

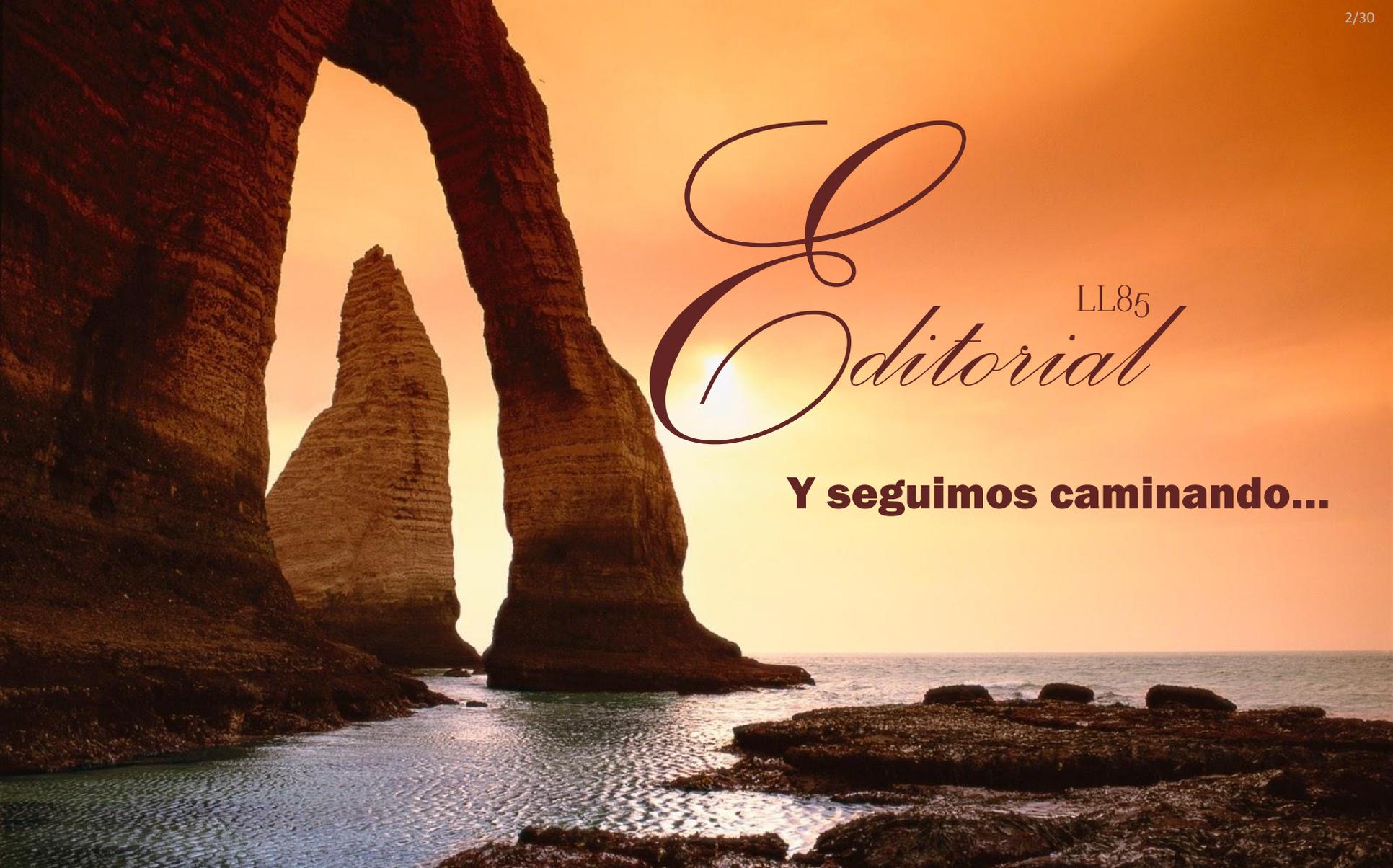
LL85

+7 Cuestionamientos
VIDEO



CONFIANZA, FELICIDAD Y

EL CAMINAR CONTINUO



Editorial

LL85

Y seguimos caminando...

Y seguimos caminando. Algunos habiendo descansado (o cambiado su actividad o su contexto), otros siguiendo en la brecha. Unos, habiendo mejorado su situación, otros manteniéndose, y otros desgraciadamente y también sucede, habiendo empeorado su situación personal o profesional.

Pero todos caminando.

En diferente forma, a distinto ritmo, con mochilas muy variadas. Y por diferentes caminos que todos pueden ser válidos.



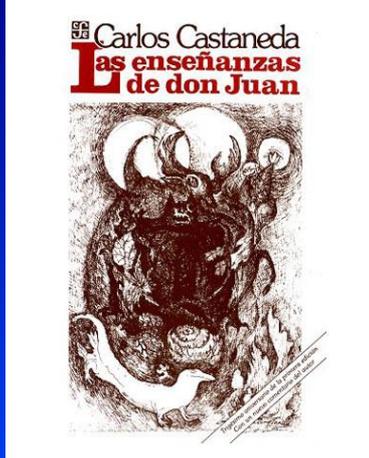
A photograph of a person with white hair, wearing a dark jacket and blue jeans, walking away on a dirt path through a forest. The path is flanked by rows of trees, some with light-colored bark and others with darker bark. The ground is covered with fallen leaves and some green moss. The scene is captured from a low angle, looking down the path.

Lo importante es que cada uno elija su camino, disfrute en él, aunque a veces tropiece; y que no permita que otros decidan cuál tiene que ser ese camino. Siente tu corazón y déjate guiar por él. Aunque a veces sufras y pienses que estás perdido, sigue adelante. Siempre podrás cambiar, reiniciar, reinventarte. En cualquier circunstancia, a cualquier edad.



“Los caminos del corazón“

*Cada camino es uno entre un millón. Por ende, no hay que olvidar que un camino no es más que eso. Si piensas que no debes seguirlo, no te quedes en el bajo ninguna circunstancia. Un camino no es más que un camino. Que lo abandones cuando tu corazón así te lo indique no significa ningún desaire a ti mismo y a los demás. Pero tu decisión de seguir esa senda o apartarte de ella no debe ser producto del temor ni la ambición. Te advierto: examina cada camino atentamente. Pruébalo tantas veces como te parezca necesario. Luego hazte esta pregunta: ¿tiene corazón este camino? **Todos los caminos son iguales, no llevan a ningún lado.** Atraviesan la maleza, se internan o van por debajo de ella. Si ese camino tiene corazón, entonces es bueno. De lo contrario, no te servirá de nada.*



"Las enseñanzas de Don Juan" de Carlos Castaneda

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



Como ya os comenté en la Learning anterior estuve en Huelva en la UNIA, dirigiendo junto con Isabel Tovar el Programa de “Neuromanagement y Confianza” y acompañado de personas maravillosas como son Juan Carlos Cubeiro, Carlos Herreros y Carlos Ongallo. Disfrutamos un montón, mereció la pena.



Después me encaminé a una ciudad preciosa como es San Sebastián y participé en el 21 salón del esoterismo, una experiencia muy especial. A los esotéricos les encanta escuchar hablar de confianza y felicidad. Fue magnífico.



Y después, México, un País al que le tengo mucho cariño. Siempre me hace recordar a mi padre cuando fue de emigrante teniendo solamente 12 años de edad.



*Gracias Agustín por tu
sabiduría natural.*

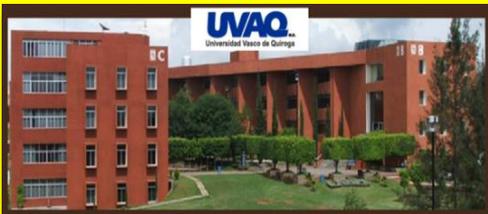
En esta ocasión fui a descansar durante una semana, pero también aproveché para dar un par de conferencias en dos lugares preciosos; uno que ya conocía, Puebla, en la Universidad de las Américas; y otro en Morelia, que es una ciudad con un casco viejo muy singular tremendamente colonial.



Estuve pues en Puebla, en Cholula y en Morelia de la mano de tres mujeres magníficas que me cuidaron maravillosamente. Cecilia, flamante directora de departamento en la **UDLAP** que me acompañó todo el tiempo y montó un taller de Coaching para profesores. Vicky, emprendedora, impulsora, creadora de “Cholula Milenaria Millonaria 2014”.



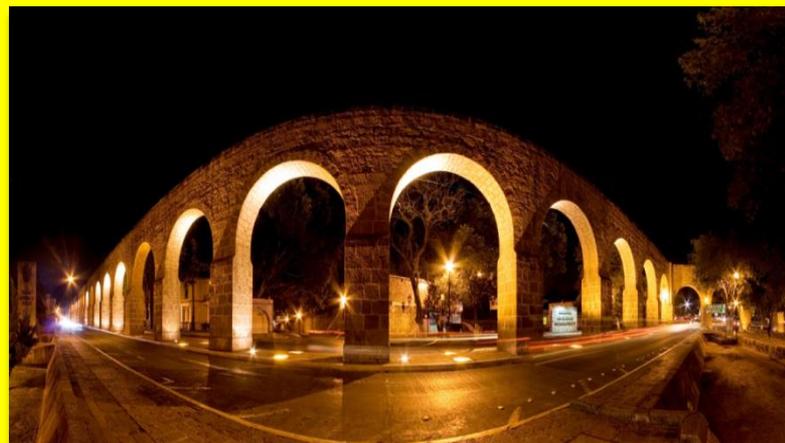
Y Angie que, como indica su nombre, fue un ángel en Morelia, y que con su influencia y buen hacer posibilitó el que me dirigiera, en una conferencia, a los alumnos de Psicología y Comunicación de la Universidad Vasco de Quiroga. Fue una experiencia muy gratificante.



¿Y qué decir de nuestros anfitriones en México, Jorge y Rafael?

Sencillamente, son un amor.

Muchas gracias a todos ellos, sin olvidar a Rodrigo, Lupita y Mago.



Ha sido un tiempo plácido, sereno, de reflexión, de descanso, dando espacio a contactar con académicos de mi muy querido México.



PACIFIC OCEAN

Gulf of Mexico

TROPIC OF CANCER

Holbox

Morelia

Puebla

San Diego
Tijuana

Mexicali

Ciudad Juárez

SONORA

CHIHUAHUA

Hermosillo

Chihuahua

Ciudad Obregón

COAHUILA

Nueva Lareda

Austin

Houston

Fort Worth

Dallas

Baton Rouge

New Orleans

Gulf of Mexico

BAJA CALIFORNIA SUR

Los Mochis

Guasave

Culiacán

SINALOA

La Paz

Mazatlán

DURANGO

Durango

Monterrey

NUEVO LEÓN

Ciudad Victoria

TAMAULIPAS

ZACATECAS

Zacatecas

San Luis Potosí

San Luis Potosí

Tampico

AYAHUALTEPEC

León

Guanajuato

VERACRUZ

Mérida

YUCATÁN

Cancún

Guadalajara

JALISCO

Morelia

Toluca

Xalapa

VERACRUZ

Campeche

Campeche

QUINTANA ROO

Chetumal

Colima

APAZINGÁN

CUERNAVACA

Puebla

VERACRUZ

TABASCO

Villahermosa

BELIZE

BELMOPAN

GUERRERO

Chilpancingo

OAXACA

Oaxaca

CHIAPAS

Tuxtla Gutiérrez

GUATEMALA

HONDURAS

Llegando a Holbox...





¡Ah! y cuando tengáis oportunidad, escaparos a nadar con los tiburones-ballena de la Isla de Holbox... Un paraíso.

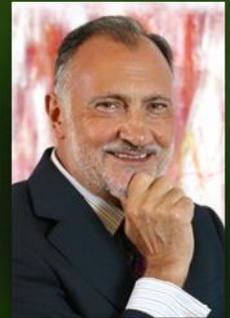
Y como siempre... las tres ideas finales:

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...



¡Acuérdate de ir siendo Feliz!

¡Hasta el próximo mes!



José María Gasalla

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

www.gasalla.com

CONFIANZA, FELICIDAD Y EL CAMINAR CONTINUO.

Artículo

LL85



“Vivir no es sólo existir,
sino existir y crear,
saber gozar y sufrir
y no dormir sin soñar.
Descansar, es empezar a morir”.

Gregorio Marañón

Con frecuencia me dicen: pero, José María ¿no te cansas?, ¿cómo es que sigues haciendo tantas cosas yendo de un lado para el otro? Y yo suelo responder: ya llegará el tiempo en que me coloquen en horizontal y ya descansaré para siempre...



Por supuesto que sufro aeropuertos molestos, camas incómodas, incidentes no agradables... Pero, esos son estados pasajeros... En general, confío, disfruto y voy siendo feliz desde mi creencia y actitud decidida para serlo.

A fluffy, white and grey penguin chick is captured mid-air, jumping joyfully with its wings spread wide and its beak open. The chick is positioned on the left side of the frame. In the background, a large colony of adult penguins is gathered on a flat ice floe under a bright blue sky with scattered white clouds. The scene is set in a polar environment with icebergs visible in the distance.

Hay personas que nada más escuchar que hablan de felicidad casi les da una urticaria... Hace unos días escuchaba por la radio a una periodista que prácticamente llamaba tontos a aquellos que se atrevían a decir que se consideraban personas felices.

Lo máximo que aceptaba era tener ciertos momentos de felicidad, es decir yo diría de éxtasis, de subidón... vaya... un orgasmo y ya está bien con eso.

Pero, nuestra experiencia vital nos va demostrando a cada uno de nosotros que esa "felicidad" que se origina, se basa y se sustenta en el placer, desaparece con él... Y vuelta a empezar... De ahí la búsqueda continua de experiencias cada vez más "fuertes", más impulsoras del placer... es decir, búsqueda de estimuladores externos a toda costa.



Mejor, mirémonos hacia dentro, busquemos nuestro sentido de vida, nuestros propósitos de vida, nuestras razones para seguir viviendo y disfrutando de la vida que vamos creando...



La felicidad aparece entonces como fruto del sentido o significado que damos a nuestra vida desde un compromiso. Un comprometernos con nuestra aportación a la vida, aportación a los demás, aportación a nosotros mismos.

Pero, como ya hemos comentado en otras ocasiones, no pretendas constituir tu vida en una carrera a la búsqueda de la felicidad...

... no llegarás a ninguna parte, o puede que lo que consigas sea la infelicidad.



A veces esa búsqueda, en ocasiones desesperada de algunas personas, me recuerda cuando se obsesiona uno por buscar una persona que te ame... y está claro que es mucho más eficiente el comenzar por amar... lo cual nos llevará... en muchos casos, a ser amados.



Love is
IN THE
air



El secreto de la felicidad yace, entonces adentro de cada uno de nosotros.

¡¡Búscalos!!

Por otra parte, es importante ser conscientes de cómo influimos en los demás desde nuestro ir por la vida, desde nuestra felicidad o infelicidad.

En ocasiones, cuando nos sentimos estresados, una forma para aliviar esa tensión es dirigir nuestra agresividad hacia otras personas, lo cual es como un intento de procurar la infelicidad de otros desde nuestro no sentirnos bien... lo cual es terrible.



No me toques las narices

No me toques las narices

Y, ¿podemos seguir siendo felices en ambientes de no confianza? Difícilmente. La no confianza acrecienta los miedos y lleva a colocar controles, a cerrarse, a no mostrarse tal como uno es... La confianza facilita, propicia, colabora muy significativamente en nuestro "ir siendo feliz".





Por tanto, busca crear y vivir lo más posible en **espacios de confianza**.
Esto te posibilitará también ser más creativo, innovador, proactivo... Aprovechar mucho más
tu sentirte libre.

Y esos espacios los vamos creando al ampliar nuestra consciencia del otro, actuando con integridad y benevolencia, entendida esta como una voluntad permanente del bien partiendo de nuestra propia actuación. Al ser benevolente no se trata de tolerar lo ruin ni de conformarnos con la ineptitud y con las actitudes que buscan el mal.



Ese espacio de confianza metafóricamente lo podemos considerar como una fina tela de araña que se va construyendo en base a nuestros comportamientos. Y esa tela de araña hay que ir la manteniendo, reforzando y enriqueciéndola en el día a día.





Y, para terminar, ten en cuenta lo que nos dice el gran Noam Chomsky:

A large eagle is shown in flight, its wings spread wide, flying from the upper left towards the center of the frame. The background is a vast, scenic landscape featuring rolling green hills and a prominent, winding river that flows through deep, rocky gorges. The sky is filled with soft, white clouds, and the overall atmosphere is one of natural beauty and freedom.

**"Si asumes que no hay esperanza, garantizas que no habrá esperanza.
Si asumes que hay un instinto hacia la libertad, que hay oportunidad
para cambiar las cosas, entonces hay una opción de que puedas
contribuir a hacer un mundo mejor".
"Esta es tu alternativa".**

Cuestionamientos del mes:

¿Qué te parece hacerte estos cuestionamientos para este mes?

1. ¿De vez en cuando me paro, me miro, me siento, me perdono?
2. ¿Sigo buscando adentro de mí talentos que aún no sé que tengo? ¿Cómo?
3. ¿Soy consciente y capaz de disfrutar mi aquí y ahora en casi todas las situaciones?
4. ¿Gestiono bien mis emociones consiguiendo que mis preocupaciones me duren muy poco?
5. ¿Disfruto con el éxito de otros?
6. ¿Siento que la vida está llena de gozo y oportunidades?
7. ¿Puedo sentir que voy evolucionando como ser humano trascendente que soy?



José María Gasalla

Conferenciante, Director de TALENTUM y
Profesor de DEUSTO Business School.
www.gasalla.com