

+ VÍDEO
7 Cuestionamientos

Learning Letter nº

101

Confiar, caminar,
reiniciar





Y un nuevo ciclo comenzó en Enero..

Parece como si todo se repitiese, y sin embargo, todas pueden ser vivencias nuevas.

La realidad la vamos construyendo al caminar y nuestra actitud ante la vida es el factor que más peso tiene en el devenir diario.

Vive la vida, disfruta todo lo bueno que hay en ella, vete descubriendo tu ser a cada instante.

No permitas a tu mente que siempre te vaya aplazando el disfrute.

Editorial
LL101

Acuérdate de aquel cuento:

ME MORÍA DE GANAS

"Primero me moría de ganas por acabar el colegio y empezar la universidad.

Después me moría de ganas por acabar la universidad y empezar a trabajar.

Después me moría de ganas por casarme y tener hijos.

Después me moría de ganas de que mis hijos fueran a la escuela para poder volver a trabajar.

Después me moría de ganas por jubilarme.

Y ahora, me muero... y de repente me doy cuenta que poco a poco me olvidé de vivir".



Y, ¿por dónde dirigí mis pasos este mes intentando aportar ideas, experiencias y emociones?



Estuve trabajando, y vamos a seguir con el equipo maravilloso del Consulado de Perú en Madrid dirigido magistralmente por Arturo Chipoco. Salté a Mallorca y aproveché para estar con mis amigos Jaime Mezquida y Fernando Damiani. Y allí trabajé a través de CECE (gracias Mar, gracias Pilar) con un equipo de directivos de Meliá. Y tuve la oportunidad de saludar a Gabriel Cánaves que hacía años que no estaba con él. También estuve con FOREMPRESA de la mano de Verónica. Muchas gracias.



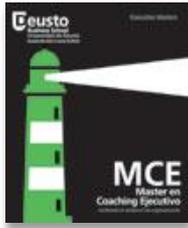
Y compartí una mañana con "mis chicas" de Nutricare. Pura energía e ilusión. Muchas gracias Lidia, muchas gracias Sonsoles. ¡Sois estupendas!!!



Y volé a mi tierra y estuve con mis paisanos de EGASA de la mano de José María Vázquez-Pena y José Luis Ramallal. Disfruté mucho e hice disfrutar. Muchas gracias a los dos.



Después pasé al País Vasco para trabajar con JTI Tabandor. Muchas gracias Estela, muchas gracias Fernando por la oportunidad. Estuve también con la gente de Leaseplan. ¡Fenomenales! muchas gracias María Eugenia, muchas gracias Nora.



Y como no, estuve con el maravilloso equipo de Bankia en nuestro MCE de Deusto. Y esta vez nos acompañó mi buen amigo Joan Quintana. Gracias Joan, gracias Jesús Mari...



y a finales de mes, rumbo a Costa Rica por donde estoy en estos momentos. Pero, ya os contaré dentro de un mes...

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

Confiar, caminar, reiniciar.



Y ya sé que no es fácil confiar cuando vemos lo que sucede alrededor. Y no es fácil caminar con tanto tumulto. Y no le quedan a uno ganas de reiniciarse cuando se siente rodeado de la rutina, el quejido y la mediocridad.

Quizás entonces, nos convenga mirar más hacia dentro de nosotros mismos y seguir, trabajando en busca de nuestro talento, de nuestra esencia, de nuestra identidad que vamos diseñando, puliendo, abillantando a lo largo de nuestra vida.



Dejemos pues de atender a los charlatanes que sólo hacen ruido, asustan a los demás y van a lo suyo. Y me refiero a muchos políticos que lo que tendrían que hacer es irse a su casa y no perjudicar más a la economía que entre todos intentamos sacar adelante.

Pero, para este confiar, caminar y reiniciarse de cada uno hacen falta una serie de palancas o impulsores. Y voy a aprovechar que he estado trabajando con esos conceptos para un artículo para el equipo de Nutricare, y voy a plasmarlos aquí.

1. DISCIPLINA

2

3

4

5



La disciplina acaba por vencer al conocimiento. Te hace ser persistente, perseverante y te exige un orden y una actitud enfocada hacia los resultados, haciéndote fuerte para soportar las dificultades y los obstáculos del camino.

"La distancia entre los sueños y la realidad se llama disciplina"

1

2. PASIÓN

3

4

5



"Mi pasión es la que me marca el camino que da sentido a mi vida".

Colócala en todo lo que hagas. La pasión surge de tu amor, de tu capacidad de amar. Eres tú quien señala, en cada momento en donde lo focalizas.

No se trata, contrariamente a lo que se suele decir, de "trabajar en lo que se ama" sino más bien "amar en lo que se trabaja". Cada uno decide qué hacer y que no hacer. Lo que se hace por obligación pesa mucho, atenaza, reduce las posibilidades. Cuando lo que me guía es la ilusión, esta me hace ir ligero, sin amarras. Lo que hago desde la pasión me hace volar.

1

2

3. CORAJE

4

5



"El coraje no excluye al miedo. Precisamente se trata de seguir adelante a pesar de tus miedos"

El valor está para usarlo, no para colocarlo en la estantería y esperar que acontezca algo. El valor se trata de usarlo a diario. En cada decisión que tomamos, en cada situación adversa que aparece. Usarlo frente a personas sin escrúpulos, pero también frente a uno mismo. Valor, coraje para aceptar las cartas que a uno le han tocado y sacar el mayor provecho de ellas sin estar siempre echando en falta las que te hubiese gustado que te hubieran tocado.

1

2

3

4. SÉ POSITIVO

5



“Cada vez que descubrimos y gozamos de algo positivo sentimos latir con más fuerza nuestro corazón.”

Sí, lo positivo existe. Está en cada realidad por muy negra que se nos presente en ocasiones. Depende de la apertura y práctica de tu mente para descubrirlo. No prestes tanta atención a nuestro querido "reptiliano" que enseguida ve lo negativo, el peligro. Descubrir lo positivo exige arriesgar un poco más. Todo lo bueno que vamos construyendo acaba construyéndonos a nosotros. Y así vamos viviendo. A través de renovaciones continuas.

1

2

3

4

5. VIVE CONFIANDO Y SIENDO FELIZ



“Tu ir siendo, feliz lo va disponiendo tu mente alerta, alegre y chispeante que no permite que las circunstancias nublen su luz”.

Se trata de cada vez ir siendo más consciente del significado de lo que vamos haciendo en la vida y sentir que cada uno va aportando el valor que le corresponde. Disfruta del camino acordándote de " ir siendo feliz".

Y, fundamentalmente son dos decisiones que nos incumben a nosotros. No le des tanto peso e importancia a las circunstancias. Ellas te pueden hacer sentir feliz o desgraciado en un momento determinado pero el que dirige tu vida tienes que ser tú... Acuérdate de VÍCTOR FRANKL cuando decía "me podrán quitar todas las libertades menos una, la actitud con la que me presente ante cualquier cosa que me pueda suceder o que me puedan hacer..."

UNAS NOTAS DE HUMOR de Chuck Norris ;)

-Abra la puerta.
 -¿Quién es?
 -Policia,sólo
 queremos hablar.
 -¿Cuantos son?
 -Somos 2.
 -Pues hablen entre
 ustedes xD
 JAJAJAJA

- MAMÁ, MAMÁ, ¿DE DÓNDE VENIMOS?
- HIJO, EL HOMBRE DESCENDE DE ADÁN Y EVA.
- PERO PAPÁ ME DIJO QUE EL HOMBRE DESCENDE DEL MONO.
- UNA COSA ES LA FAMILIA DE TU PADRE Y OTRA LA MÍA.



10 razones para practicar la Risoterapia

- 1- Recuperar la alegría de vivir
- 3- Adquirir una actitud más positiva
- 2- Reducir el estrés
- 8- Potenciar el entusiasmo, la ilusión y la motivación
- 4- Mejorar la relación con los demás
- 5- Encontrar el equilibrio físico y mental
- 6- Liberar bloques emocionales
- 7- Caminar en el crecimiento personal
- 9- Despertar la capacidad para sentir y amar
- 10- Mejorar la salud



UNAS NOTAS DE AMOR



YO PONGO LA MAGIA,
PONES TU LA ILUSIÓN?



CUESTIONAMIENTOS:

¿QUÉ TE PARECE HACERTE ESTOS CUESTIONAMIENTOS PARA ESTE MES?

1. **¿Cómo voy de apasionado por la vida?**
2. **¿Cada vez me apasionan más o menos cosas?**
3. **¿Soy exigente y estricto con mis autodisciplinas?**
4. **¿He utilizado mi coraje para conseguir ir siendo como quiero ser?**
5. **¿Busco rápidamente lo positivo de cada realidad?**
6. **¿Suelo confiar de entrada en cualquier persona que conozco?**
7. **¿He decidido firmemente ir siendo feliz en mi vida?**



José María Gasalla

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