

+7 Cuestionamientos



U83

y **DERECHOS**
AUTOCONFIANZA

Editorial

1183



Y me encuentro con personas que se encuentran limitadas por sus miedos. Personas paralizadas. Sin saber qué hacer, qué decidir, qué cambiar, o qué seguir haciendo. Personas con dificultades para gestionar la realidad que les rodea. Personas que sólo esperan que la realidad cambie sin ellos cambiar.



Personas con dificultades para relacionarse con otros que no sean los de siempre. Que huyen de nuevos encuentros y experiencias. Personas con dificultades grandes para dirigir su propia vida, para irla creando, irla viviendo, irla disfrutando...

Un regalito...

Hace mucho tiempo me encontré con un escrito atribuido a Rudolf Steiner(*)...



“La fragua de Vulcano”. Velázquez. 1630.

El dios Apolo revela a Vulcano el adulterio de su esposa Venus con Marte.

« Forjando la armadura »

"Me niego a someterme y, por miedo, dejar la alegría de mi libertad, que no me deja arriesgar nada, que me vuelve pequeño y mezquino, que me amarra, que no me deja ser directo y franco, que me persigue, que ocupa negativamente mi imaginación, que siempre se presenta en visiones sombrías.

Por lo tanto, no quiero levantar barricadas por miedo al miedo. Yo quiero vivir y no quiero encerrarme. No quiero ser amigable por tener miedo de ser sincero. Quiero pisar firme porque esté seguro y no para encubrir mi miedo. Y cuando me callo, quiero hacerlo por amor, y no por temer a las consecuencias de mis palabras.

No quiero creer en algo solo por miedo de no creer. No quiero filosofar por miedo que algo pueda implicarme de pronto. No quiero doblegarme sólo porque tengo miedo de no ser amable. No quiero imponer algo a los otros por miedo de que puedan imponerme algo a mí.

Por miedo de errar, no quiero permanecer inactivo. No quiero huir de lo desconocido, pero atractivo, por miedo de no sentirme seguro de nuevo.

No quiero hacerme importante por tener miedo de poder ser ignorado. Por convicción y por amor quiero hacer lo que hago y dejar de hacer lo que no hago.

Quiero arrancar el miedo del dominio del amor. Y quiero creer en el reino que existe en mí."



(*) Rudolf Steiner

1861 Croacia-1925 Suiza



Filósofo, escritor, conferenciante, artista, pensador social y ocultista.

Fundador de la Antroposofía (sendero de conocimiento que va desde lo espiritual en la persona -individualismo ético- hacia lo espiritual en el universo, en la idea de convertir a la persona en un individuo libre, moral y creativo (libre en el sentido de ser capaz de acciones motivadas sólo por amor).

Recoge pensamientos de Goethe, Arthur Schopenhauer y Jean Paul, apoya a Emilio Zola, y es coetáneo de Nietzsche.

Su obra filosófica más importante: “Die Philosophie der Freiheit” (La Filosofía de la Libertad, 1894), es una exploración de epistemología (teoría del conocimiento) y ética, que propone un camino para que los seres humanos puedan convertirse en seres libres espiritualmente.

Al iniciarse 1923, la sede de su asociación fue incendiada por los nazis; sólo se salvó una escultura alegórica de gran tamaño que representa las fuerzas espirituales activas en el mundo y en el ser humano.

¿Y, por dónde dirigí mis pasos durante este mes? ¿Con qué fui disfrutando e intentando aportar valor?



Estuve nuevamente en mi 2^a casa... en Brasil. Esta vez, en la zona quizás más europea. En Gramado, en Río Grande do Sul. Parece como si estuvieses por Suiza... es una pequeña ciudad encantadora. Estuve dando un taller y una conferencia en el 37^o ESARH, un proyecto ideado y gestionado durante casi 30 años por Doralicio Siqueira, que ahora está pasando el testigo al maravilloso equipo de “Arh Serrana”...

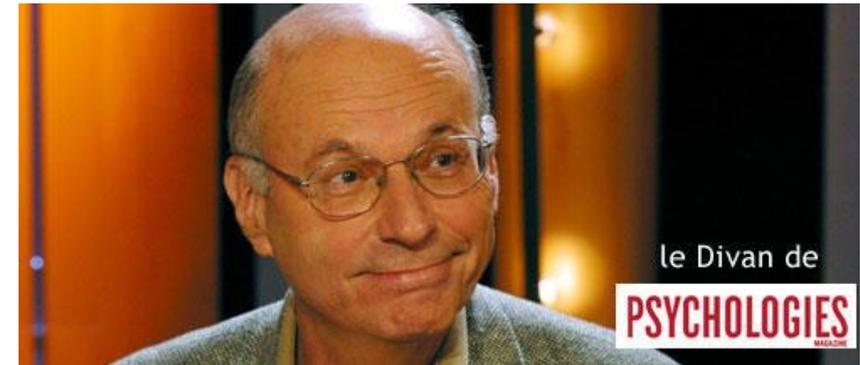
Enhorabuena por todo tu esfuerzo y éxito Doralicio!!! Y a ti también Ana, por todo el apoyo moral y práctico que has prestado a Doralicio... Y a todo el equipo siempre dispuesto a cualquier esfuerzo con tal de que cada detalle estuviese perfecto. Gracias a todos.



Doralicio Siqueira Filho
Creador del ESARH



Estuve en otro lugar muy bello, en Cassis en Francia, y aproveché para acercarme a Cannes, Mónaco y Marsella... estaba precioso en esta época del año. Estuve en un Congreso de Hipnosis Ericksoniana... muy interesante. Por allí estaba... Boris Cyrulnik, al que no conocía aunque había leído varios libros suyos...





En Deusto seguimos con el Programa del Santander y con el Master en Coaching Ejecutivo.

Y tuve unas experiencias muy interesantes impartiendo conferencias en el ICO, en la Caja Rural de Soria, en Industrias Químicas de Aragón, en la Trobada Empresarial al Pirineu... Allí conocí a uno de los fundadores de Privalia, Lucas Carné al que fui a visitar a los pocos días para que me enseñase como es su proyecto. ¡Enhorabuena Lucas!



Instituto de Crédito Oficial



Estuve con mis amigos de Metaldyne con un proyecto singular en el que avanzamos satisfactoriamente.

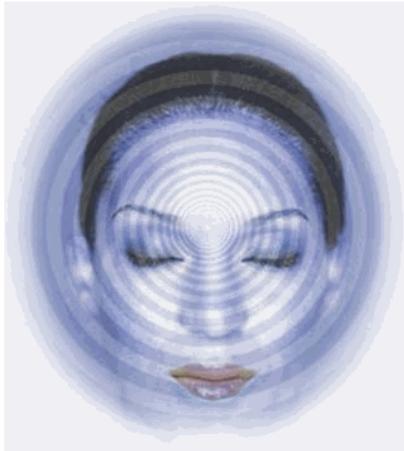
Y sigo con mi Pilates que me sirve para estirarme... y no encogerme...



Anuncio importante para el que todavía no tenga cerrada su última semana de julio. Recomendación: pásatela en La Rábida, en Huelva. Hay dos cursos de verano que merecen la pena, tú eliges...

CAMPUS DE STA. M^a. DE LA RÁBIDA

Las nuevas fronteras de la empresa: neuromanagement y confianza



Universidad Internacional de Andalucía

Sede Santa María de La Rábida

**Neuromanagement
y Confianza**

PALOS DE LA FRONTERA
HUELVA

28, 29, 30 y 31 de julio y 1 de agosto de 2014

CAMPUS DE STA. M^a. DE LA RÁBIDA

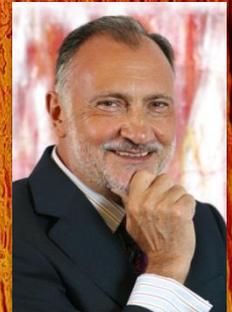
Fundamentos de la hipnosis Ericksoniana aplicada a la optimización del rendimiento mental

*Y como siempre...
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...

¡Hasta el próximo mes!

¡Acuérdate de ir siendo Feliz!



Derechos y Autoconfianza

*“Cuando quieres algo,
todo el universo conspira
para que realices tu deseo”*

Paulo Coelho

LL83



Y seguimos caminando. Unos más erguidos y otros más torcidos, encorvados, casi arrastrándose. Pero sólo yendo erguido puedes ver la luz, el horizonte e incluso a otros seres humanos. ¡Ya basta de ir de víctima por este universo que todo nos lo ha dado!

El no ir de "víctima" no significa que dejes de exigir tus derechos, sino precisamente, todo lo contrario.

Cada uno de nosotros es un ser humano singular, que como tal tiene derechos frente a otros seres humanos y frente a sí mismo.

Y tiene que defenderlos, tiene que exigirlos y, de antemano, creérselos. Van a ser una buena palanca para tu autoconfianza.

No son los derechos para el "genérico" de los humanos, sino para el "singular".



Aquí van **10** derechos *sin tratar de ser exhaustivo:*

A tener criterios propios y poderlos exponer libremente enfrente de otros.

1



**1**

A TENER CRITERIOS PROPIOS Y PODERLOS EXPONER LIBREMENTE ENFRENTA DE OTROS.

Y esto exige analizar, cuestionar, testar, validar... en definitiva, estar alerta para no dejarnos llevar de modas o conveniencias de otros. Significa no dejarse manipular por los medios o por las intenciones ocultas de quienes buscan sólo su beneficio sin tener en cuenta al resto.

Y aquí aparece algo que suelo comentar en alguna de mis conferencias: que no se trata de desconfiar ni de tener una confianza ciega sino de aplicar una “confianza inteligente” la cual exige una contextualización y actualización.

**¡No te dejes intimidar por los
"sabiondos"!**

A equivocarse, a tener defectos, a no ser perfecto.

2



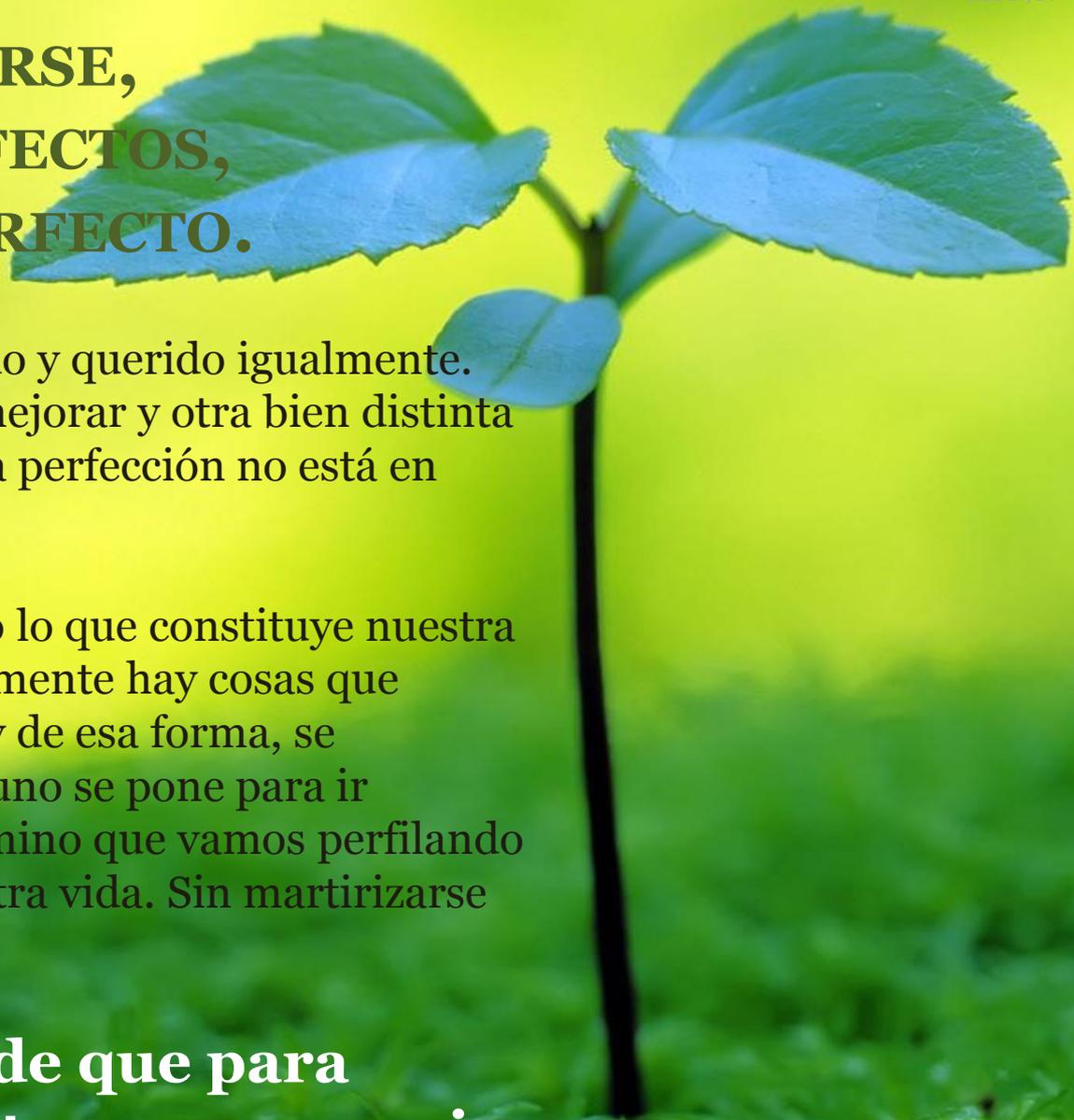


A EQUIVOCARSE, A TENER DEFECTOS, A NO SER PERFECTO.

Y saber que puedes ser respetado y querido igualmente. Que una cosa es ir intentando mejorar y otra bien distinta el irse flagelando al sentir que la perfección no está en nosotros.

Y no es cuestión de aceptar todo lo que constituye nuestra esencia como humanos. Seguramente hay cosas que merecen la pena ser revisadas, y de esa forma, se constituyen como desafíos que uno se pone para ir evolucionando a lo largo del camino que vamos perfilando y recorriendo a lo largo de nuestra vida. Sin martirizarse pero sí decididamente.

¡Y recuerda aquello de que para aprender, ya de adultos, es necesario desaprender!



**A dejarse sorprender y
sorprender a los demás.**



3



A DEJARSE SORPRENDER Y SORPRENDER A LOS DEMÁS.

Y eso implica dos cosas. Por un lado, el que tu "niño" sigue muy vivo adentro de ti y sigue disfrutando y vibrando ante las nuevas realidades que van apareciendo ante nosotros...

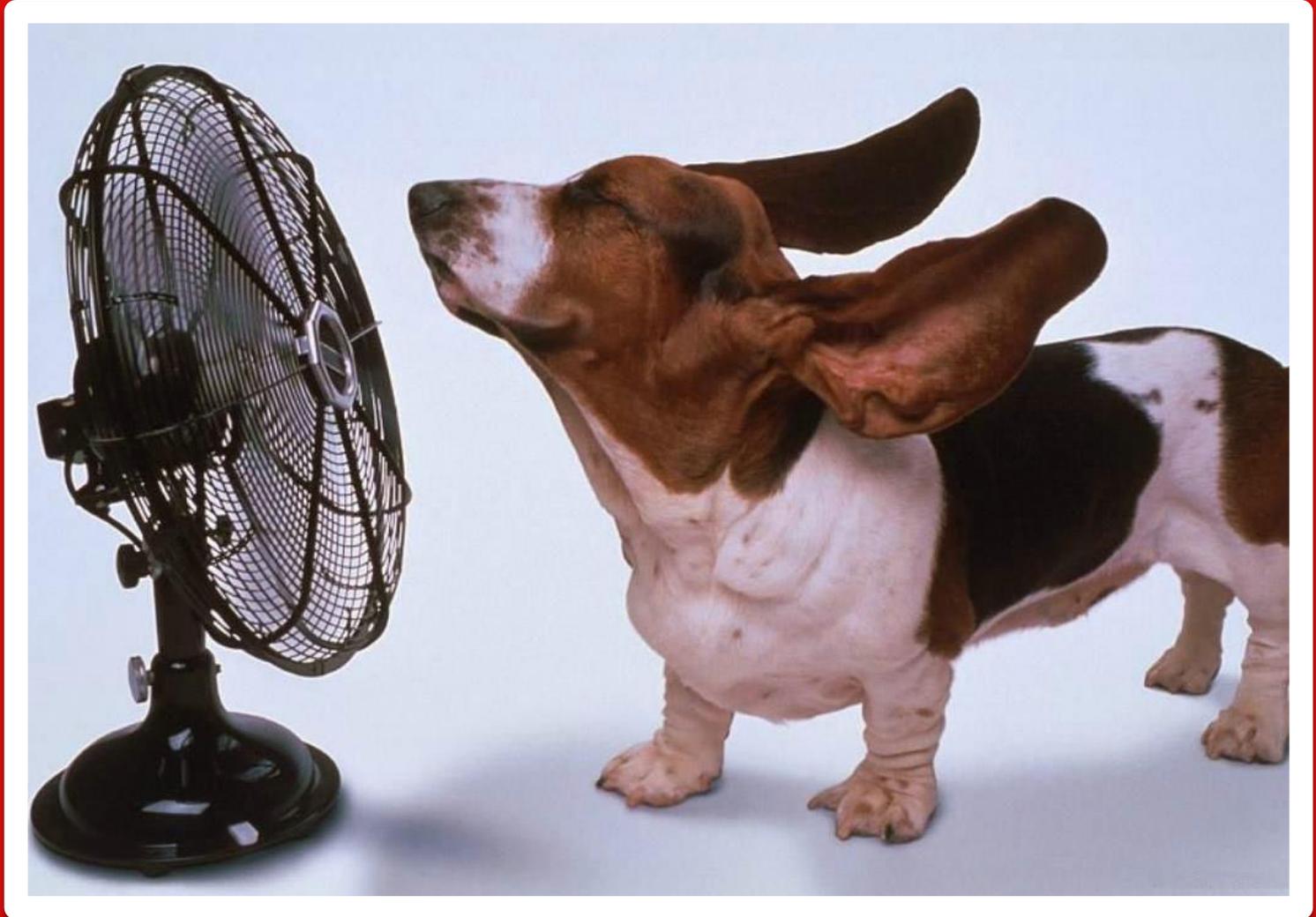
¡Qué gusto da cuando observas como abren los ojos los niños ante algo que no esperaban y que les emociona!

Y, por otro lado, nuestra capacidad de renovación, de renacimiento, de evolución, de transformación que hace que ante otros puedas seguir aportando, no ya lo de siempre, sino un frescor nuevo que estimula, vigoriza e impulsa cualquier relación.

¡Aprovecha toda tu creatividad, es mucha! ¡Disfruta de la sorpresa permanente que es la vida!

A ser diferente, singular.

4





A SER DIFERENTE, SINGULAR.

Y no sentirse mal, sino todo lo contrario. A aceptar que, como ser humano, somos todos iguales pero que, sin embargo, cada uno se dispone de forma distinta ante la vida, su actitud vital es diferente en cada caso.

La forma de hacer frente a la vida, a las circunstancias, es prerrogativa de cada uno, es la libertad que nadie te puede quitar, como decía Viktor Frankl. La forma en que decidamos desarrollar nuestros talentos es cosa nuestra y de ahí saldrán nuestras posibilidades de conseguir, o no, tener éxito (según la definición de cada uno) en la vida.

Lo cómodo, con frecuencia, es dejarse llevar por la marea, ir haciendo como van haciendo los demás, formar parte de la masa complaciente o "quejica".

El asumir y demostrar nuestra singularidad implica arriesgar. Arriesgar a que los mediocres traten de "tirar de nuestros pantalones hacia abajo" para que no se note su vulgaridad y pretendiendo que todos quedemos a su nivel.

¡Defendamos lo propio, lo singular, lo diferencial, lo que nos hace diferentes de cualquier otro!

A ser fuertes y al mismo tiempo amorosos.



5

5

A SER FUERTES Y AL MISMO TIEMPO AMOROSOS.

La determinación y la capacidad para enfrentarse a lo peor de la vida y no desfallecer no impide el que podamos ser personas sensibles, afectuosas, tiernas con los demás e incluso con nosotros mismos. No impide el que podamos expresar nuestras emociones y no sentirnos culpables.

Y es compatible con saber tomar decisiones de alto riesgo y que además exijan un gran esfuerzo.

Uno puede ser, además, tremendamente asertivo con otros y al mismo tiempo amoroso. Decir al otro cosas que no quiere escuchar y decírselas... desde el amor.

¿Nos puede resultar interesante esta reflexión de cara a la educación y "gestión" de hijos adolescentes?



A sentirse vulnerable.

6



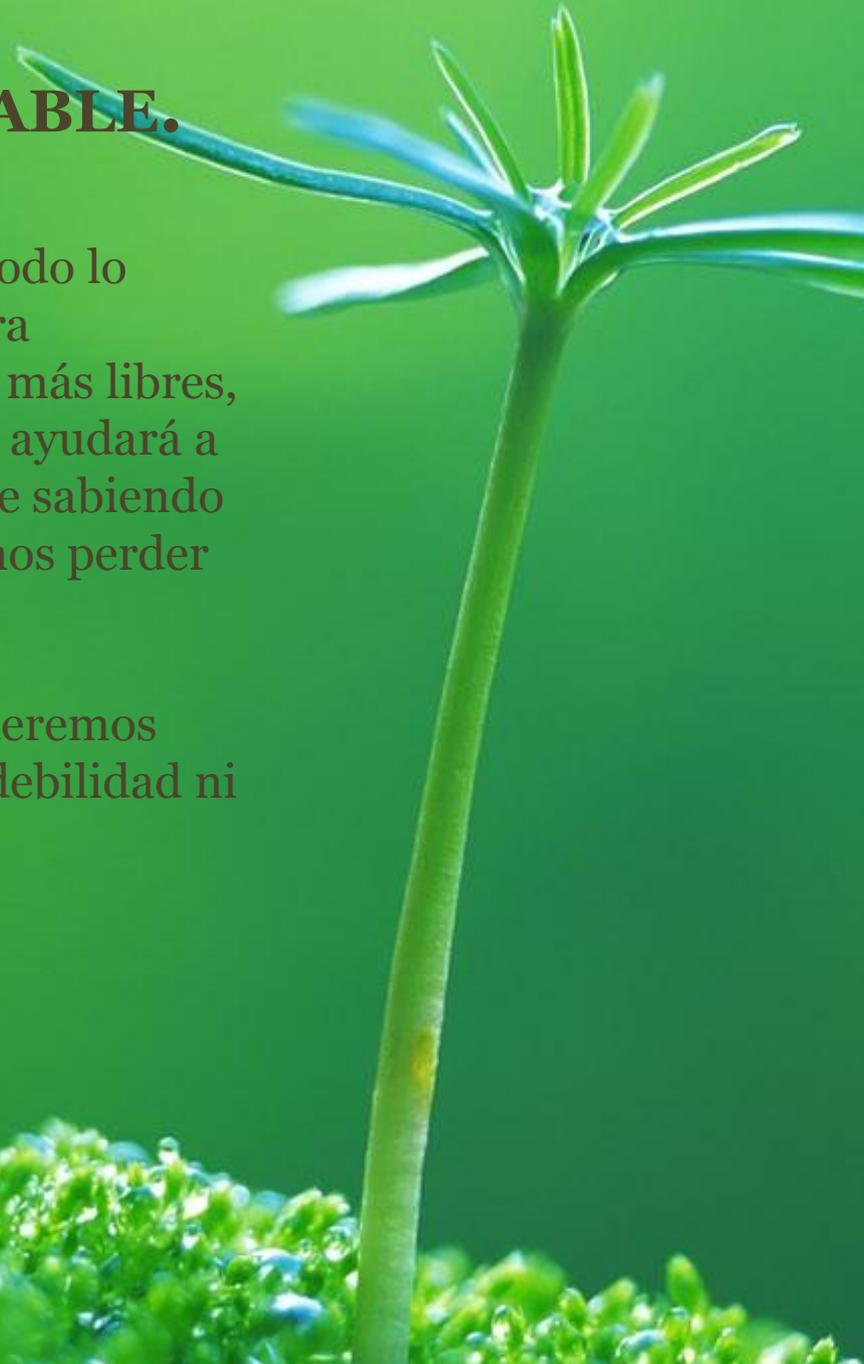
6

A SENTIRSE VULNERABLE.

Y que no pase nada... malo. Sino todo lo contrario. La aceptación de nuestra vulnerabilidad nos hará sentirnos más libres, más humanos, más valientes. Nos ayudará a vivir más intensamente el presente sabiendo que en cualquier momento podemos perder todo... incluso la vida.

Desde este sentimiento comprenderemos mejor a otros. Y esto no significa debilidad ni blandura, significa que así somos:

**Seres vulnerables y...
poderosos.**



A llorar, a sentir dolor, y a crecer con él.





A LLORAR, A SENTIR DOLOR, Y A CRECER CON ÉL.

Sabiendo que en la vida me puedo equivocar o que la vida me envíe pruebas muy duras que nos hagan sentir desvalidos, maltratados, heridos...

Y sentir el dolor y saber que es parte del proceso. Y llorar y dejar de hacerlo. Y sufrir pero no agarrándose al sufrimiento, sino dejando que pase por nosotros y después se aleje lo más rápidamente posible.

Entristeciendo temporalmente nuestra alma, oscureciéndola de repente, pero haciendo que la luz entre lo antes posible en ella.

¡Es tiempo de espabilar miasmas y malos rollos que pesan y perjudican nuestro caminar!

A experimentar en la vida.



8



A EXPERIMENTAR EN LA VIDA.

Y experimentar creativamente, desde nuestros sueños, nuestros deseos, nuestras aspiraciones...

Y no dejarse llevar por la corriente, por lo más de lo mismo, por lo "normal", por lo bien visto, por lo políticamente correcto...

Atrévete y experimenta. Rompe lo que tengas que romper, con coraje y desde la honestidad. Desde tu decisión de sentirte bien contigo mismo.

Experimenta y acierta: así aprendes. Experimenta y falla: así sigues aprendiendo. Acuérdate de la necesidad de evolucionar para crecer como ser humano. Sólo se aprende desde la experimentación del cambio.

Ya sabes, ¡aprender es vivir, y sólo se vive, si se sigue aprendiendo!



A no contentar a todos.

9

... pues hoy no hay cena



9

A NO CONTENTAR A TODOS.

Y sentirte bien.

Recuerdo como adolescente que me preocupaba mucho el que alguien no me quisiese. Ya de adulto, me seguía molestando el que alguien no tuviese una buena opinión sobre mí. Y trataba de encontrar la razón, ya que me llamaba la atención. En la mayoría de los casos no lo veía lógico. Hoy en día, quizás debido a mi edad madura, soy consciente que hay personas a las que no les gusta nada el que me pueda ir bien, cosa que así es. E incluso, seguramente hay algunos (supongo que pocos) que se alegran cuando algo me va mal (que también me sucede). Y no me preocupa. Es su problema. Sólo me preocuparía sí eso sucediese con algún ser querido...

¡Ni voy a salvar al mundo, ni voy a conseguir que todos en el mundo me amen!

**A ser la persona feliz
que quiero “ir siendo”.**

10



10

A SER LA PERSONA FELIZ QUE QUIERO "IR SIENDO".

Y eso exige estar con la conciencia plena, mirarse al interior e ir testando cómo nos sentimos, cómo percibimos que nos respetamos, cómo aprovechamos nuestros talentos. Y cómo decidimos cómo queremos aportar a los demás, cómo somos capaces de prescindir de comodidades e inercias. Y cómo seguimos a partir de nuestra autodisciplina las prioridades que nos hemos marcado y no caemos en la tentación o desidia de seguir las prioridades de otros sin siquiera ser conscientes de ello. **Y cómo decidimos "ir siendo" felices...**

**¡Defendamos nuestro
derecho a ser uno mismo,
y no ser uno más!**

Cuestionamientos del mes:

¿Qué te parece hacerte estos cuestionamientos para este mes?

- 1. ¿Cuál es el sentido de mi vida?**
- 2. ¿Cómo me respeto?**
- 3. ¿Qué es importante para mí?**
- 4. ¿Cómo hago para que me respeten?**
- 5. ¿De qué me siento orgulloso?**
- 6. ¿Qué tengo que decir que no digo?**
- 7. ¿Cómo podría sentirme mejor?**



José María Gasalla

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

www.gasalla.com