



Learning
Letter nº **113**

LL113

E

ditorial

Mente, Bienestar y Confianza

No hace mucho tiempo mi amigo Robson me envió una pequeña historia. Ahí va:

Un viajero caminaba por un camino cuando se encontró con un pequeño río que corría tímido por entre las piedras. Se desvió y continuó andando siguiendo el curso del río y se dio cuenta que iba aumentando de tamaño y se volvía un río bastante mayor. Bastante más adelante, el viajero vio que el río se dividía en varias cascadas, que era un verdadero espectáculo de aguas. El escenario atrajo al viajero y fue descendiendo por las piedras a lo largo de una de esas cascadas. Descubrió entonces una gruta donde la naturaleza había creado, con paciencia, bellísimas formas. Y allí encontró una placa. Alguien había estado allí antes que él. Con la linterna, iluminó las palabras escritas, que eran versos del poeta y filósofo hindú Tagore, Premio Nobel de literatura en 1913. Y decía : "no fue el martillo lo que dejó perfectas estas piedras sino el agua con su dulzura, su danza y su canción. Donde la dureza sólo destruye, la suavidad consigue esculpir".



Y, ¿por dónde encaminé mis pasos intentando aportar conocimiento, experiencia y también emociones durante el último mes? Fue un espacio compartido entre Centro América y España.

Tuve la fortuna de poder disfrutar de una naturaleza maravillosa y de unas ruinas arqueológicas que hay que intentar ver. Estuve por Costa Rica, por **Puerto Viejo** allí en **Limón**, la ciudad en donde nació mi amigo Oscar, pero también nos dimos Teresa y yo una escapada a **Tikal** en Guatemala. Un paraje inolvidable.

También estuvimos con mi amiga Valvanera de “**Equino Líderes**” y fue interesante ver qué es lo que hacen tanto con niños o adultos o profesionales, muchas gracias Valvanera. Y a través del **Incae** trabajé con un grupo de “**Cementos Progreso**” en Guatemala y otro grupo en el “**Programa de Alta Gerencia**” en Alajuela, muy interesante, muy enriquecedores los dos.

Vinnitsa me invitó a dar una charla a los Empleadores en la **Feria del Talento**, resultó estupenda la interpelación con ellos. Muchas gracias Vinnitsa.

Y también estuve con el comité de dirección de la “**Fundación Omar**” que dirige mi amiga Leda. Fue muy atractivo conocer de cerca todo el trabajo que están haciendo. Mereció mucho la pena. Muchas gracias Leda, muchas gracias Rebeca.

Ya aquí en España estuve asistiendo a una jornada organizada por la “**Fundacion Helping by doing**” que dirigen Ricardo y Antonio. Muy interesante, creo que hay que ir en el camino que están señalando.

Y finalmente estuve en Bilbao con **Deusto** impartiendo una jornada sobre confianza en el **EMBA**. Participantes jóvenes, poderosos, creadores de un mejor futuro para todos. Muchas gracias David.

con Andrea en la clausura de CAHI



En Puerto Viejo



con Mario Varela en la radio en San José



con Leda



en Tikal



Y como siempre... las tres ideas finales:

1. Si sabes de algún colectivo que necesita 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



Learning
Letter nº **113**

"Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras porque se volverán actos.
Cuida tus actos porque se volverán costumbres.
Cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter porque forjará tu destino.
Y tu destino será tu vida."

Mahatma Gandhi

ARTÍCULO

Mente, Bienestar y Confianza

1

MENTE Y CUERPO ATOLONDRADOS

Con frecuencia sentimos que todo alrededor se acelera. Y que nos envuelve en un movimiento que nos desborda. Parece que todo es muy urgente. Parece que todo es imprescindible. Parece que todo y cada situación necesita de nosotros. Y da la sensación de desbordamiento y de no ir llegando a ninguna parte. Y nuestra mente no para de dar vueltas, de marearnos, de producirnos una inquietud por dentro.

2

PAZ INTERIOR Y BIENESTAR



Y de repente nos damos cuenta que lo que precisamos es una paz interior. Y nos preguntamos si la estamos buscando. Y nos damos cuenta que seguramente necesitamos reordenar necesidades, prioridades vitales. Buscar con qué y con quiénes nos sentimos bien y qué es en realidad lo que nos hace ir sintiéndonos felices. Y descubrimos que tiene mucho que ver con ese bienestar que nos da la paz interior que nos tranquiliza el espíritu. Cuando sentimos esa paz nos da la sensación de estar conectados internamente con el universo y al mismo tiempo estar protegidos en una burbuja de calma.

CONFIANDO EN NUESTRA DETERMINACIÓN

3



Sabemos muchas veces lo que nos gustaría y tendría que ser, pero la falta de determinación, la comodidad, la inercia, la vagancia... nos lleva a no crear algo nuevo y distinto, a no esforzarnos, y esta actitud nos lleva a que sigamos en la misma situación. Y todo se trata de una decisión personal, determinarnos a dejar de hacer ciertas cosas, a romper realidades que no queremos, pero que las permitimos, a perder quizás comodidades y a decidarnos a ir buscando lo que realmente queremos. Y tendremos seguramente que reprogramar nuestra vida dejando espacios para recobrar la serenidad, el equilibrio, la visión. Son tiempos para conversar, para dialogar con nosotros mismos sacando nuestro observador allí arriba, y que nos ayude a descubrir qué es lo que nos está pasando interna y externamente. Son tiempos de buscar el silencio. Aislarnos del exterior dejándonos acompañar de nosotros mismos. Y comenzar a trabajar, por lo pronto limpiando nuestros pensamientos negativos, nuestras barreras autolimitantes, nuestras ideas inútiles... Y reconociendo que somos unos afortunados, que seguimos en esta vida, que podemos avanzar en nuestro desarrollo, que sentimos el amor alrededor nuestro.

4

AGRADECIMIENTO Y GENEROSIDAD



Potenciar nuestra gratitud, nuestro agradecimiento. Siempre hay cosas y situaciones que agradecer. Agradecer por la vida, agradecer cuando tenemos salud, agradecer la amistad, agradecer el bienestar que te proporciona el aportar a otros. Agradecer en vez de quejarnos. Agradecer por todo lo que tenemos y no quedarnos pensando y dando vueltas sobre lo que nos falta.

Y la generosidad. Todos sabemos que dando es el primer paso para recibir, dando sin esperar nada a cambio es un gran regalo que cada uno se puede hacer. Y, sin embargo, nuestro ego muchas veces se pone en nuestro camino y nos impide esa generosidad. Nos engaña con la excusa de la falsa escasez. No lo permitas, abre tu mente y espíritu a la abundancia.

José María Gasalla

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