

+ VIDEO
7 Cuestionamientos



Confianza, Felicidad y Alegría

LL96



ditorial
LL96

“La perfecta alegría no es consecuencia, ni resultado; ella es la causa de ella misma”

Robson Santarém

¡Qué cosa tan especial el sentir la verdadera alegría!

Esa alegría interior que te hace sentir pleno.

Que te hace sentir en armonía con todo lo que te rodea.

Sin duda se trata de un sentimiento del espíritu.

Un sentimiento ligado al amor y la felicidad.



En estos días de verano del Hemisferio Norte en lo que solemos darnos un respiro y nos concedemos más tiempo para estar con nosotros mismos para reflexionar, para escribir, para leer, cayó en mis manos un librito muy especial “A perfeita ALEGRIA” (Francisco de Asís para líderes y gestores) de Robson Santarem.



Y quiero aprovecharlo y traspasaros algunos elementos importantes que hay en el libro.

Y aquí, en la Editorial de la LL, va una pequeña historia que está en el libro:



Cuéntase que, después de una larga jornada, un peregrino encuentra una sombra debajo de un árbol y allí, recostándose sobre una piedra, descansa de su caminata por el mundo.

Después de dormir por un buen tiempo, despierta y se da cuenta que la piedra que había utilizado para recostarse, en realidad era una lápida, en la que estaba escrito el nombre de un niño de pocos años de edad.

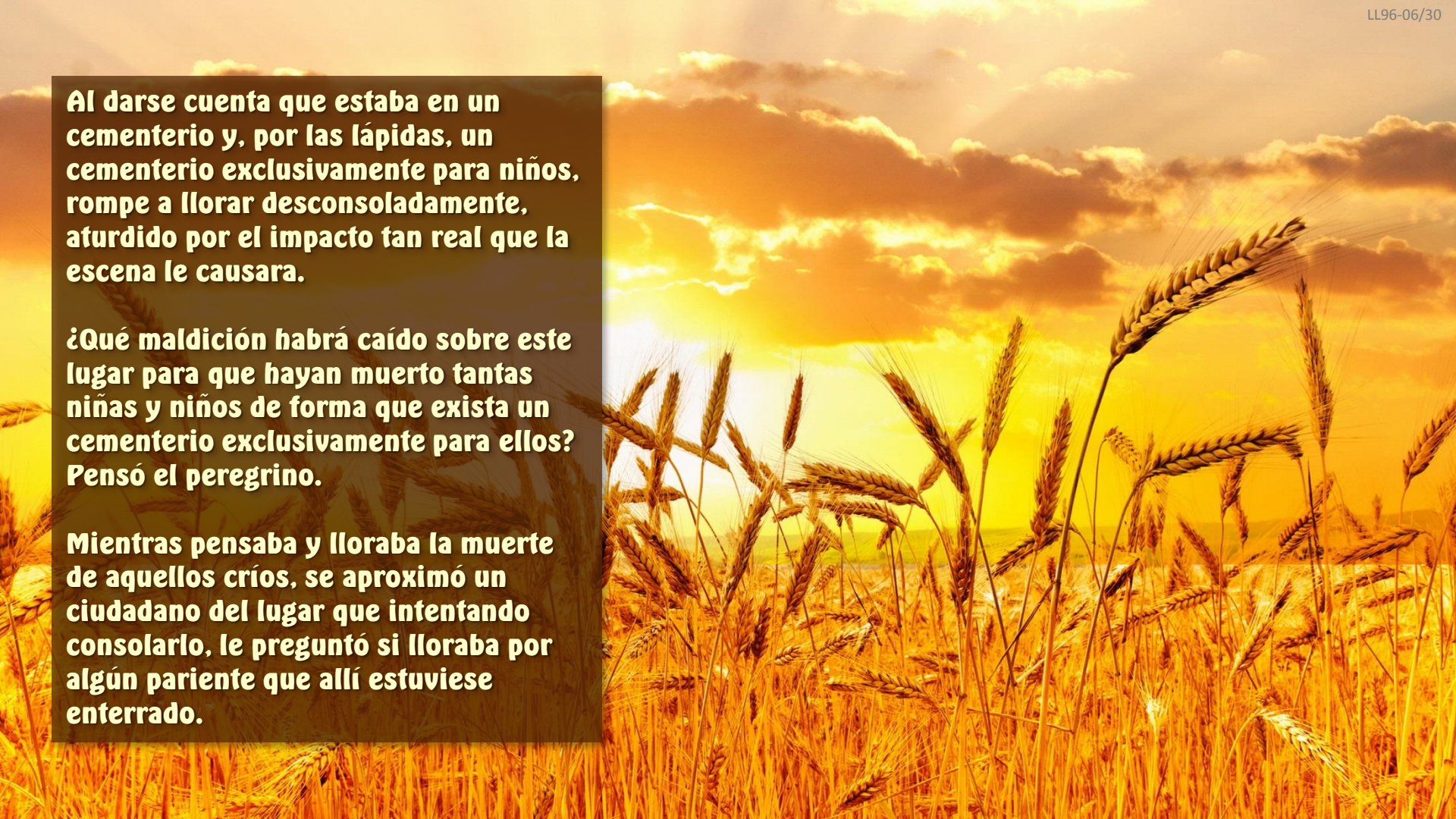
El peregrino, todavía aturdido por haber dormido sobre una sepultura, mira alrededor y ve otras lápidas y, recorriendo aquel campo, observa que en cada una de ellas consta el nombre de niños y niñas, y sus respectivos tiempos de vida.



Al darse cuenta que estaba en un cementerio y, por las lápidas, un cementerio exclusivamente para niños, rompe a llorar desconsoladamente, aturcido por el impacto tan real que la escena le causara.

¿Qué maldición habrá caído sobre este lugar para que hayan muerto tantas niñas y niños de forma que exista un cementerio exclusivamente para ellos? Pensó el peregrino.

Mientras pensaba y lloraba la muerte de aquellos críos, se aproximó un ciudadano del lugar que intentando consolarlo, le preguntó si lloraba por algún pariente que allí estuviese enterrado.



El peregrino le respondió que no tenía ningún pariente suyo allí y, contándole su historia de peregrinación por el mundo, le pregunto qué maldición había caído sobre ellos para morir tantos niños de forma que hubiese un cementerio sólo para ellos?

Entonces aquel hombre le contó que no había maldición alguna en aquel lugar. Todo lo contrario, había una bendita tradición en la ciudad y le fue diciendo:



- Cada vez que nace alguien aquí, la persona recibe, al nacer, un regalo de la familia que es un cuadernillo de cuero, como este que llevo colgado del cuello. Y somos educados para que, a medida que vamos siendo conscientes, vayamos anotando en nuestro cuaderno cuanto tiempo duraron los mejores momentos, esto es, lo momentos memorables de nuestra vida. Es decir, el tiempo de nuestras grandes alegrías, el tiempo en que nos sentimos plenamente vivos, plenamente humanos y felices:...



... así, vamos registrando cuánto tiempo duró la emoción de un abrazo de un beso, de una sonrisa; el tiempo de duración de aquella conversación que marcó definitivamente nuestra vida y el tiempo de aprendizaje cuando decidimos escuchar a los más sabios; el tiempo que nos dedicamos a servir al otro y a la comunidad, trabajando para que nuestra ciudad sea un buen lugar para vivir; en fin, registrar todo el tiempo que saboreamos la vida y todos nuestros momentos de realización.



Cuando una persona muere, alguien de la familia abre el cuaderno y contabiliza el tiempo registrado y entonces lo escribimos en la lápida, porque, para nosotros, ese es el tiempo que valió la pena haber vivido, el resto...el resto no lo tenemos en cuenta”

- ¿Has pensado como va a estar de lleno tu cuaderno?
- ¿Cuánta vida se te va a contabilizar?





Y, por donde dirigí
mis pasos....

Tal como comenté
en la LL95 el 8 de
Agosto tuvimos en
Bueu la 2ª Dapena,
reunión familiar de
la que aparece aquí
la foto. Entrañable.
Hacía muchos años
que no veía a
alguno de mis
primos.



Vacaciones, descanso, ocio, lectura, introspección, aire libre, ozono, arena para pisar, agua en la que nadar... incluso en las Islas Ons en aguas cristalinas y... muy frías.



Y la vuelta a Madrid, con calma visitando lugares tan singulares como Candelario en Salamanca. Realmente España es maravillosa en su diversidad. No hay posibilidad de cansarse. Estuve con amigos, Miguel, Laura... ¡qué maravillosas personas!



Con Jeffrey Zeig, Director de la Fundación Milton Erickson, y Teresa García Sánchez, Directora del Instituto Erickson de Madrid-Los Angeles, en el Hotel de Ville (Ayuntamiento de París).



Y terminé el mes participando en el XX Congreso Internacional de Hipnosis en París en donde había más de 1000 participantes y después yéndome a Nueva York a ver a mi hija Luna.

Ha sido un tiempo muy especial que me ha servido para descansar mi cuerpo y en especial mis neuronas que ahora siento más despiertas...

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 ALEGRÍA

ARTÍCULO
LL96

“La felicidad es el sentimiento que tenemos de que todo está bien. Es la ausencia de miedo, de perturbación y de conflicto. Es un estado mental de tranquilidad, satisfacción y placer. Es paz de espíritu. La cosa más importante que tenemos que aprender sobre la felicidad, en mi opinión, es que ella es una decisión. Está siempre a nuestro alcance; está adentro de cada uno de nosotros”

Veronica Ray



Y no es fácil. Cada vez más encuentras a personas que lo pasan mal y se sienten un poco o un mucho perdidos. Y no saben qué hacer, cómo hacer para sentirse mejor. Y la depresión acecha.



Problemas de salud, económicos, de rupturas, de desempleo, de todo tipo de relaciones... problemas existenciales, espirituales. Y cada vez todo aparece como más complejo, más incierto, más inabarcable... y para el que sabe y quiere mirar, más injusto.

Pero, no vale pensar, sentir y decir: *“como todo está mal alrededor mío, yo tengo que estar mal”*. Al revés, sólo desde el sentirse bien uno mismo podremos ayudar a otros a sentirse mejor. No creo que la madre Teresa de Calcuta se sintiese mal no estuviese amargada. Por el contrario, ella en medio de la miseria inspiraba y expiraba alegría, la misma alegría que Francisco de Asís.



Y ambos, Teresa y Francisco eran personas muy prácticas que buscaban el bienestar de otros. Y el punto de partida era su actitud ante la realidad. No aceptaban echar la culpa al destino. Santarem nos cuenta una historia que puede estar muy cerca de la realidad de muchas personas hoy en día.

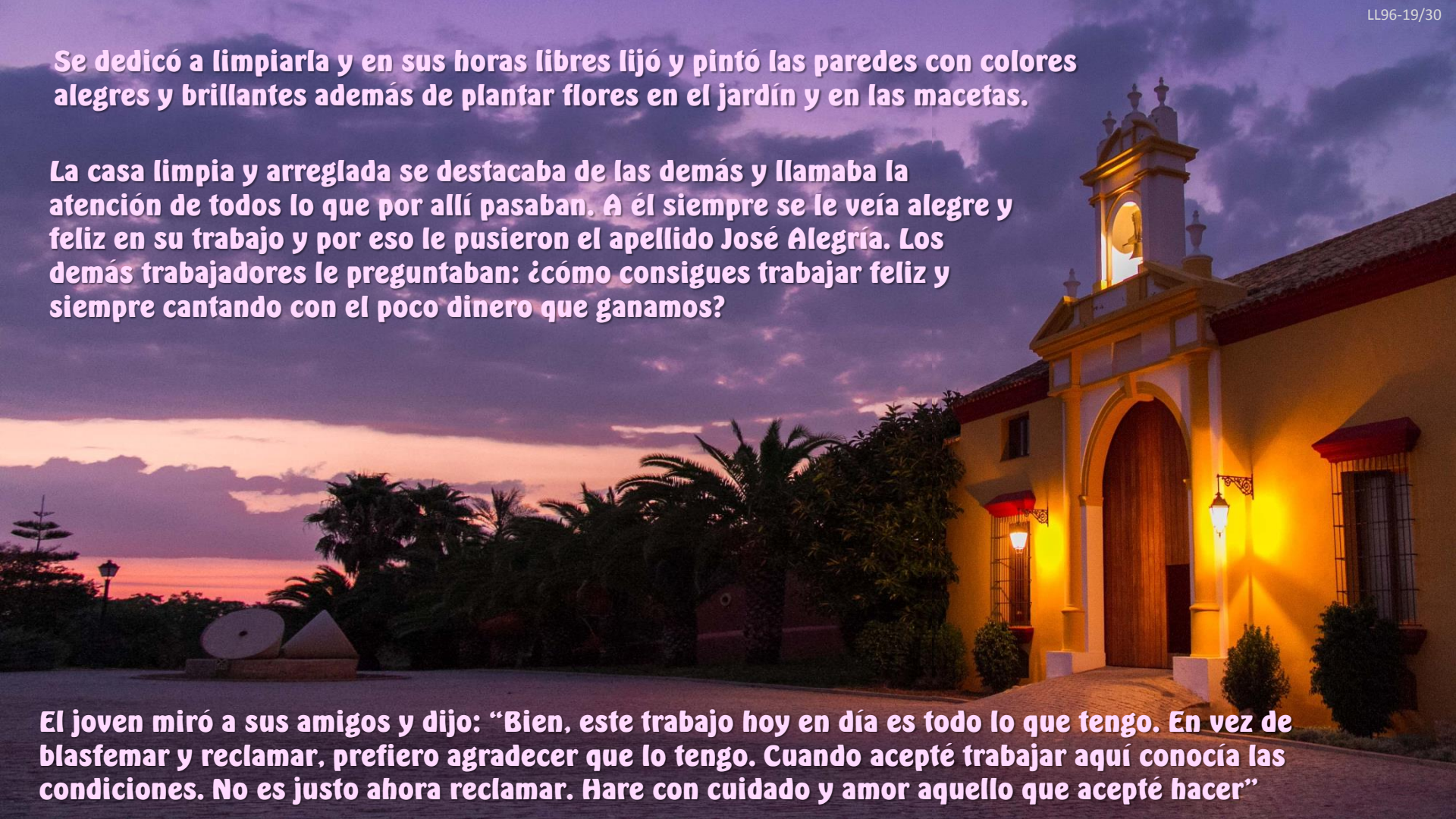
“Cuéntase que en un país lejano, hace mucho tiempo, había una hacienda donde los trabajadores vivían tristes y aislados. Todos los que vivían allí trabajaban en las tierras del Sr. Juan, dueño de grandes extensiones y que exigía un trabajo duro pagando poco. Un día, llegó allí un joven agricultor en busca de trabajo. Fue admitido y recibido, como todos, una casa vieja para vivir mientras trabajase allí. Viendo la casa sucia y abandonada, el joven resolvió darle vida nueva.



Se dedicó a limpiarla y en sus horas libres lijó y pintó las paredes con colores alegres y brillantes además de plantar flores en el jardín y en las macetas.

La casa limpia y arreglada se destacaba de las demás y llamaba la atención de todos lo que por allí pasaban. A él siempre se le veía alegre y feliz en su trabajo y por eso le pusieron el apellido José Alegría. Los demás trabajadores le preguntaban: ¿cómo consigues trabajar feliz y siempre cantando con el poco dinero que ganamos?

El joven miró a sus amigos y dijo: “Bien, este trabajo hoy en día es todo lo que tengo. En vez de blasfemar y reclamar, prefiero agradecer que lo tengo. Cuando acepté trabajar aquí conocía las condiciones. No es justo ahora reclamar. Hare con cuidado y amor aquello que acepté hacer”



Los otros, que se sentían víctimas de las circunstancias abandonadas por el destino, le miraban admirados y comentaban entre sí: ¿Cómo puede este muchacho pensar así? En poco tiempo, el entusiasmo del joven llamó la atención del dueño de la hacienda, que decidió observarlo a distancia. Un día, el Sr Juan pensó: “Alguien que cuida con tanto cariño la casa que le presté cuidará con el mismo mimo de la hacienda. Él es el único aquí que piensa como yo. Me voy haciendo viejo y preciso de alguien que me ayude en la administración de la hacienda”.



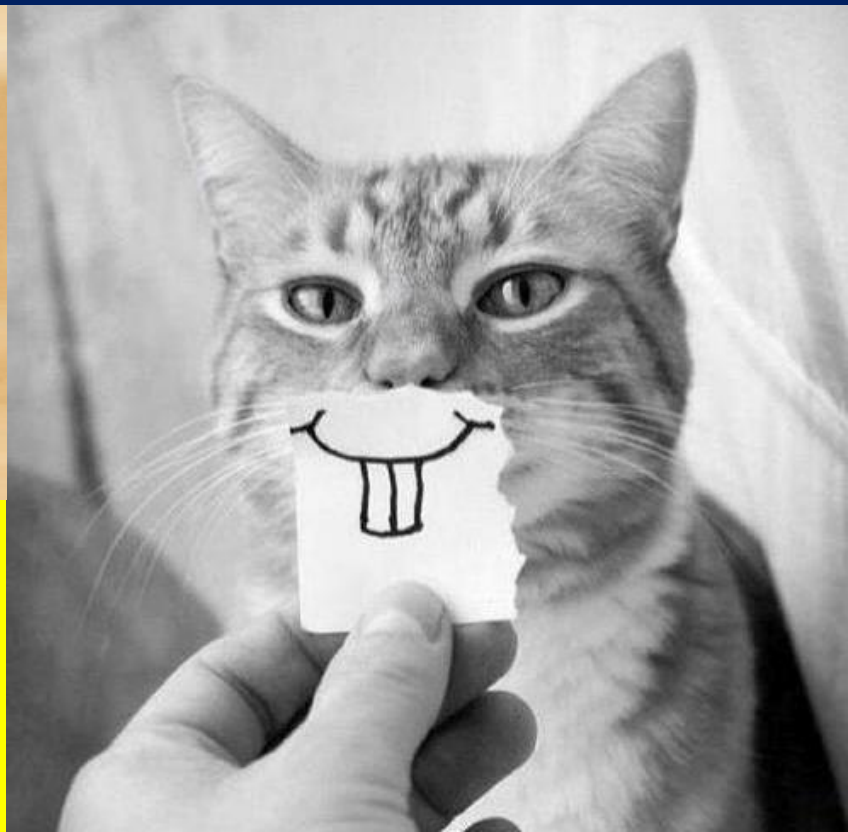


Cierto día al finalizar la tarde, fue hasta la casa del joven, y después de tomar un café, le ofreció al joven el cargo de administrador de la hacienda. El muchacho aceptó enseguida.

Sus amigos agricultores nuevamente le fueron a preguntar: ¿Qué es lo que hace que algunas personas tengan éxito y otras no?

Y la respuesta del joven fue: En mis andanzas, amigos míos, aprendí muchas cosas y lo principal fue que no somos víctimas del destino. Existe dentro de nosotros la capacidad de realizar y darle nueva vida a todo lo que nos rodea. Y eso depende de cada uno.

Sí, es cierto que unos lo tienen más fácil que otros pero aún así lo fundamental, recuérdalo, es nuestra ACTITUD ante cualquier circunstancia. Lo sabemos pero cuando vienen los vientos mal dados, ¡qué difícil es presentar una buena cara! Como todo es cuestión de ampliar nuestra consciencia a lo positivo y después practicar, practicar, practicar.



**Confía en ti.
El poder lo tienes.**

¡Sácalo a trabajar!

**Renueva tu actitud y renovarás tu mirada.
Renueva tu mirada, cambiarás tu actitud.**

Y es interesante recordar a Séneca (4 A.C-65 Dc) que decía:



Córdoba, ciudad natal de Séneca, y su Templo Romano

“El sabio auténtico vive en plena alegría, contento, tranquilo, imperturbable; vive en pie de igualdad con los dioses. Analízate a ti mismo: si nunca te sientes triste, si ninguna esperanza te aflige el ánimo en la expectativa del futuro si día y noche tu alma se mantiene igual, esto es plena de elevación y contento consigo misma ¡entonces conseguimos alcanzar el máximo bien posible en el hombre!

Mas si, en todas partes y de cualquier forma no buscas sino el placer, que sepas que estás lejos de la sabiduría y de la alegría verdadera. Pretendes obtener la alegría, pero fallarás en tu objetivo si pretendes conseguirla a través de las riquezas o las honras pues eso será lo mismo que intentar conseguir la alegría en el medio de la angustia; riquezas y honras, que buscas como si fuesen fuentes de satisfacción y placer, son apenas motivos para futuros dolores”.



Córdoba y su puente romano

Séneca muy alineado con Francisco, que decidió escoger lo esencial de la vida, renunciando a lo superfluo.

Pero, tenemos más cerca de nosotros a grandes pensadores que refuerzan las ideas y praxis de Francisco. Y estoy pensando en Peter Senge autor de “*La quinta disciplina*”, libro altamente recomendable. Tuve la ocasión de estar varios días trabajando con él en un taller el cual me dejó huella. Recuerdo que allí estaban también Carlos Herreros y su hijo Pablo.



Peter Senge



Y traigo aquí, para finalizar el concepto de Maestría Personal que acuñó Senge.

“La maestría personal nos enseña a no bajar nuestra visión, aunque la visión aparezca como imposible.”

También enseña a no dejar de ver el mundo tal como es, aunque eso nos deje desconfortados... y nos enseña a “escoger” como un acto de coraje: escoger los resultados y acciones que incorporaremos en nuestro destino...



Practicar la “maestría personal” es como mantener una conversación dentro de nosotros mismos. Una vez dentro de nosotros suena lo que queremos para el futuro. Y otra lanza un mirar (generalmente funesto) sobre el mundo a nuestro alrededor. Una tercera voz, muchas veces muy escondida, está queriendo decir “escogí lo que yo quiero y acepté que yo lo creé”. Trabajar con maestría personal significa entrar en los asuntos del corazón.

En cada uno de nosotros está el elegir “cómo ir por la vida”. Los organismos depresivos tiendan a morir prematuramente; el estado de espíritu alegre se revitaliza continuamente y es capaz de extender esa alegría a su alrededor.



¡No te quejes! ¡Disfruta de la alegría! ¡Haz de tu vida un camino alegre, de puro descubrimiento! Y ten en cuenta, como nos dice Mario Benedetti: “Lo más amargo de lo triste es el fin de la alegría”.

UNAS NOTAS DE HUMOR

que añade el Equipo de Jose María ©

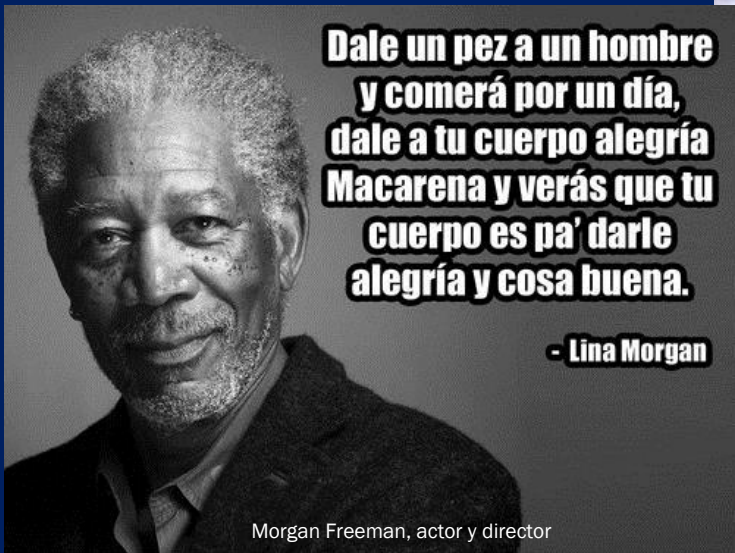


ES MUY SOSPECHOSO QUE MISS UNIVERSO

LO GANE SIEMPRE ALGUIEN DE LA TIERRA...

**LO DE ARMSTRONG ESTABA CANTADO NO
SE PUEDE PISAR LA LUNA**

**TOCAR BIEN LA TROMPETA Y GANAR 7
TOURS SIN QUE NADIE SOSPECHE...**



CUESTIONAMIENTOS:

¿QUÉ TE PARECE HACERTE ESTOS CUESTIONAMIENTOS PARA ESTE MES?



1. **¿Siento la alegría dentro de mí, sin que necesariamente suceda nada especial fuera de mí?**
2. **¿Soy consciente de mis mejores momentos, los disfruto, los celebro?**
3. **¿Soy consciente de que puedo ayudar a otros a sentirse mejor y lo practico?**
4. **¿Agradezco lo que tengo, me siento realmente un afortunado?**
5. **¿Trabajo diariamente mi autoconfianza para estar preparado para los “malos vientos”?**
6. **¿Sé lo que quiero para mi futuro y lo voy creando a partir de mis decisiones?**
7. **¿He decidido de verdad ir siendo feliz pase lo que pase?**

José María Gasalla

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

www.gasalla.com