, terminan aceptando que la felicidad es eso que se siente de forma intensa adentro de uno mismo... en ciertos momentos de la vida.

Unos encuentran más momentos que otros (consiguen más "éxitos").



¿Y no será, un poco o un mucho, al revés? Es decir, ¿no será nuestro cerebro el que, en su interpretación positiva o negativa de la realidad, nos instala en un sentimiento de felicidad o de desdicha?

Y desde ese posicionamiento, ¿no derivará una actitud de logro o de fracaso?

Según esta creencia, a la que me apunto, el sentimiento de felicidad precede al éxito ya que lo facilita, como demuestran innumerables investigaciones en psicología positiva y en psicoterapia Ericksoniana.



Ya sé que no es suficiente con estar de acuerdo con este enfoque vital.
Inconscientemente estamos presos de innumerables patrones que nos hacen ver antes lo negativo que lo positivo, o incluso prever lo peor antes que un suceso acontezca.

Es cuestión de "trabajarnos a nosotros mismos" y de rodearnos de personas acostumbradas a vivenciar y positivizar cada realidad.

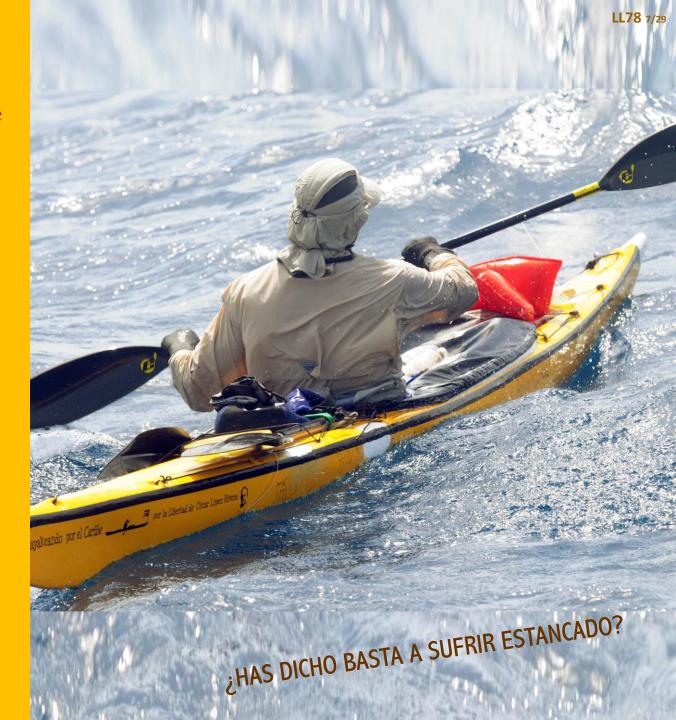


Y eso no significa que no haya momentos duros, de tristeza, de amargura, de desencanto, de impotencia... esos son los momentos de infelicidad que existen como islas en un mar que sería el sentimiento de felicidad.

Y esos "momentos", es cierto, pueden durar meses, a veces incluso años cuando el dolor se ha convertido en sufrimiento.

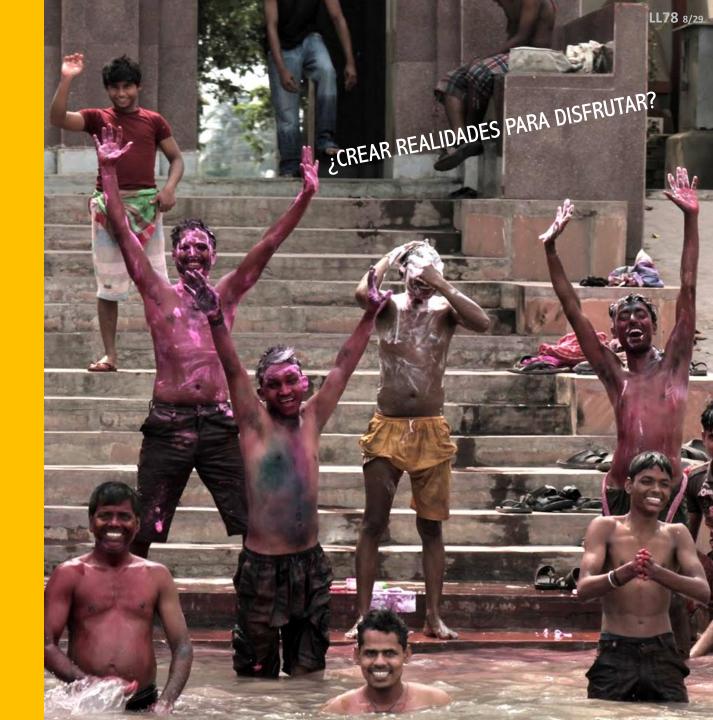
Desde el dolor, crecemos.

Desde el sufrimiento, nos estancamos e incluso retrocedemos.



Y no trato de convencer a nadie... es cuestión de estar convencido.

Y lo hablo desde mis experiencias en Iberoamérica, India y algún país Africano, cuando tienes la suerte de encontrar personas felices en "circunstancias aparentemente imposibilitadoras de felicidad". Y te das cuenta del poder de nuestra mente (de nuestras creencias fundamentalmente) que crea realidades para disfrutar, o por el contrario, para sufrir.



En el "Paraíso Perdido" de Milton nos dice: "la mente es un lugar en sí misma, y en sí misma puede hacer del cielo un infierno, y del infierno, un cielo".

Y no es cuestión de "encontrar una isla de felicidad" y asentarse en ella. Ojo con las borrascas y tempestades... puede desaparecer en cualquier momento. Con lo cual el sentimiento de felicidad no va acompañado con el de que no precisamos cambiar. Más bien se acompaña con el de que "podemos cambiar"... si estamos dispuestos (nuevamente nuestra actitud).



Y, ¿cómo he ido viviendo, creando, sintiendo mi vida durante el último mes?







Ha sido un tiempo intenso como lo ha sido todo el año que acaba de desaparecer.

Cada vez me siento más comprometido con los proyectos que impulsan la salida de la "zona de confort y control" y la búsqueda de realidades muy diferentes en las que tenemos que echar mano de competencias que ni nosotros mismos sabíamos que teníamos.

Así pues, tuve el privilegio de dar la conferencia inaugural de unas **Jornadas para Emprendedores** en **Sevilla** por donde pasaron más de 5.000 jóvenes (y no tan jóvenes). Las organizó la Junta de Andalucía y la energía que emergió allí merece la pena ser aprovechada.

Otra jornada que movilizó intensamente a buscadores de nuevos retos profesionales y en la que participé de la mano de Bric Sense (Miguel Rivas) fue "**Prepárate Madrid**". Les hablé de la idiosincrasia, cultura, economía... oportunidades y dificultades que se pueden encontrar aquellos que hayan puesto su punto de mira en Brasil... ese país del cual estoy enamorado.









BBVA

Plan

Yo soy empleo

Un plan para el apoyo a la generación de empleo en España

Jesús Mari y yo continuamos con las "conferencias a dos" promocionando por toda España el Master en Coaching **Ejecutivo** de **Deusto**. Es un programa singular por la practicidad y la profundidad en los contenidos. Es un modelo muy testado en Ashridge en el cual pueden participar, tanto profesionales que estén iniciando su camino como coaches, así como coaches ya experimentados que van a aprovecharlo para profundizar en conceptos complejos pero útiles. Iniciaremos la 3ª edición justo en 2 meses. Ahora es el momento para apuntarse. Se hará en Madrid. ¡Anímate, merece la pena!

Continué también con emprendedores y profesionales maravillosos del programa "Yo soy empleo" patrocinado por BBVA, en Bilbao y A Coruña. Disfrutamos mucho tanto ellos como yo.







nbouot









Y, en momentos en los que es necesario impulsar "mentes y manos" lancé mis "discursos prácticos" sobre la Gestión por Confianza en empresas como **Bial, Schüco, Ballesol, Uponor**. Para mí como para ellos, en general, significa una carga de energía, un convertir una energía potencial en energía cinética, un avanzar en la confianza de clientes y colaboradores.

Me invitaron de la mano de mi amiga **Isabel Tovar**, al lanzamiento del "**Challenge 2014**" que tendrá lugar en Israel y Jordania.

Impresionante como siempre el trabajo de **Carlos Ongallo** como "alma mater" de la EBS. El programa está llevado de la mano además de maestros como son **Juan Carlos Cubeiro** y **Mario Alonso Puig**.





No me quiero olvidar de la Fiesta familiar en casa de mi hermano **Santiago**, en la que estuve rodeado de sobrinos y sobrinas a la búsqueda de "regalos insospechados". Y, resaltando como siempre mi "sobrina genio", **Ma Rita**.

Y los últimos días del año de descanso en "El Balcó del Priorat" allá en un sitio maravilloso, en el Monsant. i"Moltes gracies"!, Ricard y Tomás.



Y, para terminar... 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...

iAcuérdate de ir siendo Feliz!

durante todo 2014... al menos

¡Hasta el próximo mes!



José María Gasalla

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



Es importante hacerlo

quiero que me relates tu último optimismo yo te ofrezco mi última confianza

aunque sea un trueque mínimo

debemos cotejarnos estás sola estoy solo por algo somos prójimos

la soledad también puede ser una llama.

Mario Benedetti





Lo que sucede es que a veces llevamos puestas unas gafas desenfocadas y otras incluso no nos damos cuenta que llevamos antifaces.

No tengas miedo a experimentar, a vivir, a sentir.

Cada experimento, cada experiencia te enseña una lección.

Sigue aprendiendo, sigue viviendo.

Pero, esas experiencias vívelas, actívalas desde tu voluntad más que desde tus impulsos y deseos. Eso te hará grande.



Y no temas caer.

El ser humano ya desde pequeño aprende a levantarse y a estar dispuesto a volverlo a hacer si se vuelve a caer. Esa es otra muestra de su grandeza. Esa grandeza se manifiesta en las grandes ocasiones, en las "súper experiencias" pero se va construyendo en el caer y levantarse más cotidiano.

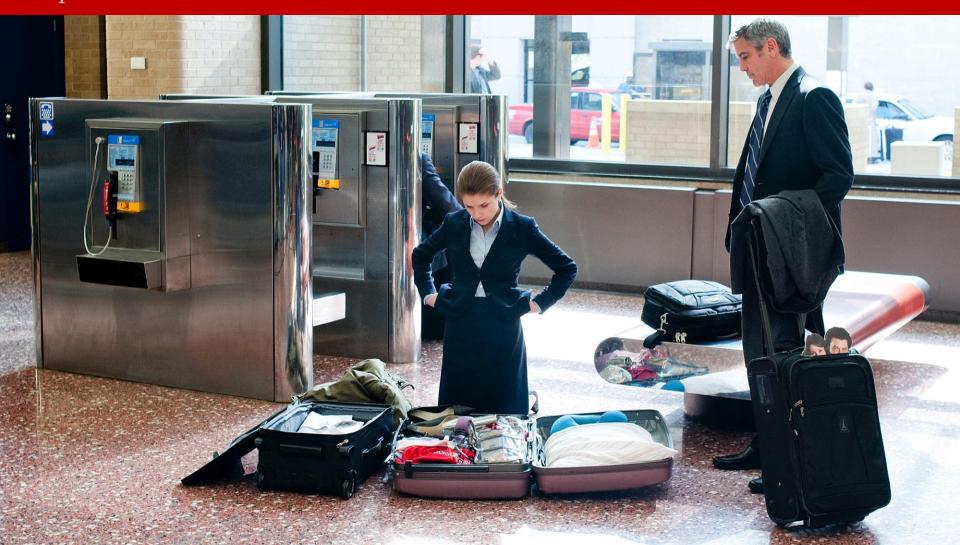
No te auto-culpes cuando alguna caída haya sido por colocar mal tu pie, por dar un mal paso, por elegir el camino equivocado. Aprovecha y aprende para tus siguientes pasos.



Conecta con tu interior, con tu esencia; con quien eres.

La vida es un camino de superación que no tiene fin. Y si vamos avanzando en ella cada vez sentiremos que somos más humanos. Y sentiremos esa humanidad tanto en las derrotas como en las victorias. Además, como decía José Saramago, "la derrota tiene algo positivo, nunca es definitiva; en cambio la victoria tiene algo negativo, jamás es definitiva"

Y en tiempos duros como los que nos ha tocado vivir en los últimos años en España, la adversidad ha estado a veces demasiado presente para muchos. Sin embargo, la adversidad es como un viento molesto que nos arranca todo aquello que no nos es esencial. Aprovechémosla cuando aparezca. Puede que nos sirva para reencontrarnos con nosotros mismos, para descubrir fortalezas que emergieron cuando las necesitamos y decidimos ponerlas en acción.



No es cuestión de culpar a las circunstancias de todo lo malo que nos sucede. O a la mala suerte. O a los políticos... o al vecino... ¡Ya está bien de tanto quejido!



Desde el quejido, notarás que cada vez la gente te escucha menos... a no ser que estés hablando con otro "quejica" que rápidamente te contará sus "quejas"... y así podéis estar toda la tarde...

Es necesario, y tú lo puedes hacer, levantarse y buscar a las circunstancias y si no las encuentras, pues las creas.



Aprovechar para desprenderte de lo innecesario de lo que te distrae de tu camino y buscar con más ahínco la belleza, la bondad, la generosidad, la humildad y todo lo positivo que hay en ti.

Renovarnos no significa abandonar todo o cambiar todo. Es cuestión, primeramente, de asentar lo que queremos mantener.

Si tú decides "ir siendo" cada vez más humano, eso exige ser consciente de que nadie puede buscar por ti. Nadie puede crecer por ti, cambiar por ti, aprender por ti. Como dice Bucay, "nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes". Ni "mamás que sigan haciendo la comidita al nene crecidito" que prefiere como "Peter Pan" que otros le dirijan la vida y se la vayan haciendo sencilla...

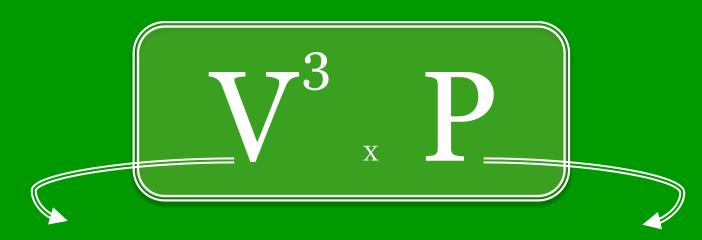


iEn cuantas cosas nos han engañado! Y seguramente muchas veces con el ánimo de protegernos. "Que el niño no vea la fealdad y dureza de la vida, ya tendrá tiempo para ello..." Y así, con frecuencia se han pintado mundos acomodados, fáciles, felices y placenteros... "un mundo feliz", en definitiva.

Y eso puede llegar a ser así pero para ello cada uno se lo tiene que ir trabajando, aceptando de entrada, que puede que no sea fácil. Y sabiendo que lo primero a trabajar es la



y después poner en marcha la:



es decir, una Visión (hacía adónde quiero ir), Valores (mis guías y límites) y Voluntad (lo cual implica también perseverancia y esfuerzo). Y para impulsar las 3V ponerle Pasión.
Sin emoción fácilmente serás sustituido por una tecnología.

Tus actitudes y emociones son cosa tuya. Ahí están tus mayores libertades. Busca e imagina lo positivo. Verás las sombras, pero te fijarás en la luz y atraerás a más personas con la luz. Y disfruta de una vida luminosa.



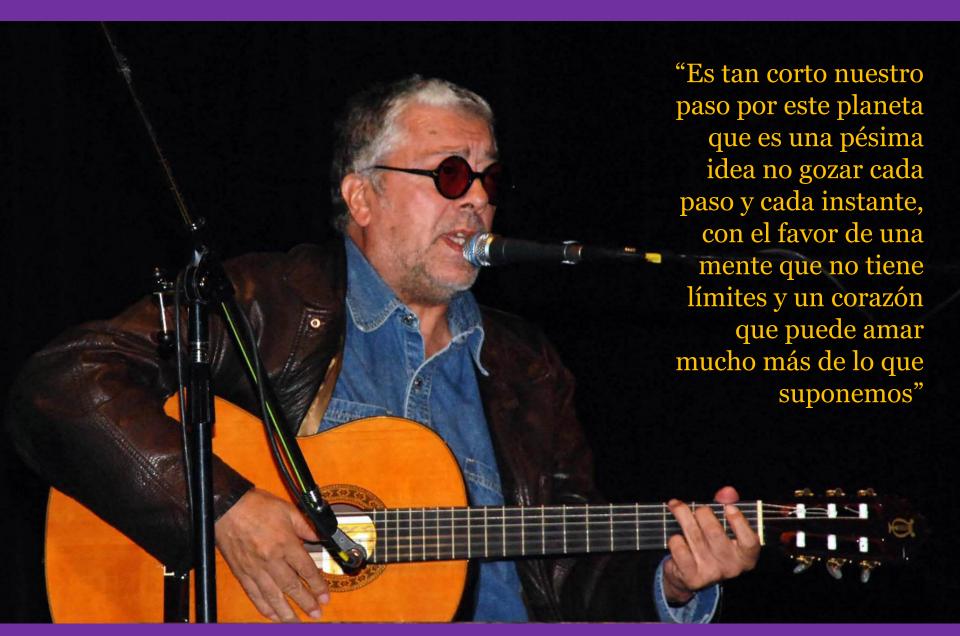
El pasado ya no existe pero sirvió para aprender, para seguir "ir siendo" cada vez más persona, más humano. No permitas que ese pasado haya dejado sombras y tristezas. Esas estuvieron pero ya no están... expulsadas con coraje. Y, ya sabes, no te olvides de alejarte de los "quejicas impenitentes".

Abre tu conciencia al hoy, al ahora... es un obsequio a renovar en cada momento y durante cada día del año. Es tu regalo, es tu presente, que seguro te mereces.



Busca, resalta, disfruta de lo bueno que hay en cada día. No dejes que lo negativo te lo tape o te distraiga para no verlo.

Quiero terminar, precisamente para comenzar el año, con unas palabras de Facundo Cabral:



¿Te quieres preguntar seriamente ahora que comienza un nuevo ciclo anual???

- 1. ¿Qué estoy dispuesto/a dejar de hacer que ahora hago?
- 2. ¿Qué estoy dispuesto/a comenzar a hacer que ahora no hago?
- 3. ¿Qué voy a continuar haciendo a toda costa este año?
- 4. ¿Para qué siento que estoy fundamentalmente en la vida?
- 5. ¿En qué me siento orgulloso de mí mismo/a?
- 6. ¿Cómo puedo seguir potenciando esa gran fortaleza mía?
- 7. ¿Expreso lo que siento cuando me siento feliz?

