



CÓDIGO

10

Una decena de *Posts* para estimular tu atención

www.davidgilcoach.es



SOBRE MÍ

Soy David Gil y desde que tenía dos o tres años el ambiente de los partidos del Baskonia - el equipo de mi ciudad- en el Pabellón Mendizorrotza me conquistó para querer jugar al baloncesto. Con los años me di cuenta de que no iba a llegar lejos en esa faceta y encontré la manera de seguir relacionándome con mi pasión desde los banquillos. Desde la banda he tenido muchas experiencias, desde la formación hasta equipos senior: Masculinos, femeninos y el Zuzenak, equipo de baloncesto en silla de ruedas de Vitoria.

En 2003, gracias a que alguien se fijó en mí, entré en el staff técnico del equipo profesional al que seguí desde que di mis primeros pasos. Desde entonces he tenido la suerte de estar en el baloncesto profesional donde he superado retos deportivos con mis compañeros del Baskonia.

En mi trayectoria como entrenador profesional de baloncesto he podido disfrutar de diferentes títulos: 2 Ligas ACB, 3 Copas del Rey y 4 Supercopas. Así como varias finales con una mención especial a nuestra presencia en cinco finales a cuatro de la máxima competición europea a nivel de baloncesto de clubes.

El deporte de élite está siendo mi vehículo para confirmar o cambiar los valores que me definen como persona. Uno de los mayores aprendizajes que estoy teniendo en esta aventura laboral está siendo entender la importancia de saber escuchar de manera activa: Desde mi familia, hasta cualquier persona que forma parte de mi día a día.

Por ello me formé en coaching ejecutivo y personal a través de EFIC (Escuela de Formación Integral de Coaching) con el objetivo de ordenar mis ideas.



INTRODUCCIÓN

¡Celebro 10 artículos publicados en mi página web!

Por ello quiero recopilar esas diez entradas en este PDF para que puedas disfrutar de ellas y tenerlas recogidas en forma de libro.

Para mí han sido diez semanas muy gratificantes, saber que te he tenido cada lunes esperando mi Post Partido (título que utilizo para denominar a cada artículo) me ha servido de motivación extra y de una exploración especial para mi crecimiento.

En estas primeras entradas he querido compartir contigo reflexiones y algunas dinámicas de trabajo para que tu propio desarrollo personal haya podido dar un pasito más... y para que te conozcas un poco mejor...

Gracias por descargarte esta compilación, espero seguir teniéndote conmigo cada lunes ¡y por mucho tiempo!



DESAFIANDO RETOS

Mar 29, 2020

Bienvenidos a esta primera entrada de mi blog, me gustaría ser cercano y que mis reflexiones sean de vuestro interés y puedan ayudar a mejorar cada día. Gracias a EFIC conocí mucho mejor el mundo del coaching... y cambió mi forma de ver las cosas... de disfrutar con mi familia, de vivir la vida... de sentir mi trabajo... Pasaba por momentos de no saber que quería, tenía un buen trabajo una bonita familia y sin embargo algo en mí no funcionaba, pasaba mucho rato del día triste, malgastando tiempo en **lamentaciones**.

En mi búsqueda de esa felicidad que “parecía” que me faltaba me apunté al curso de coaching. De inicio ya supuso un chute de motivación y mi energía cambió... Descubrí que no todo es tan malo a mi alrededor y que el primer cambio lo tenía que hacer yo; por eso hoy estoy aquí, anunciando mi nueva etapa como coach certificado para compartir inquietudes, explorarlas y así poder liderar nuestro día a día... ¡Bienvenidos a mi rincón! ¡Comenzamos!

... ¿Qué significa lamentar?

Experimentar aflicción, pena o disgusto por algo.

Posiblemente un sentimiento más común de lo que nos pensamos en el día a día de la sociedad, muy ligado al arrepentimiento.

¿Vivimos cada día como realmente queremos?

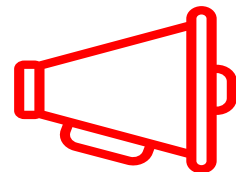
Propongo un reto motivador: arrepentirse de pocas cosas, ¡basta de lamentaciones! Trabajar gasta un porcentaje muy alto de nuestra energía, pero no por ello debemos renunciar a sueños, *caprichos* (no tienen por qué suponer un gasto de dinero) y **mantener relaciones humanas...**

“El viaje más maravilloso no es al centro de la tierra ni a los confines del universo; sino al fondo de uno mismo.” Julio Verne

Y... ¿Cómo podemos acercarnos a este reto?

Desde la planificación, ordenar un poco cada día y sacar un poco de tiempo diario para aquello que realmente nos motive...por muy poco que sea ese tiempo, al cabo de una semana será más, al cabo de un mes mucho más.... Y al cabo de un año serán muchísimas horas invertidas en nuestra verdadera pasión y posiblemente estaremos muy cerca de vivir como realmente queremos.

- ¿Qué te motiva?
 - ¿Cómo puedes hacer eso que te motiva?
 - ¿Qué capricho te vas a dar hoy?
 - ¿Con quién quieres pasar hoy un rato del día?
 - ¿A quién vas a dedicar un ratito?
 - ¿Qué te gusta hacer realmente?
 - ¿Qué no vas a hacer hoy que no te guste?
- Revolucionemos nuestro día, ¿para qué esperar más?





LAS TRES CLAVES DE LA ADMIRACIÓN

Abr 5, 2020

Quiero empezar la semana con una reflexión relacionada con el trabajo de equipo, algo que me apasiona y que me ha rodeado en los últimos 25 años.

Tener el afecto de los colaboradores puede suponer un gran paso para que se conviertan en personas abiertas al aprendizaje y a la adquisición de nuevas estrategias propuestas por el líder:

a) **ENTUSIASMO**

Desbordar ilusión cada día, positivos con muchas ganas de trabajar, ver al líder como una persona radiante, repleto de ilusión por enseñar y aprender a diario.

b) **PROTECCIÓN**

No es otra cosa que ayudar a que los colaboradores estén en buenas condiciones mentales, acondicionar bien su puesto de trabajo, dotar de las herramientas necesarias para una mejor productividad e impedir que sufran.

c) **RESPETO**

Uno de los grandes valores de la humanidad no puede estar exento en un responsable de área, tratar bien a los colaboradores, tenerles en consideración sin discriminar ni ofender.

Cambiamos la palabra líder por la de entrenador y ya tenemos 3 magníficas palabras para no descuidar en nuestra hoja de ruta diaria... como entrenadores...como padres o madres...como jefes de departamento...





(SOBRE)VIVIR... COMO LAS FLORES

Abr 12, 2020

Sumidos en una gran pandemia mundial, oímos que seremos otros al salir de esta crisis...los hay optimistas y creen que ya hemos aprendido y luego están los que piensan que nada cambiará, que el mundo, después de este respiro que se ha dado para *respirar* de la humanidad, seguirá igual.

Por eso esta semana quiero reflexionar sobre los **valores**, eso que muchas veces achacamos cuando algo no nos gusta de personas o situaciones, y ¿con cuál valor me quedo? Con el de la **honestidad**, esto es lo que más me maravilla al conocer a alguien, su decencia para poder creer en él o en ella.

Es fácil desviarse de este valor, de saltarlo de vez en cuando, y mi lucha diaria es eso: seguir fiel a mis ideales, esos que todos tenemos dentro y simplemente tenemos que despertarlos y no serlos infieles por un puñado de ego.

La honestidad y la decencia son el valor que hacen que una persona sea consciente de la dignidad humana. Valores, os necesitamos mucho, estamos en un proceso ideal de aprendizaje humano.

Comparto un cuento que encontré por internet y que espero os ayude a desarrollar y ejercitar vuestros valores:

VIVE COMO LAS FLORES

Maestro, ¿Qué debo hacer para no quedarme molesto? Algunas personas hablan demasiado, otros son ignorantes. Algunos son indiferentes. Siento odio por aquellas que son mentirosas y sufro con aquellas que calumnian.

– ¡Pues, vive como las flores! Advirtió el maestro.

– Y ¿Cómo es vivir como las flores? Preguntó el discípulo.

– Pon atención a esas flores

– continuó el maestro, señalando unos lirios que crecían en el jardín. Ellas nacen en el estiércol, sin embargo, son puras y perfumadas.

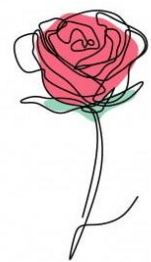
Extraen del abono maloliente todo aquello que les es útil y saludable, pero no permiten que lo agrio de la tierra manche la frescura de sus pétalos.

Es justo angustiarse con las propias culpas, pero no es sabio permitir que los vicios de los demás te incomoden. Los defectos de ellos son de ellos y no tuyos.

Y si no son suyos, no hay motivo para molestarse.

Ejercita pues, la virtud de rechazar todo el mal que viene desde afuera.

Esto, es vivir como las flores.



Descubre tus valores a continuación...

Fuente: EFIC (Escuela de Formación Integral de Coaching)





LISTADOS DE VALORES

ADAPTABILIDAD	EFICIENTE	PROPÓSITO
AFECTO	ENSEÑAR	RECONOCIMIENTO
AMISTAD	ENTUSIASMO	RELACIONES DE CALIDAD
AMBICIÓN	ESTABILIDAD	RELACIONES PERSONALES
AMOR	ESPIRITUALIDAD	RELIGIÓN
APRENDIZAJE	ESTATUS SOCIAL	RESPECTO
ARMONÍA	ESTATUS INTELECTUAL	REPUTACIÓN
AUTOESTIMA	ÉTICA	RESPONSABILIDAD
AVENTURA	ÉXITO	RETO
AYUDAR	FAMA	RIQUEZA
BELLEZA	FAMILIA	SABIDURÍA
BENEFICIO ECONÓMICO	HONESTIDAD	SALUD
BONDAD	HONOR	SEGURIDAD
CALIDAD	INFLUIR EN LOS DEMÁS	SEGURIDAD ECONÓMICA
CAMBIO Y VARIEDAD	INNOVACIÓN	SER EL MEJOR
COMPETITIVO/A	INTEGRIDAD	SERENIDAD
COMPETENTE	INVOLUCRACIÓN	SER ÚTIL
COMODIDAD	LEALTAD	SERVICIAL
COMPROMISO	LIBERTAD	SINCERIDAD
COMUNICACIÓN	LIDERAZGO	SOBRIEDAD
CONOCIMIENTO	LOGRO	SOFISTICACIÓN
CONSCIENCIA ECOLÓGICA	MÉRITO	SOLITARIO/A
CONTROL	MOTIVACIÓN	SUPERVISAR
COOPERACIÓN	NATURALEZA	TOLERANCIA
CREATIVIDAD	OPTIMISMO	TRABAJAR BAJO PRESIÓN
CRECIMIENTO	ORDEN (TRANQUILIDAD)	TRABAJAR CON OTROS
DECENCIA	PLACER	TRABAJO CON SIGNIFICADO
DEDICACIÓN	PODER Y AUTORIDAD	TRABAJO FÁCIL
DEJAR UN LEGADO	POSICIÓN SOCIAL	TRASCENDER
DEMOCRACIA	PRECAUCIÓN	VALENTÍA
DESARROLLO PERSONAL	PROFESIONALIDAD	VERDAD
DESARROLLO PROFESIONAL	PASIÓN	VIDA EMOCIONANTE
DIÁLOGO	PAZ	VINCULACIÓN
DINERO	PERSEVERANCIA	VITALIDAD
DISTINCIÓN	PODER	VOCACIÓN
DIVERSIÓN	PRESTIGIO	

Ejercicio:

1. De todos los valores anteriores, o alguno más que quieras añadir, elige 10 con los que más te representas.
2. Seleccionados 10, despréndete de 4.
3. Seguimos con el ejercicio y reflexionando: finalmente de estos 6, elige los 3 valores con los que realmente te identificas. Anótalos en orden de mayor a menor importancia y habrás conseguido identificar tus valores.

Puedes seguir la reflexión con las siguientes preguntas: ¿De qué te has dado cuenta? / ¿Qué dice este listado de ti? / Si llegara a tus manos este listado, ¿cómo crees que es dicha persona?



¡SÉ QUIÉN SOY!

Abr 19, 2020

¿Y tú quién eres? ¿Cuántas veces hemos respondido esta pregunta? Yo diría que muchísimas veces: Cuando nos presentan, para rellenar un documento, para completar un formulario... Sin embargo, realmente ¿Sabemos quiénes somos?

Hoy mi propuesta va de explorarnos abiertamente, llegar al fondo de nosotros mismos y por fin saber quiénes somos, reconocer nuestra verdadera **identidad pública**.

Se me ocurren 5 componentes para que podamos fomentarlos cada día y se conviertan en ese equilibrio mental que todos queremos tener en nuestras vidas.

1. AMOR

“Donde hay amor hay vida” (Gandhi), no sólo relacionado al enamoramiento, sino, también a la pasión y al compromiso, y es que el amor nos sitúa en el mundo y nos da felicidad.

2. PAZ

Desde muy pequeños nos han hablado de la importancia de la paz, pero ¿qué es la paz? Educar en la paz es fundamental para desarrollar personas integrales: no hacer daño a nadie, tratar bien a la gente y aceptar las diferencias de género y raza.

3. HONESTIDAD

Lo definiría como el grado de sinceridad que cada uno tiene como persona. Un individuo honesto, hasta los actos más pequeños, están gobernando su vida, por ejemplo: no engañar a un vendedor con el cambio, ayudar en la calle a personas con ciertas dificultades, cumplir obligaciones sin esperar la gratitud, rectificar si es necesario o asumir responsabilidades entre otras...

4. RESPETO

Posiblemente clave para el funcionamiento de la interacción social, imaginemos un mundo carente de comprensión y tolerancia, empatizar debe ser nuestro arranque hacia un mundo mejor.

5. ESPERANZA

Directamente nos guía hacia una situación mejor, un recurso primitivo que nos da fuerza y energía para no caer en un estado de ánimo negativo y nos hace creer en que podemos alcanzar un determinado logro.

Ahora que estamos viviendo una situación extraordinaria, encerrados en nuestras casas, conociendo mucho mejor cómo nos desenvolvemos en la convivencia, os propongo rematar el confinamiento identificando qué imagen tienen los demás de nosotros mismos.

Descubre tu identidad pública a continuación...

Fuente: EFIC (Escuela de Formación Integral de Coaching)





IDENTIDAD PÚBLICA

Desarrollo:

Se trata de pedir a personas de tu entorno (6 puede ser un buen número) que te digan cuál es tu identidad pública, es decir, qué opiniones tienen los demás de ti. Deben incluir como mínimo tres aspectos que se te dan bien, aquello en lo “eres bueno” (puntos fuertes) y otros tres que no se te dan tan bien (áreas de mejora). Tanto de tu faceta personal como profesional.

Es importante que cada aspecto de tu identidad pública vaya acompañado de situaciones concretas o hechos (evidencias, situaciones, conversaciones...) que afirmen las opiniones que éstas personas tienen de ti. Lo interesante en este caso es que puedas identificar los hechos en los que se basa dicha percepción (esto es muy importante)

También es importante que intenten reflexionar sobre qué aspectos de mejora proponen para el desarrollo de aquellas áreas que han identificado de debes mejorar.

Sugerencias:

Agradece a todos el *feedback*: por el tiempo dedicado y por la sinceridad.

Sólo si no entiendes algún *feedback*, pregunta por “hechos”, “ejemplos”, sin justificarte, sin resistencias y siempre dando las gracias.

A continuación, tienes un ejemplo para poder adaptar tu mensaje al objetivo de petición de identidad pública:

PROPUESTA PARA PETICIÓN DE IDENTIDAD PÚBLICA...



OBSERVADOR:

RELACIÓN:

Estimado/a compañero/a, me encuentro inmerso/a en un proceso de mejora personal que tiene como objetivo tener un mayor autoconocimiento de mi identidad. Para ello necesito de tu inestimable ayuda y, a priori, agradezco tu esfuerzo y sinceridad por todo ello.

Te ruego que seas lo más objetivo posible, y de esta forma ambos nos beneficiaremos de tus aportaciones.

El ejercicio consiste en que puedas darme tu opinión en determinados aspectos de mi relación personal y que van a ayudarme a delimitar más mis áreas de mejora, para de esta forma, trabajar sobre ellas, lo que sin duda repercutirá en un aumento de mi crecimiento personal.

Para ello debes darme tu opinión sobre 3 aspectos positivos o cualidades mías y otras 3 que donde deba mejorar. Es muy importante que estén apoyados por hechos o situaciones concretas que afirmen las opiniones por ti emitidas.

Reiterarte mi agradecimiento y mi promesa que las opiniones vertidas no interferirán en nuestra futura relación personal. Quiero que sepas que yo veo esto como un regalo que tú me haces para mejorar.

ASPECTOS QUE SE LE DAN BIEN A ...	
ASPECTOS	SITUACIONES CONCRETAS O HECHOS

ASPECTOS QUE SE LE DAN MAL A ...	
ASPECTOS	SITUACIONES CONCRETAS O HECHOS



UNA METÁFORA PARA VIVIR

Abr 26, 2020

Hablaba con una amiga esta semana sobre esa tendencia del “*si quieres, puedes*” y el riesgo que puede ocasionar en nuestras vidas. En ese movimiento de positivismo tan al alcance que tenemos diariamente, afirmo que no todos podemos.

Para desarrollar ciertas tareas unos estarán más preparados que otros, tendrán más condiciones, así que no veo congruente alimentar falsas esperanzas por no dañar a la otra persona inicialmente, cuando en el fondo sabemos el estropicio que puede acarrear en su vida.

Sí definiendo la posibilidad de no rendirse, de perseguir nuestros sueños. Y esto, simplemente puede ser acercarme a algo que me gusta, aunque sea parcialmente... Me hará sentirme mejor, no me frustrará y habré conseguido tener fuerzas para seguir persiguiendo metas.

Hay límites que nos han venido impuestos desde la infancia, y quizás, no hemos intentado cuestionarlos... En esta entrada quiero compartir con vosotros un cuento de Jorge Bucay, para explorarnos más y poder romper algún margen que no es tal...

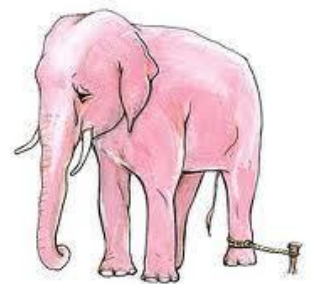
Había una vez un niño muy curioso, sensible e inquieto que fue al circo y se quedó maravillado al ver la actuación de un gigantesco elefante. En el transcurso de la función, el majestuoso animal hizo gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Durante el intermedio del espectáculo, el chaval se quedó todavía más sorprendido al ver que la enorme bestia permanecía atada a una pequeña estaca clavada en el suelo con una minúscula cadena que aprisionaba una de sus patas.

“¿Cómo puede ser que semejante elefante, capaz de arrancar un árbol de cuajo, sea preso de un insignificante pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros del suelo?”, se preguntó el niño para sus adentros. “Pudiendo liberarse con facilidad de esa cadena, ¿por qué no huye de ahí?”, siguió pensando el chaval en su fuero interno. Finalmente, compartió sus pensamientos con su padre, a quién le preguntó: “¿Papá, por qué el elefante no se escapa?” Y el padre, sin darle demasiada importancia, le respondió: “Pues porque está amaestrado.” Aquella respuesta no fue suficiente para el niño. “¿Y entonces, por qué lo encadenan?”, insistió. El padre se encogió de hombros y, sin saber qué contestarle, le dijo: “Ni idea”. Seguidamente, le pidió a su hijo que le esperara sentado, que iba un momento al baño.

Nada más irse el padre, un anciano muy sabio que estaba junto a ellos, y que había escuchado toda su conversación, respondió al chaval su pregunta: “El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a esa misma estaca desde que era muy, muy, muy pequeño.” Seguidamente, el niño cerró los ojos y se imaginó al indefenso elefantito recién nacido sujeto a la estaca.

Mientras, el abuelo continuó con su explicación: “Estoy seguro de que el pequeño elefante intentó con todas sus fuerzas liberar su pata de aquella cadena. Sin embargo, a pesar de todos sus esfuerzos, no lo consiguió porque aquella estaca era demasiado dura y resistente para él.” Las palabras del anciano provocaron que el niño se imaginara al elefante durmiéndose cada noche de agotamiento y extenuación.

“Después de que el elefante intentará un día tras otro liberarse de aquella cadena sin conseguirlo”, continuó el anciano”, llegó un momento terrible en su historia: el día que se resignó a su destino.” Finalmente, el sabio miró al niño a los ojos y concluyó: “Ese enorme y poderoso elefante que tienes delante de ti no escapa porque cree que no puede. Todavía tiene grabado en su memoria la impotencia que sintió después de nacer. Y lo peor de todo es que no ha vuelto a cuestionar ese recuerdo. Jamás ha vuelto a poner a prueba su fuerza. Está tan resignado y se siente tan impotente que ya ni se lo plantea.”





LA DE LA MOCHILA AZUL

May 3, 2020

Los más veteranos que se acerquen a este espacio recordaran esa canción de **Pedrito Fernández**. Lo que yo no podía imaginar es que unos cuantos años después iba a servir de parábola para mi siguiente *Postpartido*.

Y, es que ¡Todos llevamos una mochila!

En ella llevamos nuestras responsabilidades, esas, que a veces, tanto nos limitan... nos producen miedo a salir de nuestra zona de confort, pues podemos poner en riesgo a nuestros seres queridos, o al menos eso pensamos sin ni siquiera intentarlo.



Hace poco leía que el 95% de las cosas malas que imaginamos nunca suceden, aún, así viajamos muchas veces en nuestra vida con el *freno de mano* puesto, pensando en el *qué dirán*, y dejamos de lado aquellas *mini oportunidades* que pueden hacernos un poco más feliz.

¿Qué son las *mini oportunidades*? Tengo un amigo que le gusta está expresión de “mini”, con ello me refiero a las situaciones que son un logro para mí con apenas repercusión para el resto, y es que saber vivir en un estado de *logros-mini* puede ser muy poderoso para nuestra vida.

Sería vivir una vida plena en **valores (*)**, explorando y aceptando para luego trasformar, ¡Claro que tenemos una mochila! Y debo moverme con ella; en ella están todas nuestras cargas... nuestras relaciones... nuestras emociones... nuestros sentimientos... nuestros recuerdos... Resulta pesado trasladarme con ella, demasiados detalles que hilar a diario, ¿verdad?

¿Qué os parece si cada noche organizamos la mochila? ¿Quizás no necesitemos todo lo que va dentro? En definitiva, lo que propongo es una evaluación y planificación de los días.

Elaborar una especie de diario para los más meticulosos o simplemente una libreta para aquellos menos detallistas, con el objetivo de escribir cómo nos hemos sentido el día finalizado y qué vamos a necesitar para el siguiente día.

Eso sí, no olvides meter en tu mochila a aquellas personas que te hacen **brillar**, apuesta por los que un día apostaron por ti, crea tu equipo para apechugar con el día a día, con ellos estarás acompañado y la unión hace la fuerza.

Escucha la canción:

https://www.youtube.com/watch?v=4qLE0D2llzk&list=PLbudxUlk3KRlqKrIyyqglwQ2oVkJ_SCeG&index=2&t=0s



(*) Descubre tus valores – Página 5



FELICIDAD, ¡DIVINO TESORO!

May 10, 2020

Entre los anhelos más frecuentes de la humanidad podemos encontrar el empleo, el salario, la vivienda, la salud, la pareja y el tiempo.

Posiblemente estas ambiciones son las que conecten con nuestra felicidad... o al menos así lo creemos. Deseamos un empleo soñado, con un salario excelente, para poder vivir en una casa de cuento junto a nuestra princesa o príncipe con quien poder pasar momentos divertidos.

Lamentablemente desear no va ligado al verbo querer; y éste, tampoco al de poder. Confundimos, a menudo, la felicidad con tener suerte y dejamos en el limbo la actitud de prepararse, de formarse, de dedicar tiempo a mejorar.

Tal vez, cuando estamos a punto de querer, pues pueden aparecer los miedos y otra vez volvemos a pararnos... y a pensar en la suerte.

Hay tantas cosas que se nos escapan, tantas que dejamos en mano de la suerte... y ¿si pensamos que la suerte hay que conquistarla?

Sí, hablo de vencer a la suerte, pero, cuidado, desde una realidad muy personal e individual, nada de generalizar. Lo que vale para unos, puede no servir a otros.

Podemos tener de manera aleatoria un día con suerte, pero es eso, un día, un momento... y después ¿qué? Porque la vida sigue y debemos estar preparados para un revés, para sortear una crisis. La suerte existe, pero la actitud positiva hacia la acción ¡también!

Propongo cambiar nuestra forma de comunicar, manejar más *el quiero* y *el para* entre nuestras palabras. Por ejemplo: "quiero hacer la cama para que a la noche cuando esté agotado pueda entrar en ella de una forma placentera". Es más motivadora esta frase que "tengo que hacer la cama porque es mi obligación".

Seguro que mi día con la primera frase empieza con más *suerte*.

Propongo, también, analizar tu talento (todos tenemos uno) y desarrollarlo muy poco a poco, disfrutando del trayecto, saboreando tus logros e impulsándote hacia otros. Con planificación podemos llegar a ser muy productivos sin abandonar ninguna tarea, recuerda que la felicidad tiene una relación muy estrecha con el esfuerzo.

Si quieres tocar la guitarra, ¡aprende!; pero esto no significa que te vas a ir de gira por Europa llenando estadios para que te vean.

Hay muchos que piensan que la felicidad no existe, otros que es momentánea y otros que es un proceso hasta llegar a su plenitud. Yo creo que la felicidad la tenemos dentro, encarcelada por miedos, dormida por nuestras flaquezas.

Recapitulemos a nuestros primeros años de vida. Éramos seres incansables, tozudos por hacer cosas, con pocas ganas de rendirse buscando un ansiado logro. Conseguido ese tesoro, sonreíamos y seguramente nos sonreían también y eso era felicidad.





(RE)MOTIVACIÓN PARA (RE)INICIAR

May 17, 2020

No hay dudas de que estamos ante una situación extraordinaria, las experiencias de algo similar apenas se conocen y hemos estado en una *pausa dinámica* durante 2 meses. El covid-19 nos ha hecho apreciar otras fórmulas de vida.

Todo lo que nos rodea, en cuanto al *modus operandi*, es muy novedoso y con opiniones más pesimistas que optimistas...

En estos días, muchos de nosotros estamos ensayando una vuelta a la normalidad. Ese alto en el camino que antes comentaba nos ha dejado cierta mella y ahora toca volver a empezar.



Emprendemos una etapa con cambios evidentes en lo que a higiene y cuidado personal se refiere. Alteraciones en las formas de interrelación, con saludos resguardados y con miedos al descubierto.

En esta entrada me gustaría recordar lo que **Mario Alonso Puig** llama las 6 motivaciones fundamentales que nos mueven a la acción. Necesitamos luz; demandamos ser acompañados, pero también acompañar.

Vivir en un entorno seguro

Los mínimos para una vida confortable empiezan a ser anhelos, aprender a disfrutar de "nuestra" vida es clave para no despistarse con la vida de otros.

Ser reconocidos y valorados

Nuestro entorno laboral es clave para el equilibrio de nuestro bienestar, el valor de la gratitud debemos exponerlo a un nivel superior.

Sentido de pertenencia a un grupo

Sentirse querido nos dotará de una mayor confianza, evitando miedos absurdos que realmente nunca aparecerán en nuestro camino.

Desafío continuo y retos

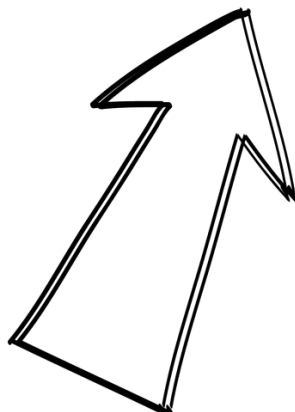
Somos muy grandes, solo tenemos que recuperar la persona que éramos de pequeños, con un afán tremendo de superar retos.

Creecer, mejorar y progresar

Cada día que tenemos únicamente debemos ver oportunidades, con este pensamiento podemos dar un vuelco a nuestra actitud.

Vida con propósito y contribución a otras personas

La vida familiar ha servido estos días de un severo entrenamiento de lo que verdaderamente somos. La ayuda, la solidaridad, las buenas palabras no debemos olvidarlas ni un sólo día.





LA DIFICULTAD DE LO COTIDIANO

May 24, 2020

Lo de siempre no es asiduamente fácil y, sin embargo, que poco lo cuestionamos.

La primera tarea para muchos es llevar al colegio a nuestros hijos o hijas. Rutina cotidiana, sin mucha complicación aparente... hasta que un camión haciendo una maniobra dificulta la puntualidad de una de las primeras labores del día.

Podríamos seguir enumerando varios imprevistos que surgen habitualmente en nuestros días y también poder listar lo impasibles que nos sentimos... porque para aliviar ese desajuste simplemente **lo valoramos como una eventualidad cotidiana** reaccionando con un enfado.

Y, ¿qué dicen los obstáculos de mí?

Posiblemente nos estén dando mucha información que no desciframos por hábito, por llevar todo el rato el *piloto automático* puesto.

Un obstáculo viene para decirnos que tenemos que creer más en nosotros mismos, que no podemos descuidar en nuestro esfuerzo, pues esto es clave para conseguir mejorar mis resultados. No dejarnos llevar por opiniones externas, el obstáculo quiere **despertar** mi actitud y ponerla al servicio de mi vida, me pide planificación y aprender a manejar el tiempo para decirnos que no siempre estamos ocupados.

Otro escollo en nuestras costumbres son las decisiones. Tiene que ser realmente agotador tomar 35.000 de promedio cada día; menos mal que nuestro cerebro toma el 99,74% de las decisiones de manera automática, es decir, sin que realmente seamos conscientes de ellas.



Recurro a un cuento de Jorge Bucay, que como él mismo argumenta, este tipo de narraciones pueden servir para superar aquellos problemas que se nos presentan en nuestro camino.

Voy andando por un sendero. Dejo que mis pies me lleven. Mis ojos se posan en los árboles, en los pájaros, en las piedras. En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad. Agudizo la mirada para distinguirla bien. Siento que la ciudad me atrae. Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo. Todas mis metas, mis objetivos y mis logros. Mis ambiciones y mis sueños están en esta ciudad. Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, o que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicioné, aquello que sería el mayor de mis éxitos. Me imagino que todo eso está en esa ciudad. Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella. A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba. Me canso un poco, pero no me importa. Sigo. Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino. Al acercarme, veo que una enorme zanja me impide mi paso. Temo... dudo. Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente. De todas maneras decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto... Consigo pasarla. Me repongo y sigo caminando. Unos metros más adelante, aparece otra zanja. Vuelvo a tomar carrera y también la salto. Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado. Me sorprende un abismo que detiene mi camino. Me detengo. Imposible saltarlo. Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas. Me doy cuenta de que están allí para construir un puente. Nunca he sido hábil con mis manos... Pienso en renunciar. Miro la meta que deseo... y resisto. Empiezo a construir el puente. Pasan horas, o días, o meses. El puente está hecho. Emocionado, lo cruzo. Y al llegar al otro lado... descubro el muro. Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños... Me siento abatido... Busco la manera de esquivarlo. No hay caso. Debo escalarlo. La ciudad está tan cerca... No dejaré que el muro impida mi paso. Me propongo trepar. Descanso unos minutos y tomo aire... De pronto veo, a un costado del camino un niño que me mira como si me conociera. Me sonríe con complicidad. Me recuerda a mí mismo... cuando era niño. Quizás por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja:

¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y me contesta: ¿Por qué me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras... Los obstáculos los trajiste tú.



Y... ¿QUÉ ES LA NORMALIDAD?

Jun 1, 2020

Hay una serie de palabras que sus contenidos no son aclarados por su definición.

En estos últimos días estamos escuchando en demasiadas ocasiones el término normalidad, y esto, me ha hecho reflexionar.

El ser humano es una fábrica de deseos cumplidos insatisfactoriamente. Incansables para querer aquello que no tenemos, sin pensar demasiado en el interés final que puede suponer para uno mismo.

En otros momentos, tampoco llegamos a disfrutar del camino hacia nuestros placeres, aún, sabiendo por experiencias que ese sabor final es muy efímero... Somos inagotables por poseer.

Tener una vida normal.

¿Qué es lo normal?

¡Qué simpleza de pensamiento! Con total seguridad, lo que realmente buscamos es amor. Escondemos en lujosos sueños algo tan sencillo y tan primario como es el amor.

Imaginemos un mundo liderado por el amor y la pasión. ¡Menudo equipo tendríamos! Sonrisas y lágrimas unidas, vergüenzas y atrevimientos mezclados, en definitiva, preguntas con respuestas.

En nuestro interior están todas nuestras respuestas... Dentro de nosotros nos damos miedo y no expresamos libremente nuestros sentimientos, porque queremos **normalidad**, queremos seguir una moda, unas reglas que nos controlan para quitarnos, sin darnos cuenta, felicidad.

¿Qué es normalidad?

Seamos nosotros mismos, valoremos nuestra vida, nuestra familia, nuestra pareja, nuestros amigos desde una vehemencia forjada con nuestra esencia.



Así que finalizo este *postpartido* transformando la Rima XXI de Bécquer en la idea que he intentado transmitir:

¿Qué es la normalidad?, dices mientras clavas en mi pupila tu pupila azul; ¡Qué es la normalidad! ¿Y tú me lo preguntas? La normalidad... eres tú.

Escucha la canción:

https://www.youtube.com/watch?v=FoaKwACo35I&list=PLbudxUlK3KRlqKrlyyqqlwQ2oVk_SCeG&index=2





¡¡GRACIAS!!



WEB

www.davidgilcoach.es



TWITTER

[@davidgilcoach](https://twitter.com/davidgilcoach)



YOUTUBE

David Gil Coach



MAIL

davidgilcoach@gmail.com



DAVID GIL COACH