

+ VÍDEO
7 Cuestionamientos

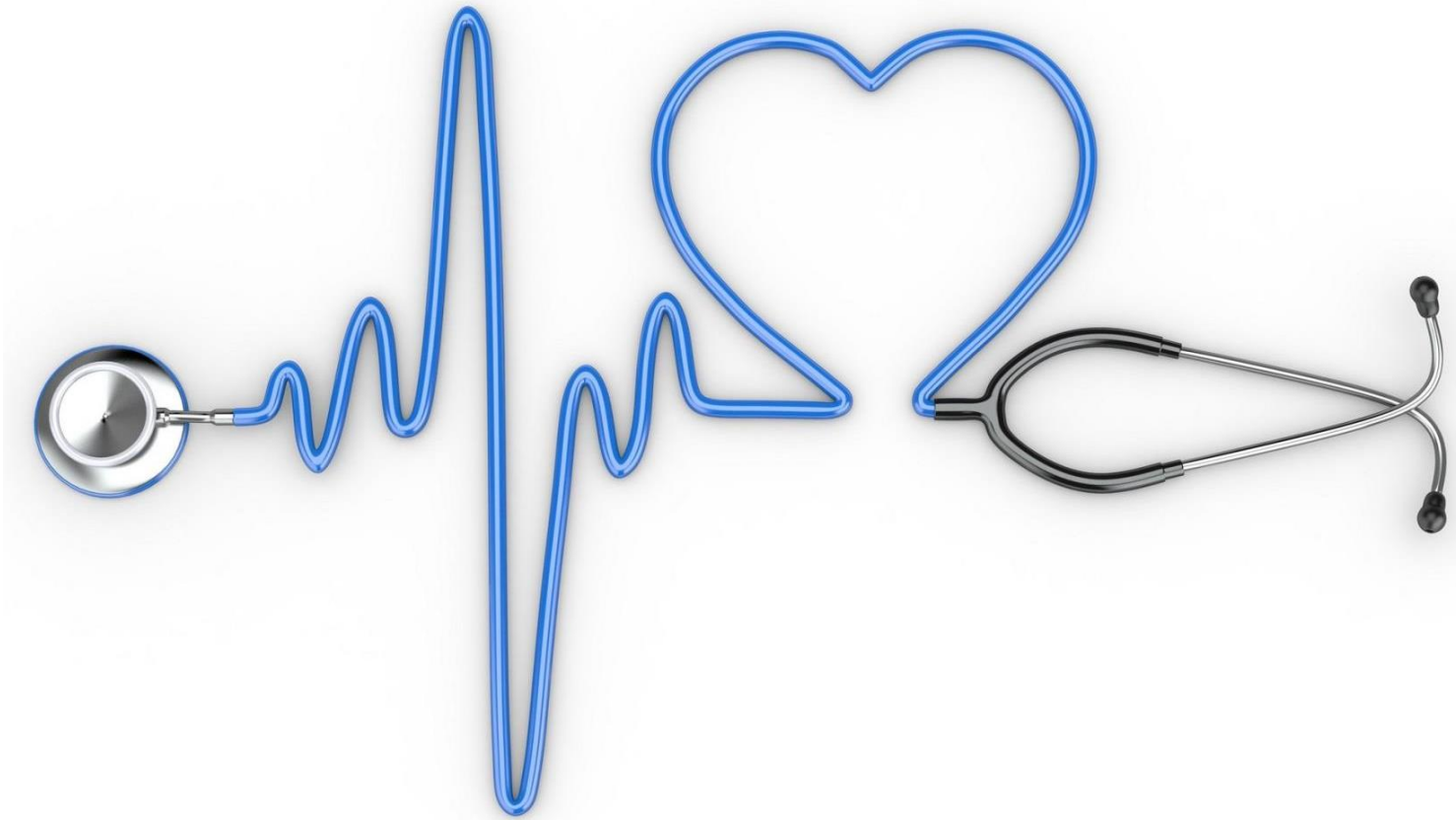
**Confianza,
Amor y
Felicidad**

LL99



Y estamos en un mes que siempre es muy especial, una celebración excelsa, un final, un renacer... Y, este año todavía es más singular para mí... pero eso os lo contaré en la próxima LL que, además, será la n° 100.

ditorial
LL99



Y ahora me siento mejor, pues mi hermano evoluciona positivamente en su estado de salud. Ojalá siga mejorando y comience el año disfrutando a tope de la vida. Muchas gracias a todos y todas los que os preocupasteis cuando mencioné lo de los hospitales...

Y como va terminando el año, quiero hacer dos cosas:

1

!!!Felicidades!!!!... que estos días de celebración de la Navidad y de tránsito hacia el nuevo año sean días de alegría pero sobre todo de amor.

Se suele decir que el amor mueve al mundo.... pues movámoslo para que sea un mundo mejor... para todos y no sólo para unos pocos.

2

quiero regalaros dos "presentes", como se dice en portugués. Una historia que me envió Santarem hace tiempo, y un poema de Miguel Ángel González, boliviano de exquisita sensibilidad, que colaboró con DO hace ya tiempo. Me lo envió en la Navidad de 2008.

Aquí va la historia...

"Doña María es una señora de 92 años, menuda, y tan cuidadosa de su aspecto, que cada día a las 8 de la mañana ya está aseada, vestida y discretamente maquillada a pesar de su poca visión. Y hoy es el día de su traslado a una residencia de ancianos: el marido con el que vivió durante 70 años, murió recientemente y no había otra solución que esta para D^a María.

Después de esperar pacientemente por dos horas en la sala de visitas, aún sonrió lindamente al asistente que llegó a decirle que su cuarto estaba listo. Mientras ella maniobraba con su aparato andador hacia el ascensor, le fue dando una descripción de la minúscula habitación, incluso de las cortinas estampadas con flores de la ventana. Ella le interrumpió con el entusiasmo de una niña que acabase de recibir de regalo un cachorrillo precioso.

- Ah, me encantan esas cortinas...

- Doña María, usted todavía no ha visto su habitación... espere un poco.

- Eso no importa, respondió ella, la felicidad es algo que se decide de antemano. Si me va a gustar o no mi cuarto, no depende de lo grande que sea ni qué muebles tenga... va a depender de cómo yo coloco mi expectativa. Y ya he decidido que me va a encantar. Es una decisión que tomo cada día cuando me despierto. Sabe, puedo pasar el día entero en la cama, repasando todos los problemas que tengo en ciertas partes de mi cuerpo, dolores que tengo...o me puedo levantar de la cama agradeciendo por las otras partes que aún me obedecen.

- ¿Así de sencillo?

- No tanto. Se necesita autocontrol que todos podemos aprender y que ha exigido de mí un entrenamiento durante años, pero es bueno saber que todavía puedo dirigir mis pensamientos y escoger, en consecuencia, mis sentimientos.

Y continuó calmadamente... cada día es un presente y en cuanto mis ojos se abren los dirijo hacia el nuevo día, pero también hacia los recuerdos felices que guardé para esta época de mi vida. La vejez es como una cuenta bancaria: sólo se puede retirar aquello que se guardó en ella. Entonces, el consejo que le doy a usted es que deposite un montón de alegrías y de felicidad en su cuenta de recuerdos. Y, muchas gracias por su depósito en mi Banco de recuerdos. Como usted ve, todavía continúo depositando y creo que, por más compleja que sea la vida, sabio es quien la simplifica".

Autor Desconocido

Precioso ¿verdad?

Cada uno decide siempre, a cualquier edad y en cualquier estado, y así dirigimos nuestra vida.

Siempre estamos a tiempo de decidir.

Y aquí va el poema de Miguel Ángel.

Reborn / Es coraje (un pesebre, una promesa)

**Sonreír al ciclón,
Mecer al mendigo,
La caricia al débil,
Levantarse de la caída brutal
Es coraje.**

**Perdonarse y perdonar,
Aprender a conjugar soñar,
Una mirada sin prejuicio,
Un volver a empezar
Es coraje.**

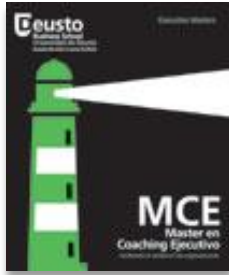
**Un hondo respiro, un trozo de fe,
Un abrazo sin cláusula,
Un Jesús sin clavos,
Un niño sin dolor
Es coraje.**

**Un cuerpo anciano,
Una lucha sin tregua,
Un hogar que soporte estoico el
vendaval,
Un honesto mendrugo de pan
Es coraje.**

**Una cima por escalar,
Un amigo que cuidar,
Un milésimo intento por construir,
Una alegría que elevar,
Un porvenir.**

Miguel Ángel González.

Y, ¿por dónde dirigí mis pasos este mes...?



Deusto
Business School
Universidad de Deusto



Executive
Education



De la mano de Deusto comenzamos Jesús Mari y yo el Master en Coaching Ejecutivo para un grupo muy selecto de ejecutivos de Bankia. Está resultando una experiencia magnífica.

Y hace muy pocos días estuve con directivos del Banco Santander dándoles una charla sobre Confianza. Eran pocos pero totalmente centrados en el tema. Sigo confiando en la Confianza.

Después salté nuevamente el charco y estuve en el INCAE con los directivos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). Hacía tiempo que no disfrutaba tanto. El área de salud siempre me ha inspirado mucho, quizás sea mi vocación frustrada. Gracias Roy, gracias Andrea.

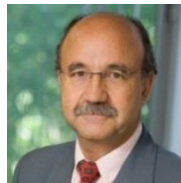


Ya desde Madrid impartí un webinar para posibles candidatos del Global Executive MBA del Incae. Está claro que cada vez serán más frecuentes los procesos de aprendizaje a distancia y realmente se puede disfrutar con ellos.

Y estuve participando en tres Masters, en dos como profe y en uno como alumno. El primero fue el de Desarrollo Organizacional que se imparte en la Universidad de Valladolid y en el que sigue participando mi maestro, el gran Itamar Rogovsky y el otro el de la Gestión del Talento de la Universidad de Valencia dirigido por Roberto Luna. Y como alumno, continué con mi Master en el Instituto Erickson Madrid y esta vez con los Simpkins, una pareja encantadora proveniente de San Diego y que han escrito hasta el momento 28 libros sobre meditación, mindfulness, hipnosis Ericksoniana...



Grupo  Blc



Dí una pequeña charla en el lanzamiento del “Observatorio del Talento Senior”, proyecto conjunto de la Universidad Europea de Madrid y el Grupo BLC, guiado por las manos expertas de Javier Cantera y Antolín Velasco. Enhorabuena por la iniciativa de gran interés hoy en día.

Estuve nuevamente por Jaén, en el Foro de Emprendedores, Lince 2015... ¡energía que hay que aprovechar!!

Y como todos los años, estuve con Repsol, con mis amigos de Compras. Disfruto mucho con los ingenieros y químicos.

Recomiendo a los “Swing Star” para disfrutar de melodías de siempre versionadas de forma muy atractiva. Vienen de Las Palmas y contagian su energía y alegría..



XIII EDICIÓN PREMIOS
Emprendedores | **& EMPLEO** | Expansión
 A LA INNOVACIÓN EN RR.HH.



Bankia



Y estuve en dos actos de entrega de premios...

Por una parte, los Premios E&E, que magistralmente dirige Tino Fernández y en donde me encontré con muchos colegas y que como acontecimiento más destacable está el doble premio concedido a Bankia, por su proyecto de Desarrollo Directivo, ¡enhorabuena Carlos! Y por el Mejor CEO, otorgado a José Ignacio Goirigolzarri. Sin duda lo es, está consiguiendo recuperar la confianza de todo el equipo y de los clientes. ¡Enhorabuena, José Ignacio, eres un crack!



COMUNITAT VALENCIANA



Y a los pocos días resulta que el protagonista fui yo mismo, pues me otorgaron el premio a la persona más influyente en el área de Recursos Humanos. Y me lo dieron en AEDIPE Comunidad Valenciana. No creo que sea yo la persona más influyente, quizás sí una de las más veteranas pues este año cumpla 45 años de venir estudiando, investigando, enseñando, aplicando conceptos y prácticas sobre las personas en las organizaciones, cosa que es lo más complejo que existe. Muchas gracias a todo el equipo de Aedipe CV encabezado por Robert Luna.

Y ya ahora... camino de América nuevamente... ya os contaré para qué... De momento, **FELICES FIESTAS y UN MARAVILLOSO AÑO 2016 (bisiesto)**, que seguro significará un **RENACER** para muchos.

FELICES FIESTAS y UN MARAVILLOSO AÑO 2016



Y, como cada mes... 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

Artículo

LL99

Confianza, Amor y Felicidad



Podemos pensar en el amor, hablar de amor, sentir el amor y vivir el amor, y sin embargo... ¡zás! de repente entra un nubarrón que cubre todo de negritud. Y me enfado, me cierro. Y me siento injustamente tratado. E internamente (ya no lo hago físicamente), pataleo.



Es como si me desenganchase del amor que intento que siempre me acompañe. Y obviamente, en ese momento, no me siento feliz... más bien, todo lo contrario.

Pero, también sé que este estado es temporal. Que más pronto que tarde lucirá el sol.



Y en ese sentirme mal, pierdo mi unicidad. Es como si hubiese tomando veneno que me desnaturaliza mi ser transcendentalmente.




Y cuando comienzo a ver la luz decido concentrarme en soluciones y no en problemas. Y trabajo para despersonalizar éstos y así no sufrir en mi orgullo. Y busco la paz en mi diálogo interno y externo.

Y me doy cuenta una vez más que soy vulnerable, muy vulnerable. Pero esto, que podía hacerme sentir mal, me reconforta, me hace sentir más humano. Y voy aprendiendo a no culpar a los demás de lo que me pasa.



Todo y todos formamos parte de un sistema y, sin duda, yo he tenido que ver en esto que ahora viene contra mí. Y aprovecho para analizar cómo hablo y me relaciono con los demás.

A Buddhist monk in a red robe is seen from behind, rowing a small white boat on a calm, blue sea. The sky is filled with soft, white clouds. The monk's reflection is visible in the water.

“La vida es como un viaje por la mar; hay días de calma y días de borrasca; lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco”

Jacinto Benavente

Y entonces sigo profundizando en el sentido de mi vida, y me doy cuenta que tiene mucho que ver con el dar y el compartir. Y agradezco y aprecio todo lo que he recibido y cómo me aman. Y, siento el amor en mí... y amo.



Y me doy más cuenta que la felicidad, o mejor “el ir siendo feliz” no es cosa del otro, es cosa mía. En una decisión mía. Que, en mi caso, tiene que ver con el amor.

Y, sí, es verdad que hay que estar alerta, pues hay emociones que intentan quedarse pegadas. Y ser consciente que no hay que aceptar basura que no me corresponde, y no prestar atención al que me desprecia, me calumnia o me quiere mal.



Somos muchos. No es cuestión de ir detrás de aquellos que viven en la infelicidad. No podemos considerarnos salvadores del mundo. Y es bueno dedicar nuestra energía para apoyar a aquellos que están dispuestos.

Y tampoco es cuestión de quejarnos por las cartas que nos han dado en “el juego de la vida”. ¿Podría haber recibido cartas mejores? Sin duda que sí ¿y peores? También. Y hay miles de millones de personas que las han recibido peores que yo. Pero soy consciente de que gana quien juega mejor sus cartas.



Y yo soy un afortunado que juega su juego e intenta no compararse con otros. Sólo agradezco.

Y soy consciente, eso sí, de que soy el artífice de ir creando espacio para poder “ir siendo feliz”.



**Y en el amor me siento abierto. Y en momentos, me cierro. ¿Será entonces como una pulsión?
¿Un sístole y diástole?, ¿un expandirse y contraerse?, ¿un darse y un recibir?
¿Significará también la creación de un desorden para a continuación ir reconstruyendo, para ser más humano?**

Y seguramente, reflexionando sobre mi propia experiencia, también es un ir y venir, un andar y un desandar. Un ir recorriendo un camino, y un ir volviendo a nuestro interior para reencontrarnos.




Y es así que el amor no puede existir sin un vivir, sin un ir dando, sin un ir siendo, un irse construyendo... Y no existirá desde el vacío que produce el sólo tener, el sólo buscar el placer.

El amor fluye desde nuestra esencia, desde donde puede emerger lo humano, lo trascendente. Y tiene, así pues, poco de cuantitativo, por eso es absurdo comparar amores... No es cuestión de amar más sino de “amar mejor”, sin ansias de posesión, ni miedos, ni apegos.



El amor es como el vuelo de nuestra alma humana. Es un vuelo humilde, tranquilo, sosegado. Es leve como nuestro ser. El amor surge desde la autenticidad, desde lo que somos de verdad. Es un vuelo en la confianza.





**“Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos”**

Mario Benedetti



Tu sonrisa

Olvidaba decir de tu sonrisa;
que es fuente de agua enriquecida
que da la vida a quien la mira,
que da alas a los sueños y a la vida.

Es verso que aflora en desmedida
y expande su poesía en la aurora más bonita.

Sonrisa de tu boca, plena y seductora.

Rumor de brisa y caracola adormecida.

Tu sonrisa es ambrosía
que enamora al alma con su aroma.

Es fruta prohibida que se antoja.

Es margarita en flor que se deshoja.

Tu sonrisa y tu mirada
son cómplices de mi alegría.

Y digo:

¿Qué es poesía?

Sino tu sonrisa que enamora. Y le da alas a la vida.

Alicia Rivas



UNAS NOTAS DE HUMOR



amor a primera vista



A VECES QUISIERA TENER NOVIA...



PERO CUANDO RECUERDO QUE SIN ELLA
ME DURA MAS EL DINERO, SE ME PASA

ESTO RESUME
MI VIDA AMOROSA



NOTA: SOY EL DE AZUL

UNAS NOTAS DE AMOR

**Sentirse profundamente amado
por alguien, te da fuerza ...
Amar a alguien profundamente,
te da coraje ...**

Lao Tsé



1. **¿Me concentro y disfruto de lo que tengo en cada momento?**
2. **¿Cómo estoy de ternura, compasión, benevolencia?**
3. **¿Cómo está de presente la alegría en mi vida?**
4. **¿Le doy a mi vida un sentido claro y natural de servicio a los demás?**
5. **¿Aplico a mi vida un gran sentido del humor?**
6. **¿Pienso el amor, siento el amor, hago el amor, vivo el amor?**
7. **¿Me acuerdo de “ir siendo feliz”?**

CUESTIONAMIENTOS:

José María Gasalla

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