

+ VIDEO
7 Cuestionamientos

LL95

**Confianza, Libertad
y Felicidad**



“La confianza es como un juego de espejos. Se trata de proyectar la confianza que tenemos en nosotros para ser capaces de ver a los demás como personas dignas de confianza”

Libro “Confianza”
de Leila Navarro y José M^a Gasalla

ditorial

LL95



UNA NOTA DE HUMOR



Y para confiar en nosotros mismos tenemos que tomar decisiones. Quizás una de las primeras es decidir si quieres ir por la vida de víctima o de protagonista.



Pero no busques disculpas o justificaciones.

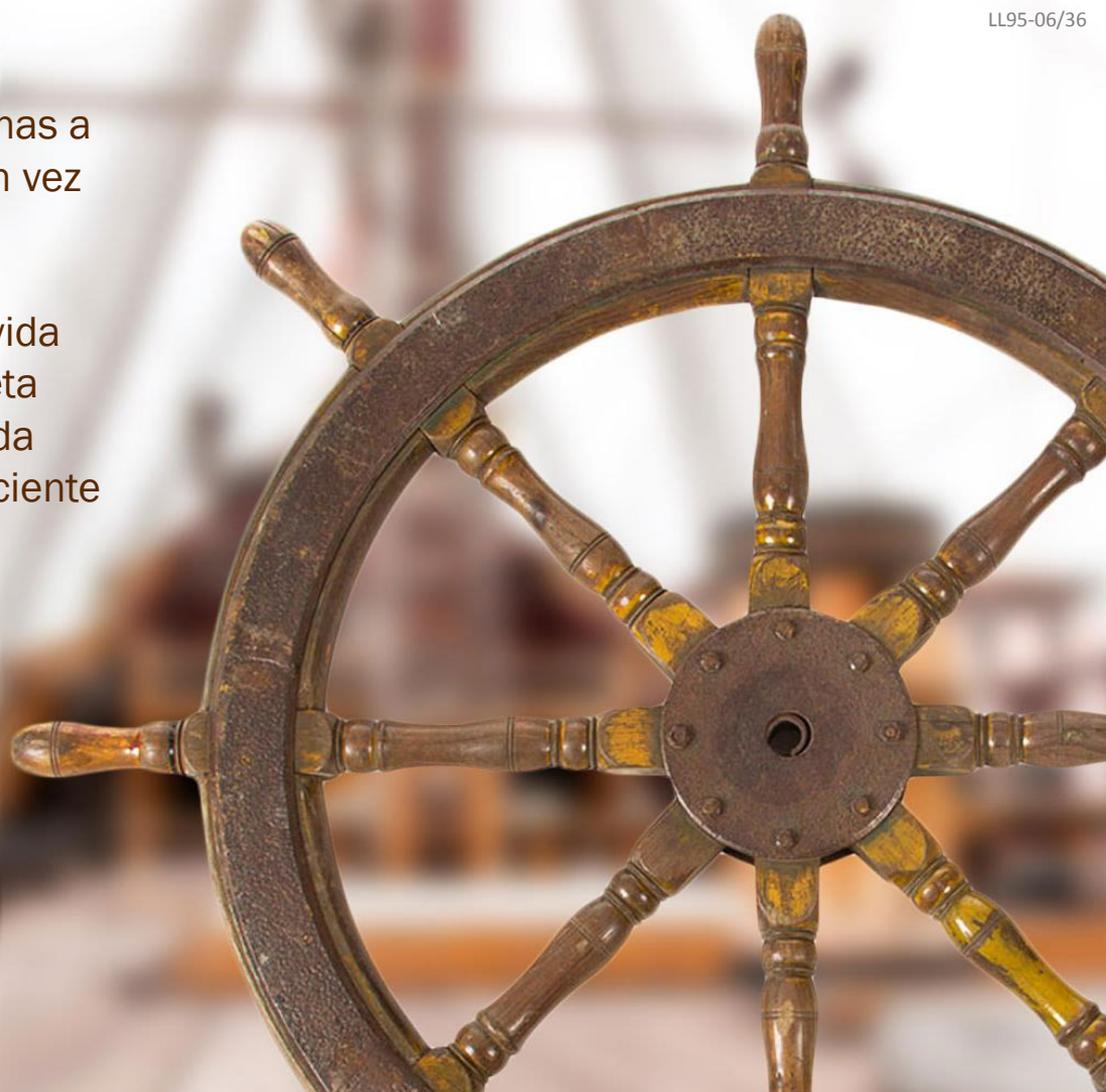
Y aparte, es cierto; a todos nos han hecho daño en la vida. Todos hemos sufrido desgracias. Pero, no se trata de ponernos la medalla de ser los más desgraciados. ¿No te parece? Siente el dolor. No luches contra él. Intégralo y... mira hacia delante.

La vida es bella si nos decidimos a buscar lo bonito que hay en ella. Y lo bonito que hay en mí.



Y aparte, la confianza ayuda a las personas a asumir el control de las circunstancias en vez de dejarse arrastrar por ellas.

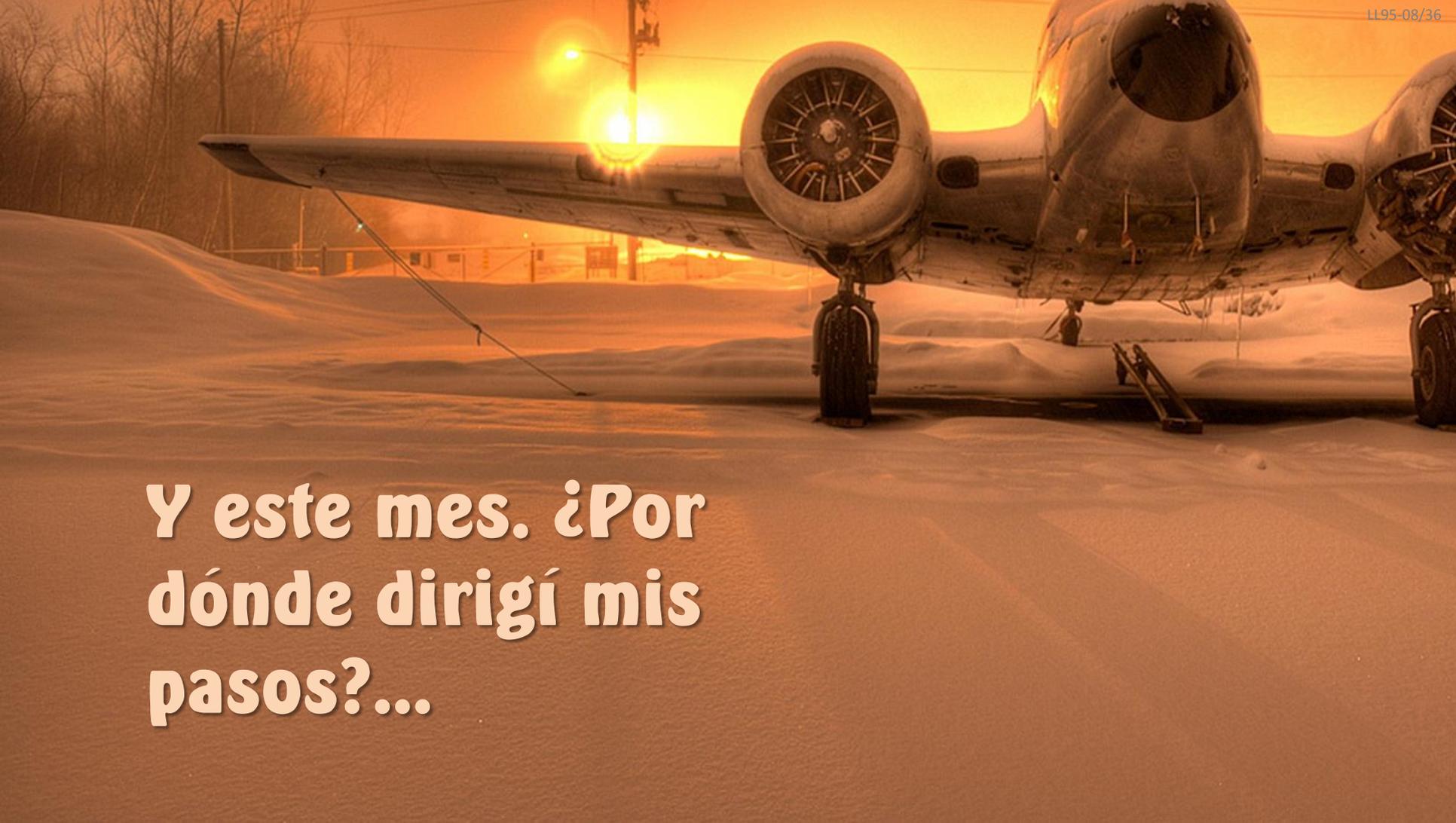
Es cuestión de caminar confiando en la vida confiando en nosotros. El camino y la meta son la misma cosa. Ese vivir del ser a cada instante. Practiquemos nuestro ser consciente y nuestro disfrute de “ir siendo”.



Y nuestro “ir viviendo”, “ir siendo”,
lo constituye nuestro “ir haciendo”

¿cómo?

1. Posiciona la vida siempre en primer lugar.
2. Procura estar siempre en tu mejor yo.
3. Busca ir mejorando en todo lo que hagas.
4. Actúa siempre a partir de la verdad.
5. Descubre lo positivo. Sé constructivo.



**Y este mes. ¿Por
dónde dirigí mis
pasos?...**



Estuve con el equipo de dirección de Lacasa ¿quién no ha oído hablar de esos chocolates tan sabrosos? y estuve de la mano de mi amiga Pilar Martin, Pilar muchas gracias. Fue una experiencia muy interesante.

Y me fui al Ferrol, una zona que comienza a salir de momentos difíciles. Estuve con la Asociación de empresarios, muchas gracias José Ramón por darme la oportunidad. Disfruté mucho compartiendo experiencias, conocimientos, emociones.

Y siempre me encanta trabajar con profesionales de la salud; en esta ocasión fue en Deusto en la sede en Bilbao y fue con el equipo de Jansen. Me lo pasé muy bien, aprendí, todos aprendimos. Muchas gracias Patricia, muchas gracias Rafa.

Y terminé el mes en la UNIA, la Universidad Internacional de Andalucía. Fue en los cursos de verano en su sede en La Rábida, un lugar precioso, Y, en esos cursos se combina conocimiento, investigación y divertimento. Codirigí con Isabel Tovar el curso “*Hackeando Organizaciones*” y tuvimos con nosotros a Pepe Cabrera, Carlos Ongallo y Manuel Ramos. Resultó magnífico. Muchas gracias a todos, en especial a Isabel que sabe estar en todos los sitios a tiempo y eficientemente.

Y participé del curso sobre “*Autohipnosis Ericksoniana*” que dirigía Teresa García. Gran éxito en cuanto a participación y satisfacción. Es un tema que va a más cada año. ¡Enhorabuena Teresa!! Y muchas gracias a la gran artífice de estos cursos: Yolanda Pelayo, y a M^a del Mar, su eficiente conseguidora. Enhorabuena a las dos y a todo el equipo.



Y aproveché la bajada de actividad profesional para verme con calma, y generalmente compartiendo mesa y mantel con personas a las que tengo cariño y con las que hablamos de todo... M^a Eugenia Ruiz de Santamaria, Carmen Carús, Óscar Ruano, Carlos Pelegrín, Julián Pavón, Clovis Tavares, Antonio Peñalver, Benito de la Morena, Miguel Rivas... el conversar es vida.

Y terminé, ya en este mes de Agosto asistiendo a la 2^a Dapenada en Bueu(Pontevedra), gran reunión familiar.... maravillosa...

Gracias vida.

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



No comprendo cómo se puede pasar ante un árbol sin sentirse feliz con sólo verlo; hablar con una persona y no ser feliz amándola”

Fiódor Dostoyevski

ARTÍCULO LL95

Y este título se corresponde con los tres pilares de nuestro “ir siendo” que están muy relacionados entre sí. Y se realimentan continuamente.

CONFIANZA, LIBERTAD Y FELICIDAD

Sólo desde la confianza nos podremos sentir libres. Y sólo desde esa libertad podemos ir sintiéndonos felices.

Sentirse libre, eso sí, no es pensar que desde nuestra unicidad podemos hacer lo que queramos, podamos prescindir de todo el mundo, pasar de los demás. Eso suena a omnipotencia o estupidez.



Como seres humanos, no somos autosuficientes. Como dice Bucay, “para ser quienes somos necesitamos la mirada ajena que nos completa, nos actualiza y nos significa”.

Además, la auténtica libertad va ligada a la responsabilidad de cumplir nuestros compromisos que vamos contrayendo. Y ahí está el tema.

Puedes ser una persona muy ocupada pero serlo desde tu libertad, o desde la exigencia que impulsa nuestro maletín de necesidades, modas, caprichos, ambiciones, expectativas desmedidas...

Y el compromiso comienza con el comprometerse con uno mismo desde la autenticidad (¿Qué voy a poner en juego?). Y no puede haber compromiso sin libertad. Pero, asimismo, el comprometerse significa confianza en uno mismo.



Y seguimos mirando mucho alrededor y poco a nuestro interior. Y al mirar hacia fuera como si fuese lo que nos va a facilitar nuestro equilibrio vital, comenzamos a preocuparnos de lo que puedan pensar o decir los demás con lo que les subimos desmedida e injustamente de categoría. Ya no son sólo “legítimos otros” sino los que nos condicionan significativamente con sus críticas el rumbo de nuestra vida.

Y eso, el marcar el rumbo nos corresponde a nosotros. El elegir cómo queremos que sea nuestra vida. Es cuestión de autodeterminarnos desde el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Conocimiento de nuestras capacidades, nuestros miedos, nuestras barreras mentales, de aquello que nos apasiona...



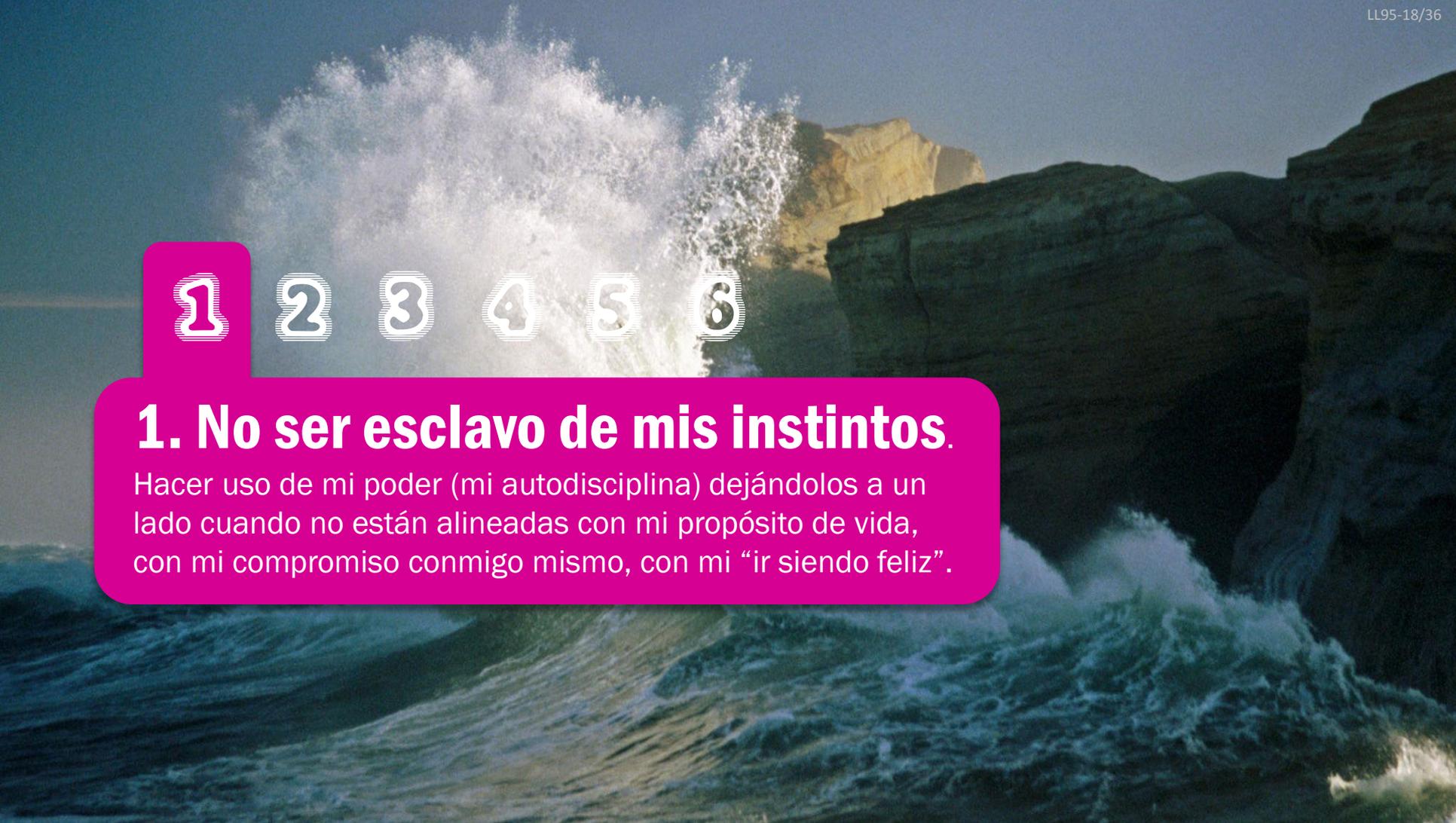


Y este camino no es fácil, y cada uno tiene que decidir a quién pedir ayuda, apoyo, compañía. Y a veces la conseguiremos, y a veces no. Y tenemos que practicar el “pedir”, lo cual no es sencillo para muchos de nosotros. Y practicar el “dar”.

Y ese pedir y ese dar hacerlos desde la libertad, pero también desde el respeto al otro. Y no desde la dependencia.

Puede ser interesante el colocar una alerta en nuestras posibles dependencias. Cualquier dependencia se puede ir convirtiendo en un sometimiento aunque sea aparentemente voluntario.

Y desde la confianza en nosotros mismos podemos ir caminando en nuestro “vector de libertad”.



1

2

3

4

5

6

1. No ser esclavo de mis instintos.

Hacer uso de mi poder (mi autodisciplina) dejándolos a un lado cuando no están alineadas con mi propósito de vida, con mi compromiso conmigo mismo, con mi “ir siendo feliz”.

1

2

3

4

5

6

2. El irnos sintiendo cada vez más **libres de ser** quienes vamos siendo sin comparaciones, envidias ni miedos.

1

2

3

4

5

6

3. El ir sabiéndonos **libres de pensar** lo que pensamos aunque a veces nos veamos como un “bicho raro”.



1 2 3 4 5 6

4. El ir **sintiendo libremente** lo que nos fluye en nuestro caminar. Nuestros amores y desamores nuestras alegrías y nuestras tristezas...



1 2 3 4 5 6

5. El ir considerándonos **libres de hablar**, comunicar, expresar desde nuestros criterios asentados en nuestro conocimiento y experiencia vital y siempre aceptando la libertad del otro.



1 2 3 4 5 6

6. El ir viviendo la libertad de **dirigir nuestra vida** hacia la consecución de nuestros sueños, nuestro propósito de vida. Qué es lo que en realidad da vida a nuestra vida.



Y desde estas libertades vamos sintiendo nuestra felicidad. Y seguramente, no la sentiremos siempre, y habrá momentos de dolor, de tristeza, de vacío, de soledad, de rabia y hasta de desesperación. Pero, son momentos. Más o menos frecuentes, más o menos largos.

Y no me convence nada aquello de que hay que buscar... momentos de felicidad ni aquello de que cuando consiga tal cosa, “entonces... seré feliz”

Yo me planteo la felicidad como una decisión mía, una determinación. Es un apriorismo, no una consecuencia de ir consiguiendo cosas...

Y por supuesto que hay que trabajarla, eso sí. Pero sucede lo mismo que con el **AMOR**, no es cuestión de amar un día, es cuestión de una decisión, de un estado, de un ir amando.

Y, **¿Cómo hacerlo ?**

Cada uno va diseñando un camino diferente pero de todas formas te lanzo **algunas ideas a ver si te sirven:**



1



1. Saca tu pasión, engánchate a experiencias que te hagan sentir que fluyes (el tiempo parece que se esfuma). Transmíte a otros estas experiencias.

2

A man in a blue sweater and a woman in a floral dress are standing in a room, looking down at their hands which are clasped together. The man is on the left, and the woman is on the right. They appear to be in a moment of reflection or prayer. The background is a plain wall with a door frame visible.

**Busca dentro de tí si todavía tienes
alguien a quien perdonar, escríbelo si
te parece bien.**

3

3. Haz alguna buena obra para otros, conocidos o no, directa o anónimamente, espontánea o planificadamente. Si puedes una vez al día, al menos, mejor.



4. Cuida, alimenta, invierte tiempo, energía y atención con alguna persona en alguna relación.



5

**Practica el buscar siempre el lado
brillante de cada situación que
se te presente**



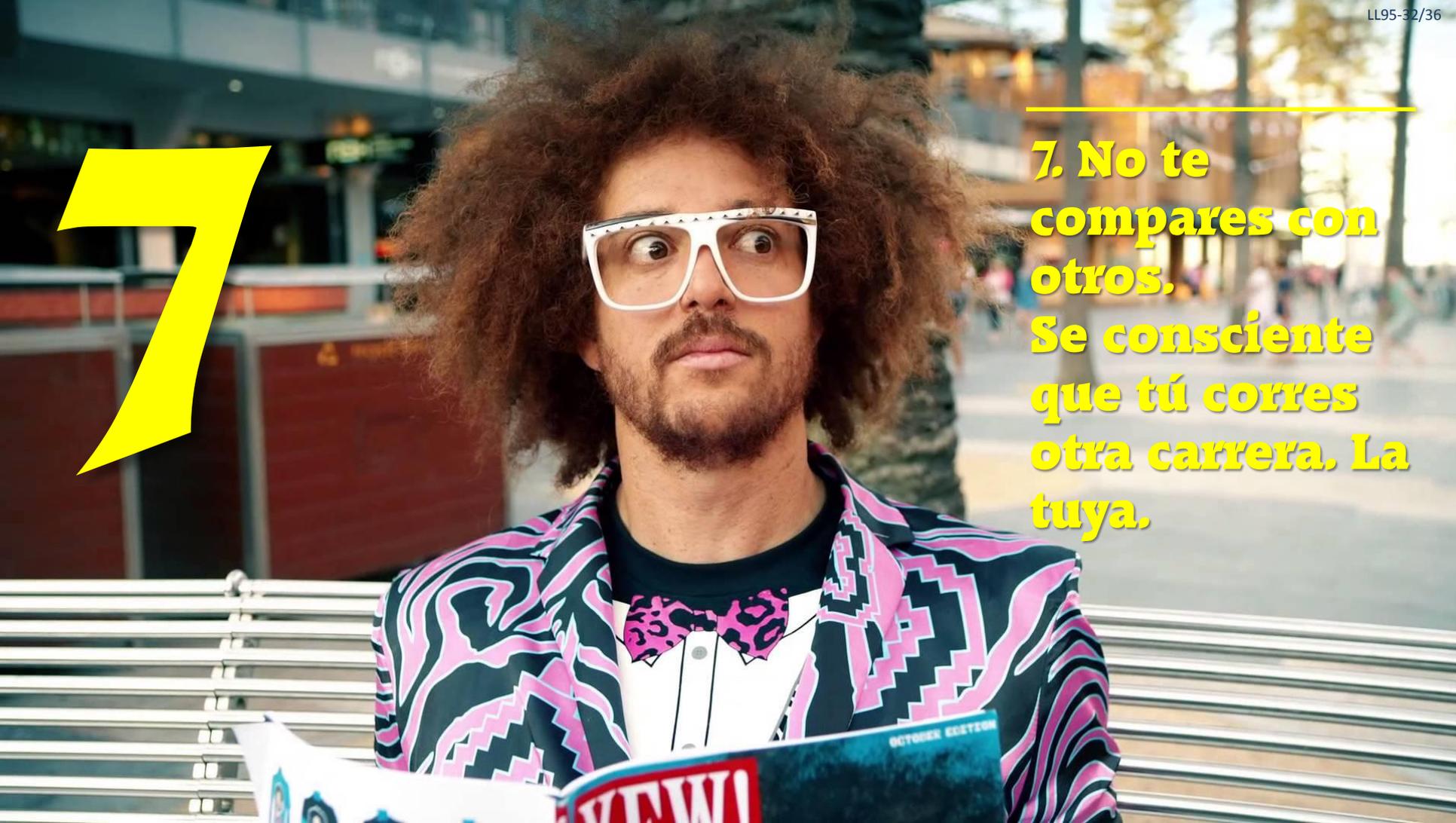
6

**6. Renueva tu compromiso con tus auto
disciplinas y con tu propósito vital**



7

7. No te compares con otros. Se consciente que tú corres otra carrera. La tuya.



8

JUST CALLING TO SAY
GOODNIGHT TO THE
MOON!

BABIES OF THE FUTURE

**8. Expresa tu gratitud.
Practica diariamente con aquellos que tienes
cerca y también con los que apenas conoces.**

() sólo llamaba para decir
buenas noches a la luna.

9

**Trabaja el sentido espiritual de tu vida.
Medita. Estate contigo mismo.
Practica el silencio.**



SILENCE IS GOLDEN

EATLIVER.COM



() “el silencio es oro” a menos que tú tengas una mascota... el silencio es sospecho. Muy. Muy sospechoso.

**UNLESS YOU HAVE A PUPPY...
THEN SILENCE IS SUSPICIOUS.
VERY, VERY SUSPICIOUS.**

A master of stealth...



() un maestro de hacerse invisible

U
N
A
N
O
T
A
D
E
H
U
M
O
R



**Cuida tu cuerpo.
Atiende tu alimentación todos los días.
tu físico, tus horas de sueño, tu risas...**