

José María Gasalla

[Contenidos](#)

[Learning Letters](#)

[Gasalla en acción](#)

[Libros](#)

[Media](#)

[RRSS](#)

[Sobre](#)



Contrata tu conferencia

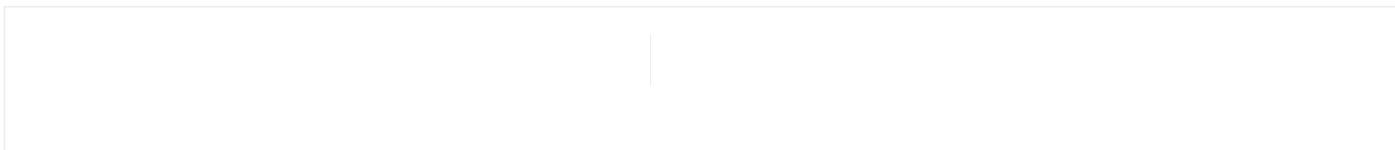
Learning Letter 123. Artes de la vida y confianza



6

Publicado por [👤 José María Gasalla](#) a [🕒 16 febrero, 2018](#)

[Etiquetas](#) ▾ [Categorías](#) ▾



José María Gasalla - Presentación LL 123



Learning Letter 123. Artes de la vida y confianza.

EDITORIAL: Artes de la vida y CONFIANZA

Y me gusta, disfruto buscando, explorando y si puedo inspirando a otros, a descubrir los caminos que se nos van presentando ante nosotros. A veces, más que caminos son vericuetos, que no sabes hacia dónde van. Y con frecuencia te encuentras en movimientos en espiral o con forma helicoidal y sientes que vas hacia atrás, que retrocedes antes de volver nuevamente a avanzar. Y en ese caminar, sientes dolores a veces muy fuertes que casi te inutilizan pero logras superarlos al final y sigues adelante quizá con alguna cicatriz más de la cual algo habrás aprendido. Y tienes momentos de gozo, casi de éxtasis que te hacen sentir que la vida es bella y es el amor el que reina alrededor tuyo.

Y, ¿por dónde he ido tratando de inspirar, provocar y entusiasmar a más de uno comenzando por mí mismo? Ha sido un mes de lo más variado.

Por una parte estuve con padres de familia y alumnos del Colegio San Pablo en Madrid.

Por una parte estuve con padres de familia y alumnos del Colegio San Pablo en Madrid.



Fui a Sevilla a la III Jornada Inmobiliaria que organizaba UNEXIA Andalucía.



Estuve en Vigo en Matrigalsa, empresa industrial con mi colega Jose Manuel Blanco.

Terminé en San José de Costa Rica con los ejecutivos de National Instruments.



En medio asistí a la presentación del libro de Cesar Ullastres sobre Innovación y también del libro "Como educar adolescentes con valores".





Teniendo la oportunidad de escuchar a mi amigo Emilio Ontiveros en Deusto hablándonos de la Situación Económica de España, Europa y el Mundo.

También participé en el encuentro que tuvieron mentores con mentees del Proyecto Promociona en el Casino de Madrid. Una gran fortuna participar en dicho proyecto.



Y ya sabes, mis 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. Y, lo más importante...

...¡Acuérdate de ir siendo Feliz!



ARTICULO: Las 8 artes de Mendonça y la confianza

La vida es una obra de teatro que no admite ensayos. Por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento antes que baje el telón y la obra termine sin aplausos.

👤 Charles Chaplin

Cosas de siempre, conocidas, habladas, mil veces escritas que una vez más están aquí. Me baso en el libro de José Tolentino Mendonça. “Pequeña teología de la lentitud”. Vamos a reflexionar planteándonos algunas preguntas.

1. El arte de la lentitud

¿Distingues los diferentes tiempos? ¿Evitas ir por tu vida al ritmo que van marcando otros? ¿Estás plenamente presente cuando te encuentras con otra persona? ¿Sabes saborear cada instante de una relación o la contemplación de la naturaleza?



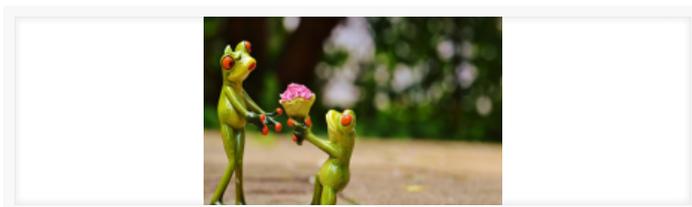


2. El arte de lo inacabado

¿Aceptas con naturalidad que no hay que terminar de hacer todo lo que se tiene previsto para cada día? ¿Eres consciente que la perfección o la búsqueda de ella no conduce a ninguna parte excepto a la insatisfacción? ¿Vas por la vida sabiendo que somos seres inacabados que precisamos de otros para “ir siendo”?

3. El arte del agradecer lo que no nos dan

¿Estás satisfecho con lo que has recibido en la vida? ¿Lo has agradecido y lo vas agradeciendo? ¿Y qué sucede con lo que no has recibido? ¿Has reflexionado sobre lo positivo de lo que no te han dado? ¿Cómo has compensando los dones que no tienes? ¿De qué te han valido esas carencias?

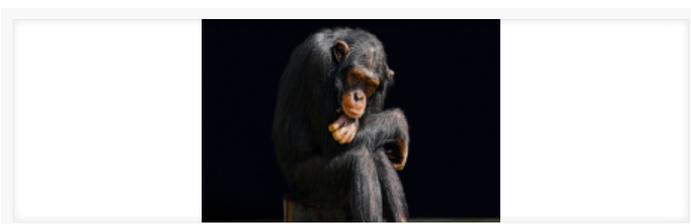


4. El arte del perdón

¿Has percibido que cuando perdonas alguna afrenta vas mucho más ligero de equipaje por la vida? ¿Has reflexionado sobre tus quejidos que buscan tu sentirte bien con tu condición de víctima y que no te llevan a ninguna parte? ¿Has probado a perdonarte como primer paso para después perdonar a otros?

5. El arte de la espera

¿Eres capaz de disfrutar en las esperas? ¿Aprovechas el tiempo de espera a otros para estar contigo mismo? ¿Lo aprovechas para relajarte, hacer autohipnosis o meditar?





6. El arte de cuidar

¿Te gusta cuidar a otros o más bien consideras que es una pérdida de tiempo a veces necesaria? ¿Utilizas el tiempo de cuidado de otro para dar afecto y amor? ¿Lo puedes aprovechar para aprender del otro? ¿Para compartir? ¿Eres sensible a la necesidad de cuidar la naturaleza y el entorno en el que vivimos?

7. El arte de contemplar la vida

¿Eres capaz de descubrir todo lo positivo que la vida te puede ir dando? ¿Aceptas que la vida puede traerte grandes gozos pero también grandes sinsabores? ¿Eres consciente de tu vulnerabilidad ante la vida? ¿Te dejas fluir en vez de resistirte a la realidad?



8. El arte de perseverar

¿Eres capaz de aguantar contratiempos, trabajarlos, y seguir adelante en base a tu misión y valores? ¿O eres de los que se desencantan ante las primeras dificultades? ¿Practicas el caer y levantarte? ¿Una y otra vez?

9. El arte de la confianza

¿Asumes de entrada el riesgo de confiar, de abrirte a otros? ¿Buscas lo positivo del otro para así poder confiar en él? ¿Comienzas aplicando tu actitud de confiar, en ti mismo?



Confía en el arte de vivir. Es lo que tenemos. Se artista de la vida.

LL123 Cuestionamientos



José María Gasalla

Conferenciante, escritor y Profesor de Deusto Business School. Ingeniero Aeronáutico, Doctor en C. Económicas y Empresariales. Diploma de Estudios avanzados en Psicología Social. Línea de investigación "Confianza y Compromiso", Presidente del grupo "Desarrollo Organizacional" y "Talentum". Co-director del Máster de Coaching Ejecutivo en DEUSTO Business School. Evaluador del proceso de acreditación de Coach profesionales, senior y ejecutivos de AECOP (Asociación Española de Coaching).

Publicaciones relacionadas



22 enero, 2018

Learning Letter 122.
Despertando, conversando,
viviendo, amando desde la
confianza.

⌘ Leer más



19 diciembre, 2017

Learning Letter 121. Mirando
hacia arriba desde la confianza y
el IKIGAI.

⌘ Leer más



2 noviembre, 2017

Learning Letter 120. Le podemos
dar la vuelta a nuestro escenario
desde La Confianza.

⌘ Leer más

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Publicar comentario

protegit amb reCAPTCHA
Privadesa - Condicions

