

# 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.

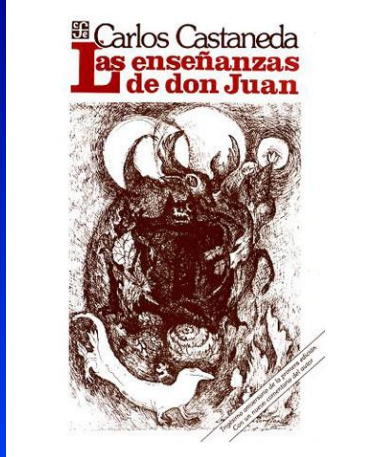
Lo importante es que cada uno elija su camino, disfrute en él, aunque a veces tropiece; y que no permita que otros decidan cuál tiene que ser ese camino. Siente tu corazón y déjate guiar por él. Aunque a veces sufras y pienses que estás perdido, sigue adelante. Siempre podrás cambiar, reiniciar, reinventarte.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





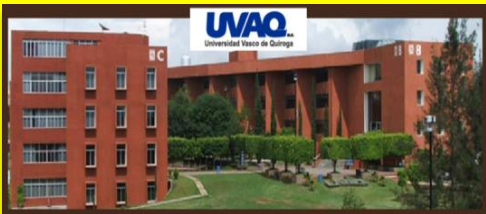


Estuve pues en Puebla, en Cholula y en Morelia de la mano de tres mujeres magníficas que me cuidaron maravillosamente. Cecilia, flamante directora de departamento en la **UDLAP** que me acompañó todo el tiempo y montó un taller de Coaching para profesores. Vicky, emprendedora, impulsora, creadora de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





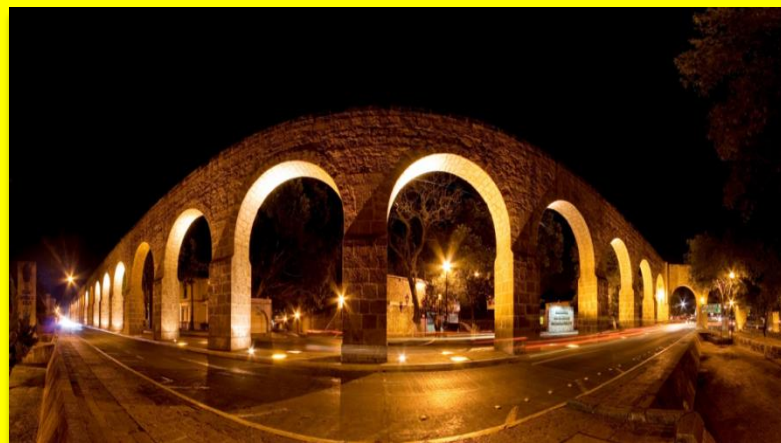
Y Angie que, como indica su nombre, fue un ángel en Morelia, y que con su influencia y buen hacer posibilitó el que me dirigiera, en una conferencia, a los alumnos de Psicología y Comunicación de la Universidad Vasco de Quiroga. Fue una experiencia muy gratificante.



¿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.





Holbox

Morelia

Puebla



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](http://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 penguin chick is captured mid-jump, its wings and tail feathers spread wide in a gesture of pure joy. The chick is positioned in the foreground on the left, with its body angled towards the right. The background shows a vast, icy landscape under a bright blue sky with scattered white clouds. In the distance, a large colony of adult penguins is gathered on a flat ice floe, some standing and others moving. The scene is set in a polar region, likely Antarctica, with icebergs visible in the water to the left.

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.



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