

ISMAEL CALA

LECCIONES DE VIDA

*TU REALIDAD
A TRAVÉS DEL BIENESTAR,
LA AUTOSUPERACIÓN
Y EL MINDFULNESS*

Lecciones de vida

*Tu realidad a través del bienestar,
la autosuperación y el mindfulness*

ISMAEL CALA



Dirección editorial: Michel D. Suárez
Selección y edición: Bruno Torres Sr.
Colaboración: Elsa Tadea García y Sandra Rodríguez
Diseño de arte: Gsus Monroy

© 2016 Ismael Cala

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta. Esta obra
puede reenviarse libre y masivamente a cualquier
persona, en formato digital, siempre que se respete
íntegramente su contenido y autoría.

Cala Enterprises Corporation

501 Brickell Key Drive, Suite 400

Miami, Florida 33131

Estados Unidos

Phone: +1 (305) 603-7780

info@calapresenta.com

www.IsmaelCala.com

ÍNDICE

Introducción	5
I. Espiritualidad y emociones	6
El mapa de las emociones	7
¿Laguna o manantial?	9
¡No a la gente negativa!	11
Consejos para controlar la ira	13
La verdadera suerte	15
Ser como el bambú	17
Dinero: ¿bondad o maldad?	19
Dos caminos	21
II. Liderazgo	24
El puente hacia la felicidad	25
¿Obstáculos u oportunidades?	27
Vida laboral: ¿acomodarse o explorar?	29
Crecer en liderazgo de vida	31
Ordena tu tiempo	33
A veces toca decir "no"	35
Para una escucha inteligente	37
III. Cuerpo sano, mente sana	40
Viviendo en armonía	41
Gula: ciencia y religión coinciden	43
Vejez y plenitud	45
Controla el estrés	47
Corre y ¡respira!	49
Equilibrio ineludible	51
Por una salud perfecta	53
¡Miremos a las nubes!	55
IV. Amor, voluntad, virtudes...	58
La virtud de ser creíble	59
Sin fecha de caducidad	61
Hacer, amar, esperar	63
Motivarse es vivir	65
Mente y destino	67

INTRODUCCIÓN



Regalar es siempre un placer. Si tienes este libro digital en tus manos, me felicito de que podamos conectar a través de esta vía. En *Lecciones de vida* he recopilado artículos y materiales publicados en diversos medios, con la intención de ponerlos a disposición de miles de amigos.

La entrega va especialmente dedicada a los participantes en el primer Cala Mundos India, a quienes prometí editar este eBook. Para que cuando lo lean, recuerden las enseñanzas de nuestra maravillosa experiencia en el país de los mil olores y colores. En la India formamos una linda familia y recorrimos pueblos y ciudades fascinantes que han dejado una profunda huella en todos.

Afortunadamente, volveremos a encontrarnos en India en abril de 2017. Viajaremos con un pequeño grupo de personas a las grandes maravillas de Delhi, Bombay, Taj Mahal y Varanasi. Y, por supuesto, descubriremos nuevas ciudades.

Dedico también este libro a quienes cada día, desde cualquier lugar del mundo, comparten conmigo sus experiencias y forman parte de una gran comunidad inspiracional que hemos fomentado a través de los años.

Ahora te invito a continuar la magia del regalo. ¿Qué significa esto? Que reenvíes el link para descargar el eBook a otras diez personas por las que sientas una especial consideración. ¡Va de nuestra parte!

ISMAEL CALA

I.

ESPIRITUALIDAD Y EMOCIONES

EL MAPA DE LAS EMOCIONES

"La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria".

Daniel Goleman

¿Es posible visualizar las emociones, asignarles colores o sentirlas en determinadas zonas de nuestro cuerpo? Siempre he pensado que, pese a la gran subjetividad que existe alrededor de sentimientos y emociones, podemos hacernos una idea gráfica de casi todo, para visualizar cómo actuamos.

Un estudio de la Universidad Aalto, en Finlandia, reveló que las emociones pueden reflejarse en el cuerpo humano, es decir que pueden materializarse. Los investigadores comprobaron cómo las emociones más frecuentes liberan sensaciones intensas. Por ejemplo, la ansiedad puede ser experimentada como un dolor en el pecho, mientras que el enamoramiento puede desencadenar cálidas y placenteras sensaciones en todo el cuerpo.

Más de 700 personas de Finlandia, Suecia y Taiwán colaboraron en el estudio. Los participantes lograron establecer colores y zonas para la ira, el miedo, el disgusto, la felicidad, la tristeza, la sorpresa, la ansiedad, el amor, la depresión y la envidia, entre otras fuertes emociones.

Entre otros resultados, la felicidad se registró en tonos rojizos y amarillos, prácticamente en todo el cuerpo, mientras que la depresión apareció en negro, centrada en el tórax.

¿Y el amor? ¿Qué pasó con el amor? Pues fue indicado en color fuego desde la cadera hasta la cabeza. Y la envidia, esa fea emoción que deberíamos erradicar para siempre, aparece con una carga rojiza en el pecho y en la cabeza.

¿Te sorprende la relación entre emociones, regiones corporales y colores? Posiblemente este mapa constata algo que ya preveíamos.

Los médicos también dicen que la emoción puede expresarse a través del sistema cardiovascular. Por ejemplo, el miedo o la alegría inesperada, generalmente, aceleran la frecuencia cardíaca o hacen que suba la presión arterial. Al contrario, las emociones agradables pueden producir enrojecimiento y calor en la cara y las manos.

¿Qué enseñanzas podemos extraer de un mapa así? En primer lugar, corroborar la universalidad de las emociones y su relación con los códigos de la vida diaria.

Otra conclusión importante es conocer a fondo qué sentimos, cómo lo manifestamos y en cuáles circunstancias. Porque estudiar nuestras emociones es vital para relacionarnos con éxito en la vida.

El escritor español Eduardo Punset considera que "es muy probable que las mejores decisiones no sean fruto de una reflexión del cerebro, sino del resultado de una emoción". Por eso te animo a diseñar tu mapa, distinguiendo las emociones positivas de las tóxicas y asignándoles tus propios colores. Así podrás mantener a raya las experiencias negativas y elevar las que producen abundancia espiritual.



¿LAGUNA O MANANTIAL?

*"...Espiritualidad es haber hallado la
mina de diamantes dentro de usted".*

Anthony de Mello

Mario Benedetti, el gran ensayista, poeta y escritor uruguayo, nos ha legado una obra eterna que le vale para ser considerado uno de los más importantes hombres de letras de habla hispana del pasado siglo.

La espiritualidad que fluye de su creación es profunda, siempre logra inspirarnos, posee un hechizo que estimula a vivir y amar la poesía. Me decidí a seleccionar este tema, movido precisamente por un poema suyo que se titula "Los estados de ánimo".

Dice Benedetti: "Unas veces me siento como pobre colina, otras como montañas de cumbres repetidas... Unas veces me siento como un acantilado y en otras como un cielo azul pero lejano".

¿Qué provoca que nuestros estados de ánimos sean variables? ¿Por qué unas veces nos sentimos como una pequeña colina y otras como una montaña gigante de cumbres repetidas? ¿Cuánto influye todo esto en nuestras relaciones con los demás?

No podemos confundir estados de ánimo con emociones agudas. Estas, como el miedo y la sorpresa, son más intensas, nos golpean sin esperarlas y tienen, por lo general, poca duración. ¡Los estados de ánimo no! Son una manera de "estar", una manifestación emocional menos intensa, pero más prolongada y muy influyente en el entorno donde nos desenvolvemos.

Todos somos propensos a ser castigados o agraciados por el momento anímico que atraviesan los demás. Cuando interactuamos en un ambiente

"caldeado", apático, de brazos y hombros caídos, es muy difícil escapar de las malas influencias. Son contagiosas.

Por suerte, no siempre es así. Hay ocasiones en que somos nosotros los que estamos cargados de energías negativas y, en medio de un contexto ameno, del que emana buen ánimo o buen humor, nos relajamos, nos suavizamos. Somos agraciados.

Varias razones determinan los estados de ánimo. Entre otras, el estrés, las relaciones familiares y laborales, la incapacidad para enfrentar algún aparente fracaso, los pensamientos negativos. Incluso, la falta de ejercicios físicos y una mala dieta también influyen negativamente.

Algunos de esos motivos son elementos exteriores que hay que saber afrontar, porque no podemos evitarlos. Están ahí, forman parte del contexto. Sin embargo, hay uno básico, que es de nuestra única responsabilidad: los pensamientos negativos.

Un nutriente que puede desencadenar un mal estado de ánimo es la memoria. Nos levantamos y rememoramos algún hecho nada agradable de años atrás, pero si no sabemos controlarnos, nos convertimos en víctimas de nuestra propia manera de pensar.

Si recordamos buenos momentos, ocurre todo lo contrario. Nos llenamos de fuerza, nos invaden energías positivas, damos gracias a Dios o a la naturaleza, por brindarnos la posibilidad de vivir y luchar otro día, insuflados de optimismo y con un inmejorable estado de ánimo.

Nunca ser "una laguna insomne con un embarcadero ya sin embarcaciones, una laguna verde, inmóvil y paciente", sino, según Benedetti, "un manantial que brota entre las rocas".



¡NO A LA GENTE NEGATIVA!

"Voy a tomar toda esta negatividad y usarla como combustible".

**Pat, personaje de la película
"El lado bueno de las cosas"**

Todos corremos el riesgo de sufrir el embate de personas negativas. Sus ataques pueden producirse en la calle, el trabajo e incluso en la propia familia. Una persona negativa posee mala vibra —hay quienes la califican como "tóxica"—, porque su negatividad se contagia, y se hace más ponzoñosa si no sabemos enfrentarla.

En su libro "Gente Tóxica", el intelectual argentino Bernardo Stamateas define a estas personas como envidiosas, mediocres, descalificadoras, chismosas, manipuladoras y quejicas. Son seres humanos que tienden a culpar a los demás de sus propios problemas, se entrometen en la vida ajena, nunca se alegran del triunfo de otros, viven sin sueños ni metas, pero, en cambio, tratan de controlar la autoestima de los demás con el único propósito de sobresalir.

Stamateas nos señala, de manera muy clara, quiénes son y cómo actúan. Entonces, de nosotros depende saber enfrentarlas, cuando no nos queda otra alternativa, porque lo más razonable es evitarlas.

Cuando no podemos evadirlas, debemos alejarnos emocionalmente. No discutirles nunca para no fortalecer su posición. Lo más aconsejable es escucharlas en silencio. Cuando un ser de esta naturaleza se percata de que sus opiniones son aparentemente "admitidas", tiende a callarse, deja de emitir mensajes negativos.

Debemos valorar seriamente si merece la pena mantenernos cerca de este tipo de gente, sobre todo si afectan a nuestra salud física o mental. Si es un

familiar cercano, a quien no podemos abandonar, es imprescindible buscar ayuda profesional. Es casi imposible tratar de ayudarlo uno mismo, pues la persona negativa no está consciente de su nocividad y actúa de manera natural.

Si forma parte del grupo de amigos o colegas, y te cercioras de que perjudica tu desempeño social o laboral, trata de evitarla por todos los medios. Toma distancia.

Para triunfar en la vida hay que rodearse de gente exitosa, que nos anime en nuestros propósitos. Gente que admiremos y que, a la vez, admiren nuestros esfuerzos. Personas que nunca se alegren del fracaso del otro, ni culpen a los demás de sus propios descalabros.

La nocividad es contagiosa. Es tóxica, como bien señala Stamateas, pero el optimismo, la alegría de vivir y el deseo de triunfar en la vida, también lo son... ¡Y mucho más!



CONSEJOS PARA CONTROLAR LA IRA

"El éxito y el fracaso depende de la sabiduría y la inteligencia, que nunca pueden funcionar apropiadamente bajo la influencia de la ira".

Dalai Lama

La ira descontrolada es la emoción más destructiva que invade a los seres humanos, pues afecta la salud física, la mental y hasta las relaciones sociales. Los niveles de adrenalina que provoca, alteran el ritmo cardíaco y la presión arterial.

La ira sustenta el peor de los pensamientos. Se manifiesta a través del rencor, la cólera, la irritabilidad; es terreno fértil para las bajas pasiones; no pocas veces culmina en violencia y nutre un estado psicológico nada positivo.

Podemos y debemos trabajar individualmente para controlar la ira y evitar sus nefastos resultados:

-La meditación, la relajación y el yoga ayudan a manejar la mente. Por lo tanto, crean las condiciones idóneas para guiar nuestros pensamientos. ¡La ira desmedida no florece cuando controlamos lo que pensamos!

-Un fracaso, por muy pasajero que sea, provoca enojo. Es una emoción humana normal, pero si no estamos en capacidad de controlarlo, se nos puede escapar de las manos. Para evitarlo, antes de actuar movidos por el enojo, tomemos un respiro consciente, démonos tiempo, contemos hasta diez. Quizás para algunos suene como un juego, pero no lo es. Esos diez segundos, un período de tiempo insignificante, es la barrera que se interpone entre la cordura y una acción o frase de consecuencias negativas incalculables.

-Cuando nos irritamos es recomendable tomar un baño con agua caliente. Es

desestresante, desintoxica el cuerpo y combate el insomnio.

-Nunca ganamos al maldecir aquello que nos disgusta y provoca ira. Lo mejor es tratar de solucionarlo. Si es una persona, habla con ella, trata de llegar a un acuerdo. Si no lo logramos, lo más conveniente es alejarse y guardar distancia.

-El buen humor es un método eficaz para combatir la ira.

-Es importante expresar correctamente las causas del enfado. Nunca reprimir el motivo que provoca esa emoción, para no convertirnos en seres humanos ansiosos, volubles o nada confiables.

Si en algún momento nos dejamos arrastrar por la ira, la única respuesta posible es pedir perdón. Debemos ser conscientes de que, todo lo que hacemos —o decimos— bajo su manto, son sombras que opacan la luminosidad de nuestros pensamientos.



LA VERDADERA SUERTE

"La suerte favorece solo a la mente preparada".

Isaac Asimov

En una ocasión, la lotería de Estados Unidos repartió un premio de 1.500 millones de dólares. Según los expertos, era una cifra jamás vista en un sorteo de esta naturaleza. Tras conocerse los tres ganadores, un amigo me escribió eufórico para comentar el suceso: "Ismael, la suerte sí existe".

"Claro que existe", le respondí. El problema es fiar nuestro presente y futuro a un simple juego de azar, que suele premiar a poquísimas personas. Por supuesto, me alegra la fortuna que cualquiera pueda alcanzar por vías legítimas, pero pienso que los "golpes de suerte" o "regalos divinos" son hechos muy aislados. La mejor vía hacia el éxito sigue siendo el esfuerzo, el cultivo del talento y la transformación personal.

Tampoco creo que los fracasos sean resultado de "la mala suerte", sino las consecuencias de nuestros errores: naufragamos cuando no hacemos bien las cosas en el momento correcto. Si culpamos a la suerte de los descalabros, jamás aprenderemos a superarlos y los repetiremos eternamente; hasta tal punto que sus efectos adversos terminarán por aplastarnos.

La suerte existe, pero es "loca", como dice el refrán. Conozco a jugadores que han insistido en la lotería durante más de 20 años. Apuestan con optimismo y perseverancia, y se la pasan haciéndole cosquillas al azar casi la vida entera. Dichas personas tienen más posibilidades de ganar un premio que yo, porque rara vez apuesto; pero perseverancia no significa obstinación, ni mucho menos confiar el éxito a un sorteo, algo completamente ajeno a nuestro control.

La otra cara la representan quienes ganan premios inesperados, pero luego no

saben gestionarlos adecuadamente. Incluso, se van a la quiebra y terminan endeudados y deprimidos. Gerenciar la fortuna es un reto para los ganadores de grandes sumas, porque deben transformar su manera de pensar. Como asegura John Maxwell, "la realidad les cambió, por lo tanto, ellos tienen también que hacerlo y adaptar sus pensamientos a esa nueva realidad". Eso, a veces, no es nada fácil.

Una vida holgada y lujosa no equivale a altos niveles de bienestar integral. No pongamos el énfasis en acumular objetos, sino en iniciar una transformación personal, el único modo de ser realmente "ricos". La clave, sobre todo, radica en compartir, que es la mejor manera de disfrutar el éxito.



SER COMO EL BAMBÚ

"La sabiduría es hija de la experiencia".
Leonardo da Vinci

Muchos catalogan al bambú como una maravilla de la naturaleza. Otros, más místicos, aseguran que es un regalo divino y que en su interior guarda la espiritualidad del ser supremo. El bambú se ha ganado ambas definiciones, porque es una planta útil y de profundo contenido espiritual.

Una leyenda asiática narra que un joven agricultor sembró semillas de bambú, las regó y cuidó con esmero, pero a los seis meses se aburrió y dejó de hacerlo. No se explicaba por qué no florecían. Siete años después, vio brotar los troncos verdes y redondos. Su elevación fue tan rápida, que el campesino, ya no tan joven, afirmaba que puede hasta verlo crecer.

Le dijo a su padre que los tallos habían logrado alcanzar seis metros en apenas un mes. El viejo campesino le respondió: "No es así. Los tallos, para alcanzar seis metros, han esperado siete años".

En ello radica la sabiduría del bambú. Durante siete años se prepara para convertirse en la planta de más rápido crecimiento del reino vegetal. En siete años acondiciona sus raíces, crece internamente y, cuando se siente listo, emana, se eleva y nada puede detenerlo.

Quiero compartirte cinco virtudes del bambú, que todos deberíamos imitar, para ascender a los niveles más altos de la vida.

-Crece internamente antes de lanzarte a conquistar los sueños. Desarrolla tu "yo interno". En la medida en que sepas quién eres y qué eres capaz de hacer, mejor enfrentarás los retos de la vida.

-Elévate y busca las alturas. Ya con raíces profundas y sólidas como el bambú, aspira a escalar más alto cada día, busca el cielo, sueña en grande. No te des por satisfecho jamás, ni mucho menos por vencido.

-Sé flexible. El bambú crece y se alista para soportarlo todo. Ni el más fuerte de los vientos es capaz de hacerlo caer. Nada lo quiebra, aunque lleve sobre sí la más pesada de las cargas.

-Sé humilde y agradecido. El bambú no escatima cualidades. Ofrece a todos, a cambio de nada, apoyo material y espiritual. Hazlo igual y notarás que tu ejemplo crecerá.

-Apóyate en el grupo. Cuando se nace y se trabaja en colectividad, como vive el bambú, te conviertes en un ser humano preparado para el éxito. En los bosques de bambú, cada planta cuida de la otra.

Por todas estas virtudes, y por muchas otras, decidí escribir el libro "El secreto del bambú". El mensaje de esta planta, siempre poderoso, es para ahora y para siempre.



DINERO: ¿BONDAD O MALDAD?

"De aquel que opina que el dinero puede hacerlo todo, cabe sospechar con fundamento que será capaz de hacer cualquier cosa por dinero".

Benjamin Franklin

Vivimos en un mundo donde todo tiene un precio, desde lo más elemental hasta lo más sofisticado. El dinero no discrimina, mide todo lo material y una gran parte de lo intangible. El dinero define y controla. Por mucha espiritualidad que pretendamos impregnarle a nuestras vidas, su necesidad hace acto de presencia. Es una sombra infinita que no se despega de nosotros, lleve el nombre que lleve: dólar, peso, yen, euro, libra...

En ese complejo contexto, me pregunto: ¿El nivel de felicidad también depende del dinero?

El cineasta Woody Allen responde muy inteligentemente: "El dinero no da la felicidad, pero procura una sensación tan parecida, que se necesita un buen especialista para verificar la diferencia".

Allen concede al dinero su real importancia, pero deja entrever que no necesariamente es proporcional a los niveles de felicidad. Si una persona con sus necesidades básicas resueltas asciende otro escalón que le procura más dinero, experimenta felicidad. Nadie lo duda.

Sin embargo, el sentimiento sería mayor si esa misma persona nunca hubiera tenido sus exigencias básicas satisfechas. Cuando se lucha para salir de la pobreza y se consigue un triunfo que implica más dinero, el sentimiento de felicidad se acrecienta. No hay nada negativo en ello.

El dinero, visto como una fórmula para alcanzar mayor bienestar, desempeña un importante papel a la hora de conquistar los sueños. Es un estímulo, y así será mientras vivamos. Lo dañino es convertirlo en obsesión e intentar medirlo todo a través de ese prisma, incluyendo los sentimientos. En estos casos, tampoco es malo por ser dinero, sino porque los seres humanos lo convierten en obsesivo, que es un sentimiento nada virtuoso.

El dinero es perjudicial cuando nos hipnotiza, como puede deslumbrarle el poder a un tirano, o una idea a un extremista religioso. Don dinero está en todas partes. Su influencia queda fuera de cualquier discusión, pero sus niveles de bondad o maldad dependen de los seres humanos, del uso que le demos, de la manera en que salgamos en su búsqueda, de cuánto puede influir en nuestra espiritualidad.



DOS CAMINOS

*"El secreto de la sabiduría, del poder
y del conocimiento es la humildad".*

Ernest Hemingway

La humildad es una de las virtudes más ilustres del ser humano. Ella germina de la paciencia, la prudencia, la tolerancia, la templanza y la bondad; es una expresión infinita de fortaleza espiritual.

No importan enfoques filosóficos o religiosos, la humildad siempre es venerada, pues aleja al ser humano del envanecimiento, es una joya que enaltece el alma y la llena de inteligencia y sencillez. Salomón, el rey sabio, dijo que "la soberbia engendra ignorancia; la humildad sabiduría".

Jesucristo nos brinda una lección eterna al asumir uno de los trabajos más bajos de un esclavo: lava los pies de sus discípulos. Quizás sea esta la manifestación de humildad más trascendente de todos los tiempos.

No solo los cristianos glorifican esta virtud. Otras religiones también la hacen suya, la incorporan a su mensaje y resaltan su importancia capital. Para los verdaderos musulmanes, la humildad es un valor ético importante y honorable; mientras que la arrogancia es un antivalor, repugnante y reprobable. El taoísmo la enaltece. Sus seguidores han de llevar consigo siempre tres gemas como tres tesoros: la compasión, la moderación y la humildad.

En la vida tenemos solo dos caminos: el que rige la soberbia o el que tutela la humildad. Nadie nos impone uno, somos nosotros los únicos encargados de enrumbarnos. Hay quienes la encumbran, pero, paradójicamente, no la practican.

Se puede ser rico en bienes materiales y, a la vez, humilde de espíritu. Debemos saber reconocer los aparentes fracasos y superarlos, no presumir de las riquezas, prescindir del orgullo malsano y mantener elevada la autoestima. Por el contrario, hay quienes carecen de riquezas materiales y actúan bajo el signo de la soberbia.

La humildad no impide luchar por los sueños ni disfrutar del éxito, sino que nos premia con cualidades nobles que son imprescindibles para triunfar.

Según el budismo, "el humilde ve las cosas como son, lo bueno como bueno, lo malo como malo. En la medida en que un hombre es más humilde, crece en él una visión más correcta de la realidad".

¿Actuamos con humildad? ¿Aceptamos nuestros errores? ¿Sabemos perdonar? ¿Tememos ser inferiores? ¿Amamos lo que tenemos? ¿Nos jactamos de los bienes materiales? ¿Respetamos el criterio ajeno? ¿Escuchamos a los demás? ¿Agradecemos la dicha de vivir?

Estas son preguntas para cada día. Tus respuestas dirán por cuál camino tomarás el rumbo.



VIAJA CON ISMAEL CALA 2017

¡UNA EXPERIENCIA RENOVADORA EN DESTINOS PARADISIÁCOS!



Cala
ENCUENTROS
LA MONTAÑA AZUL

22 – 26 MARZO



Cala
· MUNDOS ·

LA INDIA

20 ABRIL - 1 MAYO

Incluye un programa exclusivo de actividades para revitalizar la paz, la alegría, el cuerpo y el alma.
Encuentros y talleres inspiracionales, conferencias, meditaciones y mucho mas.

*Paquetes corporativos disponible

Más información: eventos@calapresenta.com / +1 (786) 281 81 20

WWW.ISMAELCALA.COM

II.

LIDERAZGO

EL PUENTE HACIA LA FELICIDAD

"Piensa, cree, sueña y atrévete".

Walt Disney

La mayoría de los habitantes de un pequeño caserío, a la orilla norte de un río, trabajaba en la parte sur. Estaban obligados a atravesar la corriente en pequeñas embarcaciones varias veces al día, para ir al trabajo y trasladar sus producciones hacia el mercado más cercano.

Entonces, a un joven se le ocurrió construir un puente de madera. Nadie lo apoyó. "No vivimos mal", le decían. Sin embargo, el joven y un par de amigos iniciaron la obra. Trabajaron duro más de dos años, terminaron el puente y comenzaron a utilizarlo.

¡Cuánta sorpresa para los vecinos! Al mes, ya los jóvenes triplicaban sus ganancias. El puente les hacía fácil el camino y los productos fluían más rápido hacia el mercado. Los vecinos decidieron, entonces, utilizar también el puente. Los jóvenes, por supuesto, cobraron peaje, incrementaron sus ganancias, construyeron otros puentes, triunfaron y se convirtieron en empresarios de éxito, mientras, la mayoría de los vecinos seguía "sin vivir mal", pero también sin vivir mejor.

La visión emprendedora del joven y de quienes lo siguieron pone a las claras la necesidad de proponerse nuevas ideas, ser optimistas, trabajar, perseverar en abundancia, en pro de los sueños, como sugiere el maestro Deepak Chopra. Nunca dejarnos dominar por paradigmas esquemáticos, ni por el miedo a lo nuevo.

Es imprescindible romper pensamientos limitantes. No debemos aceptar

esquemas que, por muy establecidos que estén, confinen nuestra mente. No debemos imitar ejemplos ni conductas que detengan nuestro andar por la vida. Los vecinos del caserío no pensaban así. Por eso siempre seguirán siendo lo que son.

Es normal que sintamos temor cuando iniciamos una nueva propuesta. Siempre está latente la posibilidad de un fracaso, pero si proyectamos bien, si perseveramos, si ese miedo —ya vencido— lo convertimos en mesura y paciencia, saldremos adelante. Cada aparente fracaso se convierte en una nueva lección.

El conformismo acomoda e inmoviliza. Muchas veces está motivado por el temor al cambio, a lo nuevo, y es un estorbo para el florecimiento del espíritu humano. Conformarnos nos despoja de los motivos para vivir, nos arrastra a la autocomplacencia y a la mediocridad. Conformarnos nos quita todo afán de enfrentar los obstáculos de la vida y de luchar por nuestros sueños.

Piensa, desea, lucha... ¡nunca te conformes! Ésa es la fórmula que descubre el verdadero camino del éxito. Ése es nuestro ideal "puente de madera", el que nos hará más expedito el camino hacia el triunfo y la felicidad.



¿OBSTÁCULOS U OPORTUNIDADES?

"El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad".

Víctor Hugo

¡Cada milagro comienza con un problema! Esta frase la expresó John Maxwell, conferencista, escritor y el mayor experto mundial en liderazgo, durante una entrevista que tuve el honor de realizarle.

La frase formula, con cierto halo espiritual, la necesidad que tenemos los seres humanos de no dejarnos vencer por los obstáculos o errores. Por el contrario, estamos en la obligación de asimilarlos, desde una perspectiva que permita convertirlos en contratiempos pasajeros. Siempre con la posibilidad de ser resueltos con habilidad e inteligencia, si pretendemos recorrer el camino del éxito.

Cuando cometemos un error —dice Maxwell—, podemos hacer dos cosas. La primera es abandonar el propósito, retirarnos, darnos por vencidos; la segunda consiste en asimilarlo, verlo cómo una nueva oportunidad que nos ofrece la vida, para encontrar caminos diferentes, adquirir más experiencias y aprender habilidades nuevas que contribuyan al crecimiento personal. La primera solución es la que sostienen cabizbajos los vencidos; la segunda, la que enarbolan erguidos los hombres exitosos.

Para lograrlo hay que estar dispuestos a cambiar nuestras maneras de pensar. Muchas veces, cuando la realidad no es todo lo favorable que deseamos, intentamos transformarla, sin tener en cuenta que, quizás, somos nosotros quienes deberíamos cambiar. Maxwell cuenta que ha conocido a personas que han ganado 150 millones en la lotería y se han ido a la bancarrota al poco

tiempo. ¿Por qué? Porque siguen aferrados al mismo pensamiento que mantenían antes de ganar ese dinero.

La realidad les cambió y, por tanto, ellos tenían también que haber cambiado y adaptar sus pensamientos a esa nueva realidad; pero no lo hicieron y fracasaron. ¡La mayor diferencia entre las personas exitosas y las no exitosas radica en las maneras de pensar! El pensamiento, que es la base del enfoque personal, nos ayuda a concentrarnos en los problemas reales. Por esa razón debemos moldearlo, según exija la realidad.

Todos tenemos grandes sueños y esperanzas. Nos imponemos metas y deseamos el éxito, no solo para nuestro propio mejoramiento, sino también para los demás.



VIDA LABORAL: ¿ACOMODARSE O EXPLORAR?

"El valor de un acto se juzga por su oportunidad".

Lao Tse

Un número importante de hombres y mujeres de éxito nunca cursaron estudios universitarios. Triunfar en la vida no depende simplemente de un título formal, pero es cierto que un certificado superior trae consigo ventajas indiscutibles, entre ellas, mayores posibilidades de empleo y un salario más seductor.

La mayoría de las grandes corporaciones apuestan por universitarios. Sus ejecutivos obvian, por lo general, la falta de experiencia del recién graduado y enfocan su interés en dos aspectos fundamentales: la juventud y el nivel teórico-profesional de la persona que contratan. Todo empresario con vocación de líder presta atención al futuro de su entidad.

Pero, la deferencia de la que es objeto un recién salido de las aulas, trae aparejado otros riesgos. Lograr un trabajo bien remunerado, con relativa facilidad, tiende al acomodamiento, y la estabilidad económica temprana crea en algunos una falsa imagen de éxito. Un título y un trabajo profesional valorado y estable, más que el fin, debe interpretarse como un primer gran paso para sueños superiores, tanto profesionales como personales.

La revista norteamericana "Forbes", especializada en negocios y finanzas, alerta sobre los errores laborales más comunes que perjudican a los jóvenes universitarios: "La comodidad puede provocar que la expectativa de un futuro prometedor, se reduzca a los límites de la compañía donde se trabaja... Nunca se deben obviar las oportunidades que permiten crecer profesionalmente... Atarse a un sitio no es recomendable... Es dejar de tener aspiraciones".

La mayoría de las veces el "amarre" se produce por dinero, pues tememos que los ingresos mermen con un cambio. Usualmente se piensa así, sobre todo en tiempos de crisis, pero también es provechoso preguntarse: ¿Dónde quedaron nuestras aspiraciones personales? ¿Qué hicimos con la motivación que nos impulsó a estudiar una carrera? ¿En qué plano queda la realización profesional?

Por muy cómodos que nos sintamos en un trabajo, sobre todo al inicio de la vida laboral, no dejemos de pensar en caminos más amplios y acordes a nuestros intereses personales y profesionales. Cuando nos percatamos de ello, aparece la gran disyuntiva: ¿Conservamos lo obtenido o nos lanzamos a la conquista de nuevos horizontes?

Es una decisión personal muy seria. Tú, mi estimado lector, ¿qué rumbo escogerías?



CRECER EN LIDERAZGO DE VIDA

"Discúlpeme, no le había reconocido: he cambiado mucho".
Oscar Wilde

¿Te mueves continuamente? ¿Esperas llegar al éxito, como si de un lugar celestial se tratara, y quedarte allí? ¿O prefieres disfrutar el camino y renovarte una y otra vez?

John Maxwell, uno de mis grandes mentores, asegura que solo habrá éxito si nos desarrollamos continuamente. Y eso implica, obviamente, mejorar nuestras vidas sin detener el paso. ¿Cómo intentarlo? Pues fija un objetivo, trabaja por conseguirlo, aprende durante el camino y disfruta su consecución... Pero siempre ten presente que ejercer el liderazgo no es arribar a una meta, ni atornillarse a la cima de una montaña después de subirla.

Ser líder de tu vida implica mucho más que un objetivo, una fecha o un lugar. Es un proceso de cambio y proyección que empieza por nosotros mismos y siempre termina favoreciendo a muchos. Un verdadero líder mira primero hacia dentro, se observa y se escucha, para conocer mejor sus fortalezas y debilidades.

No podemos olvidar que un liderazgo exitoso se sostiene siempre en la ética y en los valores. Sin tal base no surgirían líderes auténticos, sino jefes o mandamases que buscarían aprovechar el momento, someter a los demás y multiplicar la infelicidad, incluso hacia ellos mismos.

Los valores siempre han sido el alma del liderazgo. Por ello resulta imprescindible fijar nuestras metas y acciones sobre principios muy sólidos,

además de tener en cuenta otros elementos:

-Cultiva la intuición. Se trata de una combinación entre la habilidad natural y las destrezas que aprendemos en el camino de la vida. Es decir, la intuición nace y se hace.

-Ábrete a las experiencias del mundo. Los grandes líderes piden opiniones y consultan sus ideas con los demás. Construye el talento de forma colaborativa.

-Toma la iniciativa. Sé proactivo. Plantea tus ideas y lucha por encontrar soluciones y resolver los desafíos del entorno.

Pero, atención, todo esto sería en vano si no logras responder adecuadamente a la gran pregunta: "¿Por qué quiero ser líder?". Probablemente exista una única salida para tal interrogante, salvo que desees convertirte en algo diferente: "Quiero ser líder para ponerme en función de los demás, para trabajar por quienes me rodean, para compartir y escuchar; para ayudar a forjar, entre todos, un mundo mejor".



ORDENA TU TIEMPO

"Si te encuentras con que debes elegir entre una cosa que tiene forma y otra que no la tiene, elige siempre la que no la tiene. Esta es mi norma".

Haruki Murakami

Muchos nos preguntamos sobre la eficiencia de nuestro tiempo. ¿Estamos aprovechando bien cada minuto de nuestras vidas? ¿Es exagerado intensificar la marcha diaria? O, por el contrario, ¿hacemos muy poco?

El profesor Josep Mas Font propone un simple ejercicio: Imaginemos que cada mañana ingresan en nuestra cuenta 1.440 dólares, con la condición de que no podemos guardarlos para el día siguiente. Con esa cantidad podríamos hacer diferentes cosas: regalarlos, botarlos a la basura, o utilizarlos de forma útil, eficiente y provechosa.

Imaginemos además que los 1.440 dólares son como los 1.440 minutos de un día completo de nuestra vida. ¿Somos capaces de conseguir todos nuestros objetivos, tanto en el ámbito personal como en el profesional? ¿Utilizamos de manera eficaz nuestros 1.440 minutos diarios para lograr las metas propuestas?

Este análisis requiere de muchas más preguntas y variables: ¿Cuánto de complicada es nuestra vida? ¿Podemos establecer prioridades? ¿Tenemos demasiadas labores a nuestro cargo? ¿Somos capaces de tomar decisiones? ¿Sabemos delegar responsabilidades en otras personas? ¿Estamos en condiciones de cumplir mínimamente con unos horarios y metas?

Vivimos en la sociedad del aquí y el ahora, donde todo se precisa a la mayor velocidad posible; pero eso no significa rendirse ante el caos.

Diversos expertos consideran que las actividades planificadas deberían

ocupar solo el 60% de nuestro tiempo. Eso significaría dejar un margen de un 20% para las inesperadas y para otros imprevistos. Pero también necesitamos un 20% del tiempo para actividades espontáneas y sociales. Algunas empresas consideran que esto es un factor importantísimo para fomentar la creatividad de los empleados.

En la planificación del tiempo es imprescindible actuar con inteligencia emocional. Lo primero es trazarse objetivos, asignarles un período razonable de realización, prever —hasta donde se pueda— las dificultades que podríamos hallar en el camino y entender cuáles son las prioridades.

Muchas veces, evitamos decir "no" a una determinada propuesta, pensando que si la rechazamos quizás estamos dejando ir el tren de la vida o la mejor oportunidad del mundo. Pero si vamos a organizar mejor nuestro tiempo, inevitablemente hay que elegir. Y elegir es tener en cuenta un amplio repertorio de posibilidades que incluye "sí", "no", "más adelante" e incluso "nunca".

Porque, como nos recuerda el gran Paulo Coelho: "Escoger un camino significa abandonar otros".



A VECES TOCA DECIR "NO"

*"Lo más importante que aprendí a hacer después
de los cuarenta años fue a decir no, cuando es no".*

Gabriel García Márquez

Para muchos, el "no" se convierte en una pesadilla. Creen que diciendo siempre "sí" logran mejores relaciones con los demás, evitan discusiones desagradables y, por lo tanto, son valorados como personas más sociables, solidarias y colaboradoras.

Sin embargo, vivir con la tendencia a aceptarlo todo es una de las formas más sutiles —y peligrosas— de negarse uno mismo como ser humano independiente. Aceptarlo todo es amoldarnos a los intereses de los demás y abandonar los propios, con todo el daño a la personalidad que eso conlleva.

¡Tampoco es decir siempre "no"! Debemos ser consecuentes con nuestros puntos de vista. Al recibir una propuesta, hay que analizar si nos conviene, si podemos ejecutarla y si con ella podremos ayudar a los demás. Si es razonable y está dentro de nuestras posibilidades, aunque implique más trabajo y responsabilidad, lo justo, entonces, es aceptarla. Somos seres bendecidos con el pensamiento y la inteligencia. Podemos discernir entre el "sí" y el "no".

¿Cómo luchar contra el temor a decir "no"?

-Ante todo, debemos reconocer que somos víctimas de las apariencias generadas por el "sí".

-Vivamos con la certeza de cuánto nos libera, de cuánta carga molesta y dañina nos quitamos de encima si decimos "no" en el momento oportuno y de la manera correcta.

-Nunca cedamos al asedio. Si alguien insiste, pero seguimos convencidos de que debe ser como ya hemos decidido, no cedamos. Mantengamos la respuesta, sobre todo si existe la sospecha de que se quieren aprovechar de nosotros.

-Eliminemos el "qué más da", pues es una expresión conformista que muchas veces justifica un "sí" fuera de lugar.

-No nos comportemos de manera agresiva al negarnos a algo. Un "no" puede expresarse de una manera dulce.

Acatar las propuestas de otros, a toda costa, disminuye nuestra dimensión como seres humanos; decir siempre "sí" no nos hace más queridos o admirados. El "no" es quizás una palabra desagradable, pero lo que está en juego no es la belleza del término, sino la plenitud de nuestra vida. Que cada respuesta vaya en concordancia con nuestros valores, para actuar siempre con coherencia y generosidad.



PARA UNA ESCUCHA INTELIGENTE

*"Del escuchar procede la sabiduría,
y del hablar el arrepentimiento".*

Proverbio italiano

El ser humano cuenta con dos pabellones auriculares, o sea, dos orejas, cuya función es captar las vibraciones sonoras externas y enviarlas al oído interno. Sin embargo, solo tiene una cavidad bucal para hablar. Está más preparado para escuchar que para decir.

En su etapa primitiva, el hombre escucha primero. Lo hace mucho antes de pronunciar su primera palabra. Durante siglos escucha y, para comunicarse con los demás, gime o emite chillidos, además de comunicarse a través del cuerpo, eso que hoy llamamos "lenguaje corporal". Por tanto, el oído es el pilar primario en que se apoya la comunicación y también parte esencial del desarrollo intelectual del ser humano.

Larry King, el gran entrevistador de la televisión norteamericana, confesó en mi primer libro, "El poder de escuchar": "Nunca aprendí nada mientras era yo quien hablaba". Es así, nunca aprendemos cuando hablamos. La acción de hablar únicamente materializa en palabras lo que ya conocemos.

Sin embargo, pocas veces estamos dispuestos a escuchar plenamente y preferimos dar rienda suelta a la lengua. No domesticamos el ego, nuestra voz suena una y otra vez, en ocasiones, como si fuéramos los protagonistas del universo.

El acto de escuchar se complica hoy día como consecuencia de la publicidad directa a través de los medios de comunicación y las redes sociales. Vivimos

rodeados de un mundo sonoro altisonante, que exagera el oído y tiende a estimular nuestros sentimientos y emociones más primitivos, pero no mueven a la escucha como método de aprendizaje.

Aquí relaciono algunas recomendaciones para la escucha inteligente, esa que se convierte en una herramienta clave para escalar al próximo nivel en nuestras vidas:

- Domestiquemos el ego, acallemos la voz que intenta ponernos siempre como protagonistas y nos obliga a hablar de lo que somos, hacemos, queremos y hasta de lo que despreciamos.

- Nunca pasemos por alto que escuchar es clave para crecer y autosuperarnos. Evitemos escuchar con intenciones de riposta cuando la situación no lo amerita.

- Evitemos las distracciones y lo que nada aporta, convencidos de que escuchar involucra a todos los sentidos.

- Escuchar no es poner nuestra agenda personal como centro. Es un acto de aprendizaje, generosidad y empatía con quienes conversamos.

- Escuchar no es solo usar los oídos, sino también interpretar el lenguaje corporal del que habla y no perder nunca el contacto visual.

- Repitamos en nuestra mente algunas frases escuchadas, para poder fijarlas mejor.

- La mejor herramienta para escuchar y aprender es preguntar. Cuando sintamos curiosidad por algo o por alguien, preguntemos.

Escuchando aprendemos, crecemos y evolucionamos. Para despedirme, mi frase favorita: "El secreto del buen hablar es saber escuchar".



Siete Llaves, el CD de audio que te brinda poderosas herramientas para la meditación y la reflexión

Una producción de Ismael Cala, basada en los principios universales para lograr una vida plena, feliz y de excelencia.

¡SON TUYAS! ¡BÚSCALAS AQUÍ!

WWW.ISMAELCALA.COM/7LLAVES

III.
CUERPO SANO,
MENTE SANA

VIVIENDO EN ARMONÍA

"La mayor riqueza es la salud".

Virgilio

Los hábitos alimentarios revelan el nivel de relación entre el cuerpo y la mente, y pueden determinar la calidad de vida de los seres humanos. Se habla mucho de lo positivo que es mantener una dieta adecuada; o sea, comer alimentos saludables, solo los necesarios y, dentro de lo posible, respetar un horario.

A pesar de la propaganda, aún existen incrédulos que prefieren dar el gusto al cuerpo. Algo así como malcriar a un niño satisfaciendo sus antojos, sin tener en cuenta la educación futura. Por lo general, son personas que no dominan la mente, que se rinden cuando ésta cae de rodillas ante los sentidos del olfato y el gusto.

Es cierto que se disfrutan segundos de inmensa felicidad, pero, a la larga, son solo instantes que se transforman en años de pesadillas, porque crean la base para el exceso de peso, el colesterol alto, la diabetes, la presión sanguínea elevada y otras secuelas que también perjudican la actividad mental.

Por esa razón, el cuerpo y la mente deben vivir en armonía, cuidarse y respetarse mutuamente. Lograr momentos de felicidad sacrificando calidad de vida, nada tiene de ventajoso.

¡Felicidad y momentos de placer no son la misma cosa! El gurú indio Sri Ravi Shankar sostiene que la felicidad está dentro de nosotros y no tenemos que salir a buscarla fuera. Sin embargo, los estímulos que provocan la felicidad sí son externos. Por ejemplo, dice Shankar: "cuando olemos un aroma exquisito, cerramos los ojos para disfrutarlo en lo más profundo de nuestro ser, allí es donde está la felicidad". El aroma es externo, pero se goza en lo más profundo de nuestro interior.

Igual sucede cuando paladeamos un bocado atrayente, jugoso, apetitoso... Lo deleitamos bien adentro y, si las condiciones lo permiten, también cerramos los ojos, nos alejamos de la realidad para que nada perturbe ese momento de sublime placer. Forma parte del disfrute de la vida, pero no podemos sucumbir reiteradamente ante estímulos tan atrayentes, y eso lo logramos con control mental.



GULA: CIENCIA Y RELIGIÓN COINCIDEN

*"Una comida bien equilibrada es como
una especie de poema al desarrollo de la vida".*

Anthony Burgess

Muchos siguieron el reto #MesSano, 30 días de +nutrición, +bienestar y +salud, que realicé en redes sociales junto al doctor Eddie Armas y al entrenador José Fernández. Nuestro objetivo fue relacionar a los participantes con la necesidad de comer sano.

Se habla muy a menudo de las consecuencias negativas de la mala alimentación. La salud se esgrime como el argumento más sólido, más convincente a la hora de promover lo urgente de saber alimentarse, porque de la salud no solo depende la calidad de vida, sino la vida misma.

Sin embargo, pocas veces hacemos énfasis en la parte espiritual, ética y hasta religiosa que acompaña a ese afán de comer irracionalmente, con instinto baconiano, sin pensar en sus malas consecuencias.

Una valoración ético-religiosa muy profunda emana del cristianismo, cuando ubica a la gula —glotonería, consumo excesivo de comidas y bebidas— dentro de los Siete Pecados Capitales, al mismo nivel de la envidia, la pereza, la ira, la soberbia, la avaricia y la lujuria.

Según el teólogo católico Tomás de Aquino, "un pecado capital es aquel que tiene un fin excesivamente deseable... Son aquellos a los que la naturaleza humana está principalmente inclinada". No podemos negar que muchas veces, aun estando conscientes de la necesidad de comer sano, nos dejamos arrastrar por algo tan excesivamente deseable como el olor y el sabor. Ambos nos privan de toda voluntad.

Otros teólogos resaltan que la gula es "un cotejo del gusto por ciertas clases de comidas que van en detrimento de la salud". Aclaro que no soy un predicador, ni pretendo sugerir que nos privemos eternamente de comer los que nos gusta. Solo resalto un hermoso ejemplo de coincidencia entre la ciencia y los más profundos preceptos religiosos, en este caso, cristianos.

Nunca como hoy se le ha brindado tanta importancia a la necesidad de comer de forma saludable. En la época de Tomás de Aquino, en el siglo XIII, muy poco o casi nada se conocía del colesterol, de los perjuicios de la obesidad y de toda una serie de descubrimientos relacionados con la salud y la correcta alimentación. Solo la religión, el cristianismo en este caso, se percata de la espiritualidad perniciosa del vicio de comer y comer.

Hoy tenemos todos los argumentos científicos y ético-religiosos a nuestro alcance, según el mundo filosófico de cada cual. ¡Todo depende de nuestra voluntad!



VEJEZ Y PLENITUD

"La felicidad no se puede recorrer, poseer, ganar o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud".

Denis Waitley

Gracias a los avances de la ciencia, el ser humano aumenta cada día sus expectativas de vida; sin embargo, lo ideal no es llegar a una edad avanzada solo para permanecer más tiempo en la tierra. Lo realmente importante y hermoso es intentar vivir muchísimos años a plenitud. Como reza un dicho, "darle más vida a los años".

Osho, el gran pensador indio, resalta el interés de la naturaleza por encargarse de numerosas funciones esenciales del cuerpo, entre ellas: los latidos del corazón, la respiración y la circulación de la sangre. Según Osho, son funciones que la naturaleza "teme ponerlas en manos de la voluntad humana".

Igualmente, la madre natura se encarga del envejecimiento. No depende de nosotros, pero sí podemos transformar la manera en que nos añejamos.

En la medida en que acumulamos años, merman las facultades físicas y mentales; no obstante, esa no es razón para que disminuyan la mentalidad positiva y los deseos de vivir a plenitud. ¿Cómo lograrlo? Manteniendo la mente joven y alineada con el cuerpo, a pesar de la edad avanzada.

Hoy te invito a analizar siete consejos para lograr una vejez hermosa y feliz:

-No priorices el pasado. A pesar de los años, dedícate al presente y piensa en el futuro. Como recuerda la psicóloga Pilar Sordo, la vejez llega cuando los recuerdos se imponen a los proyectos.

-Ejercítate, camina. Evita las posiciones de viejo cansado y encorvado. Levanta la cabeza, yérguete ante la vida, mira al frente.

III. Cuerpo sano, mente sana

-Habla solo de tus enfermedades con el médico. No hagas del lamento un tema de conversación de cada día.

-Usa la ropa de tu agrado, la de siempre. No dudes en andar elegante si el momento lo aconseja. Si eres mujer, maquíllate si lo deseas. ¿Por qué no? Trata de verte lo más bella que puedas, como hacías de joven.

-Trabaja hasta que puedas con tus manos y con tu mente.

-Mantente optimista. Cada mañana, levántate convencido de que comienza un nuevo día, y tienes que aprovecharlo.

-Ama con intensidad. Entrega amor y recibirás amor.

El maestro Deepak Chopra nos enseña que "el equilibrio natural entre la mente y el cuerpo es condición indispensable para conocer el propio cuerpo, reprogramar malos hábitos y retardar el proceso de envejecimiento".

Estamos en condiciones de lograr ese equilibrio natural entre mente y cuerpo, tan importante para enfrentar un proceso ineludible. La vejez llega, nada la puede evitar; pero de nosotros depende recibirla con una sonrisa y vivirla a plenitud.



CONTROLA EL ESTRÉS

"Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos".

Buda Sidhartha Gautama

Nadie discute el impacto negativo del estrés sobre la salud, entre otras razones porque todos somos víctimas de ese mal, en medio de una sociedad tan moderna como la que vivimos.

El estrés no solo daña la mente, sino que también perjudica la salud corporal. Interfiere de forma nociva en todo el quehacer cotidiano, tanto personal como profesional; atenta contra el sueño, la alimentación y las relaciones humanas. El estrés descontrolado termina desequilibrando nuestras vidas.

Eliminar las condiciones que lo provocan parece imposible. Es fruto natural del dinamismo, los cambios constantes y del apogeo científico-técnico que distinguen estos tiempos. Si no podemos erradicarlo del todo, la única alternativa aconsejable es aprender a controlarlo, para que su impacto negativo disminuya.

Identificar cada uno de los problemas que provocan el estrés es el primer paso para poder eliminarlo. En la medida en que aprendemos a manejar el estrés, la mente y el cuerpo funcionan con más eficacia, la salud mejora, nuestra energía vital aumenta y somos más propensos a convertirnos en seres humanos felices. Entonces estaremos en condiciones de tomar el control de nuestra propia salud y bienestar, y lograr un estado de verdadera conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Es evidente que el bienestar se traduce en menos ansiedad, más fortaleza mental y corporal, mejores patrones de sueño y digestión, liberación de toxinas y reducción de la presión arterial, entre otros efectos positivos.

III. Cuerpo sano, mente sana

Siempre debemos estar dispuestos a convertirnos en seres más saludables. En cada uno de nosotros existe un lugar sano, que no conoce el dolor ni tiene edad. Ese lugar es el que el maestro Deepak Chopra denomina "Salud Perfecta". Hasta allí podemos llegar con la práctica de la meditación.

Debemos intentarlo, para poner en sintonía la mente, el cuerpo y el espíritu, y así detener la turbulencia emocional que provoca un estrés descontrolado, en medio de tiempos bellos, pero muchas veces avasalladores.



CORRE Y ¡RESPIRA!

"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar donde tienes que vivir".
Jim Rohn

La atleta estadounidense Florence Griffith señaló en una ocasión que "no se fracasa hasta que no se deja de intentar". Son muchos los que han desistido en sus esfuerzos por mantener un estado saludable a través del ejercicio físico. Sin embargo, los estudios insisten en la importancia de hacer deporte todas las semanas para mejorar nuestra salud física y mental.

Un informe publicado por la revista científica "The Lancet" asegura que una hora de ejercicio diario contrarresta los riesgos que conllevan ocho horas sentado, sin actividad. Quienes laboran en oficinas, frente a sus computadoras, pasan muchas horas sin actividad física. Si visitaran el gimnasio, aunque fuese una hora al día, su rendimiento podría ser mayor.

Practicar deporte requiere una gran cantidad de tiempo y energía, pero vale la pena porque genera grandes beneficios, según los expertos:

- Reduce la presión sanguínea
- Disminuye el estrés
- Fortalece nuestros músculos y huesos
- Aumenta la autoestima
- Amplía la capacidad de respiración

De acuerdo con un estudio del psicólogo Hendrik Mothes, de la Universidad de Friburgo, saber cómo nos va a beneficiar el ejercicio, tiene un alto efecto en nuestro bienestar y reduce aún más la ansiedad.

Comenzar a hacer deporte es complicado, especialmente si no practicas la respiración activa. Esta función del cuerpo la realizamos automáticamente, pero con consciencia podríamos beneficiarnos más de sus ventajas.

El gran filósofo Aristóteles decía: "El aire es tu alimento y tu medicamento".

Si controlamos la respiración, podemos reducir la presión sanguínea. Esto nos producirá una sensación de calma y tranquilidad en situaciones de estrés. Por ejemplo, cuando se nos acumulen las tareas, o en días laborales muy difíciles.

Además de ayudar en el estrés y la ansiedad, el dominio de la respiración puede potenciar la atención. Según los especialistas, el cerebro se ve afectado en ciertas zonas que influyen en la información sensorial.

Una buena forma de practicar la respiración activa es la meditación. Así se eliminan las distracciones y la mente está en completa calma; nos mantiene en el presente y nos prepara para el futuro.

Como decía Alexander Lowen, médico y psicoterapeuta estadounidense, "cuando respiramos profundamente, es fácil sentir lo bueno que es el mundo, lo justo y lo hermoso. Estamos inspirados. Qué trágico es, entonces, que tan pocas personas respiren libremente y bien".



EQUILIBRIO INELUDIBLE

"Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida".

Oscar Wilde

Amarse a sí mismo no es una manifestación banal de narcisismo, sino una necesidad del ser humano. Hay quienes dicen que es imposible evitarlo, sobre todo cuando la existencia transcurre en medio de condiciones psíquicas estables.

A pesar de estos puntos de vista, algunos son incapaces de amarse. No porque les importe poco su existencia material, sino porque no comprenden el significado de del concepto. Amarse a sí mismo es dar al cuerpo, la mente y el espíritu lo que reclaman y merecen.

Según Osho, "la naturaleza se encarga de muchas acciones vitales del cuerpo", pero es injusto dejarla sola en tal empeño. No se equivoca el gran pensador indio: abandonar a la naturaleza, en las funciones esenciales que redime, nos convierte en seres débiles y desagradecidos. Y un ser así no resiste los embates de la vida, porque no conoce el amor por sí mismo, ni por los demás.

Autoamarse es saber escuchar al cuerpo, obedecerlo, consentirlo, brindarle la atención que merece y ponerlo en línea con la mente, para lograr el "equilibrio ineludible". Cuando el cuerpo y la mente entran en línea, cuando trabajan en conjunto y se apoyan mutuamente, el espíritu se fortalece.

El cuerpo y la mente se alinean cuando esta última reacciona de acuerdo con las necesidades del primero. Por ejemplo, cuando el cuerpo habla y nos dice "algo me duele", la mente ha de motivarse y atender el malestar. Cuando el cuerpo nos indica "tengo sed", la mente se pone en función de buscar agua.

Sin embargo, si tenemos hambre y seguimos sumergidos en otra cosa, sin proporcionarnos sustento alimentario, somos víctimas del desequilibrio. Mente y cuerpo marchan entonces por caminos diferentes, nos convierten en seres débiles, física y espiritualmente.

Hoy día está muy de moda el interés por la perfección corporal. Los gimnasios y las clínicas estéticas están casi siempre llenos. Sin embargo, lamentablemente, las librerías y las bibliotecas languidecen.

Cuando digo que amarse a sí mismo no es una manifestación banal de narcisismo, lo hago porque ese amor ha de llevar implícito no solo presencia física, sino también salud, cultivo del intelecto, destreza de la mente y amurallamiento del espíritu.



POR UNA SALUD PERFECTA

*"Cualquier hombre que lee mucho y usa su propio cerebro,
muy poco cae en hábitos perezosos de pensamiento".*

Albert Einstein

Un aspecto que resalté junto al maestro Deepak Chopra en el Reto de Meditación "Salud Perfecta", que tuve el honor de compartir con él, es el relacionado con nuestros hábitos. No todas las acciones que realizamos de manera habitual son negativas, por lo que enfilamos nuestro interés en las dañinas, en aquellas que nada positivo aportan a la vida y que no están alineadas con metas ni intereses.

Una persona que enciende un cigarro por rutina es manejada por el hábito de fumar. En muchas ocasiones, lo hace sin conciencia de que fuma. Sin embargo, puede también hacerlo conscientemente; se lo propone y lo hace. Igualmente lo domina el vicio, pero en este caso es consecuente. He aquí dos estados mentales diferentes, el consciente y el inconsciente. Ambos mantienen un mismo hábito nada beneficioso.

¿Podemos despojarnos de patrones que rigen nuestras vidas sin efectos provechosos? Según Chopra, sí es posible, tanto en el ámbito físico como en el emocional. ¿Cómo?

-Ante todo, nuestra mente debe ser dominada por un tercer estado que se califica como autoconsciente, capaz de detectar y cuestionar el hábito y, a la vez, persuadirnos de que no nos beneficia. Por el contrario, se interpone en el camino de lo que realmente queremos, de ahí la necesidad de suprimirlo. Es en ese estado mental de autoconciencia donde nos cuestionamos lo que hacemos.

-Tras lo anterior, pensemos en el cambio deseado. Si queremos superar el

hábito de comer incorrectamente, imaginemos que lanzamos los alimentos no saludables al cesto de la basura y adquirimos otros, sanos y orgánicos.

-Fijemos una fecha para eliminar el mal hábito. Si está relacionado con toxinas y se hace imprescindible una desintoxicación, no es bueno perder de vista que los tres primeros días son los más difíciles. Además, debemos retirar todo lo que pueda convertirse en una posible tentación.

-Si el hábito tiene que ver con un horario específico —por ejemplo, si tomas cerveza después del trabajo—, prográmate nuevas actividades que te distraigan y alejen del vicio. Camina, haz ejercicios, practica yoga...

-Rodéate de personas sanas. Aléjate de quienes siguen practicando el hábito que pretendes eliminar.

La realidad cambia cuando adquirimos conciencia y tomamos el control del cuerpo, con la ayuda del espíritu. Cuando nos convertimos en seres autoconscientes, se abren las puertas al cambio duradero; nos pertrechamos de poder y tomamos las decisiones correctas.



¡MIREMOS A LAS NUBES!

*"Tomarse un tiempo cada día para relajarse
y renovarse es esencial para vivir bien".*

Judith Hanson Lasater

La vida moderna prueba a diario la inteligencia y la capacidad de acción de los seres humanos, los somete a rigores nunca antes experimentados. La tecnología altera el tempo existencial y en no pocas ocasiones estamos forzados a realizar más de una tarea a la vez. Es común atender el teléfono o comer mientras conducimos el auto, a pesar del peligro que implica.

El frenesí de la vida moderna fertiliza el estrés. Los cinco sentidos son blancos directos del ruido, la inmediatez, la propaganda —abierta o subliminal— y de todo el maremágnum de transformaciones científicas, técnicas, políticas, económicas y sociales que se suceden.

El estrés es una respuesta natural, aunque dañina, del organismo ante la avalancha de estímulos. El tiempo se nos viene encima, y los días, meses y años dan la sensación de ser cada vez más cortos. Todos estamos expuestos al embate del estrés, pero no todos lo sufrimos ni lo combatimos de igual manera. Hay quienes se dejan arrastrar por su carga de tensión: gritan, pelean, desconocen el sosiego. Son los más vulnerables porque no saben enfrentarlo o viven ajenos a su padecimiento.

La pensadora francesa Catherine Rambert dice que "hay que aprender de vez en cuando a separarse del mundo". Nos alerta sobre la necesidad de sumergirnos en nuestro yo interno, de conocernos y autoprepararnos para enfrentar con éxito el embate de esta realidad en la que tenemos la fortuna de vivir. ¡Porque vivir siempre es una fortuna!

Para combatir el estrés hay que tener conciencia de que lo sufrimos, para

vencerlo tenemos que autoconocernos. De lo contrario, vamos a parar a la consulta de un psicoanalista. Sin embargo, ya conscientes de su presencia, podemos practicar fórmulas muy simples para ganarle: hacer ejercicios, organizar la vida, tener claro nuestros propósitos, meditar, ejercitar la relajación, recordar buenos momentos y hacer mayor vida social, por solo mencionar algunas.

La contemplación tranquila de la naturaleza también reduce el estrés, por cuanto cultiva la calma, apacigua la mente y desarrolla un alto grado de concentración. En mi pueblo, cuando alguien estaba muy entretenido o desconectado de la realidad, decíamos: "Está mirando para las nubes". ¡Miremos para las nubes de vez en cuando! ¿Por qué no? Escapemos por momentos de este querido mundo nuestro, como sugiere Rambert.





CARA a CALA

El nuevo programa de Ismael Cala

Un formato de entrevistas, muy personal, donde el invitado comparte su vida, su obra y los hechos que han marcado la ruta de su crecimiento personal y profesional.

¿Dónde? En **You Tube**

¡Completamente gratis!

Suscríbete al canal de Ismael Cala

YOUTUBE.COM/ISMAELCALA

y recibe las actualizaciones de todos los nuevos programas.

TODOS LOS MIÉRCOLES,
a las 9pm,
un episodio de estreno.



IV.
AMOR, VOLUNTAD,
VIRTUDES...

LA VIRTUD DE SER CREÍBLE

"No hay mayor mentira que la verdad mal entendida".

William James

La credibilidad, dice Mark Twain, no se recupera una vez que se pierde. Aunque no son sinónimos, credibilidad y confianza sustentan un maridaje imposible de disolver: si no crees, no confías.

La virtud de ser creíble y confiable está estrechamente vinculada a la conquista del éxito y a la felicidad. Se hace difícil, por no decir imposible, que un ser humano incapaz de ganarse la confianza de los demás, logre obtener laureles en el camino de los sueños.

Te comparto algunas maneras de actuar que mantienen a salvo nuestra credibilidad y hacen posible la confianza de los demás:

-Al hablar, debemos estar seguros de lo que afirmamos o negamos. De lo contrario, podemos pecar de charlatanes. Como sugiere un proverbio hindú, cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio.

-Nunca mentir. Esgrimir la verdad por dura o dolorosa que sea, aceptarla y asumir la responsabilidad. La sinceridad nos hace persuasivos y confiables.

-Cumplir todo lo que se promete. De no poder hacerlo, por razones justificadas, nunca presentar reparos a la hora de dar explicaciones o disculpas.

-No criticar o hablar mal de una persona ausente. Decir las cosas de frente, con intensidad moderada y sin ofensas.

-Aceptar y analizar los puntos de vista negativos que los demás puedan tener

de nosotros. Si discrepamos, evitar crear un ambiente hostil o una discusión irracional.

-Apelar al don de la prudencia. No hacer valoraciones a priori.

-Estar dispuestos a escuchar, sobre todo cuando tenemos la convicción de que nuestro interlocutor es un ser competente, que sabe lo que dice, transmite confianza y es creíble. Nunca aprendemos más que cuando escuchamos.

-No dejarnos dominar por prejuicios filosóficos, raciales, políticos o religiosos. Respetar el punto de vista del otro, por muy diferente que sea del nuestro. Respetar a nuestros semejantes es una muestra de que confiamos en ellos, y la confianza genera confianza.

Pero... para gozar de la credibilidad y la confianza de los demás, primero debemos creer y confiar en nosotros mismos, sentirnos seguros, sin temores, conocer al detalle nuestro mundo interior, las capacidades y las limitaciones que nos definen como seres humanos únicos; vivir persuadidos de los verdaderos propósitos que nos hemos trazado en la vida.



SIN FECHA DE CADUCIDAD

"La fuerza no viene de la capacidad corporal, sino de una voluntad férrea".
Mahatma Gandhi

Yuichiro Miura es un ejemplo de vida. La cultura occidental nos lleva a pensar que cuando superamos los 80 años (a veces incluso antes), nuestras oportunidades y experiencias son limitadas. ¡Cuánto error! El japonés Yuichiro, precisamente con 80, consiguió llegar a la cima del Everest. Logró así un Record Guinness, a pesar de una reciente operación de corazón y de una rotura de cadera, pocos años antes. Como dice un proverbio chino, "hay que subir la montaña como viejo para llegar como joven".

Lo más trascendental no es que haya conseguido escalar la montaña más elevada del planeta, sino que a su bajada aseguró: "Soy el hombre más feliz del mundo". La felicidad no es cosa de edades. La alegría se consigue cumpliendo las metas que nos vamos imponiendo en la vida.

Un estudio de la Universidad de Nueva Gales del Sur, en Australia, ha determinado que la felicidad en los seres humanos varía dependiendo de las edades. Según la investigación, la alegría comienza a descender a partir de los 20 años y vuelve a aumentar a los 65. Las preocupaciones se olvidan y podemos disfrutar de nuestros logros.

El único límite al que nos enfrentaremos día a día es la salud. Debemos mantener el equilibrio del cuerpo y la mente para potenciar nuestra vitalidad, manejar el estrés y mantener esa salud perfecta que practicamos con Deepak Chopra.

Como explica la psicóloga Pilar Sordo, "uno envejece como vive. Debe decidir qué ser humano quiere ser, y prepararse para la vejez de la forma en que considere mejor. El paso de los años permite profundidad, cierta

desfachatez y seguridad para disfrutar el presente, caminar lento y ver todo lo que la locura de los 30 nos impidió".

Este es el caso de la española Carmen Delgado, apasionada del periodismo desde niña, pero con un deseo frustrado. Cuando su marido falleció, decidió aprovechar el tiempo libre, en lugar de deprimirse por la pérdida. Se matriculó en la Universidad Complutense de Madrid y con 84 años es licenciada en Periodismo. Por cierto, coincidió en clases con uno de sus nietos.

El filósofo francés Jean Paul Sastre aseguraba: "Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace". De lo único de lo que se arrepiente Carmen es de no haber dado este paso antes.

Es inútil pensar que una persona tiene fecha de caducidad. Tomando el control de nuestro cuerpo y mente, convirtiéndonos en seres autoconscientes, podremos expandir vitalidad y salud. Con ella de nuestro lado, y con el control de las emociones, seremos capaces de ser líderes, incluso a edades impensables.

Por cierto, otro japonés llamado Sherchan —que tenía el récord escalando el Everest— se ha propuesto recuperar su título a los 81 años. Estas y otras aptitudes inspiradoras nos llevan a preguntarnos: ¿cómo queremos envejecer?



HACER, AMAR, ESPERAR

"Desciende a las profundidades de ti mismo y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta".

Sócrates

¿Qué es la felicidad? Esta pregunta ha movido siempre el interés de psicólogos, filósofos, religiosos, literatos y hasta de políticos. No pocos han dedicado parte de su tiempo a tratar de definir este concepto.

Desde mi punto de vista, la felicidad es un estado emocional que el ser humano disfruta cuando lo domina la paz interior, el confort y la satisfacción personal. Es la sensación interna de gozo que se experimenta cuando se cumple un sueño y logramos un objetivo en la vida. ¡En ese momento somos felices!

La definición no es tan difícil; sin embargo, cuando nos preguntamos si existe la felicidad completa, las cosas se enredan más. Porque la sensación interna de gozo concierne, en lo fundamental, a la espiritualidad del ser humano.

Escribe Pablo Coelho: "En el transcurso de todos estos años, he convivido con todo tipo de personas: ricas, pobres, poderosas y acomodadas. En todos los ojos que se cruzaban con los míos, siempre me pareció que faltaba algo".

Sigmund Freud, el famoso psicoanalista, afirmaba que "la búsqueda de la felicidad sería algo utópico, pues, para que exista, no puede depender del mundo real, donde la persona puede tener experiencias como el fracaso. Por lo que lo máximo que el ser humano podría lograr sería una felicidad parcial".

Dos personas de talentos extraordinarios, de diferentes épocas y profesiones, plantean lo mismo, a su manera: la felicidad completa no existe. ¡Así es como debe ser! Si en esta vida tuviéramos la posibilidad de convertirnos en seres

completamente felices, ¿con que propósitos vamos a luchar? Nos convertiríamos en seres risueños, pero inútiles.

Logramos un sueño y nos sentimos felices. ¡Eso es bueno! Disfrutamos ese momento de éxito, pero ya, de inmediato, debemos prepararnos para ascender a un nivel superior. Nunca la felicidad es real, ni mucho menos completa, cuando nos detenemos en el camino de la vida. "La dicha consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar". Así de exacto se manifestaba el teólogo escocés Thomas Chalmer.

Hazte cinco preguntas. Si las respondes de manera afirmativa, te aseguro que vas bien encaminado por la senda de la felicidad, quizás pasajera e incompleta, pero felicidad al fin.

- ¿Realmente sabes qué quieres en la vida?
- ¿Tienes definido tu camino?
- ¿Luchas por recorrer ese camino en aras de tus sueños y expectativas?
- ¿Amas o luchas por amar?
- ¿Estás dispuesto a cambiar, si es necesario, para hacer realidad tus sueños?

La felicidad no cae del cielo, se lucha por ella.



MOTIVARSE ES VIVIR

*"Abre tus ojos, mira en tu interior.
¿Estás satisfecho con la vida que estás viviendo?"*

Bob Marley

Venimos a este mundo con los atributos para lograr lo que anhelamos. Dios nos premia con la aptitud física y la inteligencia, pero conquistar lo que deseamos, depende de nosotros, de la voluntad, la perseverancia y el amor con que vivimos.

El elemento espiritual que decide esta cuestión es la automotivación. Nadie duda de que existen factores históricos, geográficos, sociales, familiares y personales, que muchas veces no son los idóneos y tienden a ahogarnos en el inmovilismo y la mediocridad; sin embargo, a un ser humano motivado, nada lo detiene.

George Eliot, la escritora inglesa, era una talentosa mujer interesada por los temas realistas, psicológicos y sociales de la época. ¡George Eliot era mujer! Su verdadero nombre fue Mary Anne Evans, pero no era usual que las escritoras de la era victoriana abordaran esas temáticas. Más bien se dedicaban a textos románticos y acaramelados.

Mary Anne Evans cumple sus propósitos y publica su primera novela bajo el desconocido pseudónimo de George Eliot. Aunque otras intenciones personales también la impulsaron a tomar esa decisión, fue su automotivación por tratar asuntos "no adecuados", la que la induce definitivamente a escribir tras el manto de un sobrenombre masculino. Mary Anne Evans no se detuvo ante los prejuicios de sus tiempos.

Tenía cuarenta años, una edad algo tardía para emprender el rumbo de la novelística. Por eso su hermosa frase: "Nunca es demasiado tarde para ser lo

que podrías haber sido". Me tomo el atrevimiento de parafrasearla y decir: "Nunca es demasiado tarde para motivarnos y hacer".

La vida es motivación. No solo por los grandes propósitos, como el que cumplió Evans, sino también por los pequeños que engendran lo cotidiano. Cada día salgamos a la calle impulsados por algún proyecto, dispuestos a lograrlo. Somos capaces de vencer cualquier obstáculo, con la convicción de que ¡un sueño grande se sustenta en infinitos sueños pequeños!

Debemos prepararnos y enfrentar la realidad. Siempre convencidos de aquello que nos motiva a vivir el día de hoy, de qué proponemos, qué necesitamos y cómo vamos a hacerlo. Cuando nos automotivamos por un propósito, nos convertimos en seres humanos optimistas. La vida es motivación y cada día tenemos que vivirla.



MENTE Y DESTINO

"La fuerza más fuerte de todas es un corazón inocente".
Víctor Hugo

John Forbes Nash murió en 2015, tras un accidente de tránsito. El matemático norteamericano inspiró la película "Una mente maravillosa", ganadora de cuatro premios Oscar. Cualquier científico de su nivel es digno de un filme, pero Forbes Nash sobresalió porque todos sus éxitos, entre ellos el Nobel de Economía, lo obtuvo afectado por la esquizofrenia. Es uno de esos ejemplos de cuánto puede lograr un ser humano si es capaz de controlar su mente.

Después de varios ingresos, decidió no tomar más fármacos y resolver por sí solo su enfermedad. Que conste que no recomiendo a nadie abandonar los consejos médicos.

Forbes Nash aprendió a vivir con alucinaciones, logró controlarlas o no las tuvo en cuenta cuando eran indetenibles. Hombres de su capacidad intelectual no hay muchos, pero su lección nos sirve a todos. ¡La fuerza mental es el escudo y la espada de la vida!

Es difícil mantener la mente fuerte, clara y estable en medio de la sociedad en la que vivimos. Nunca el ser humano ha sido blanco de una avalancha publicitaria tan estudiada y agresiva, que manipula gustos, cambia pensamientos y estimula emociones. Nuestro control mental —aun con la mente sana— vive bajo asedio permanente.

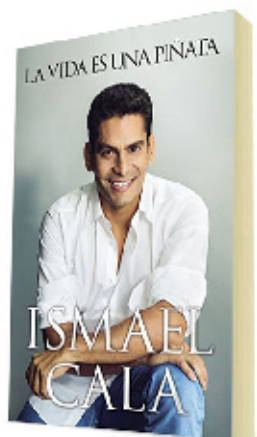
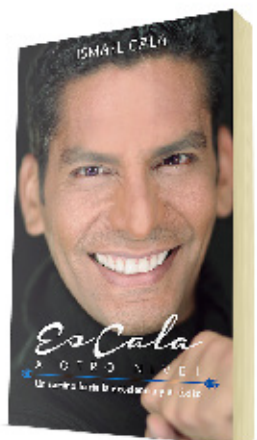
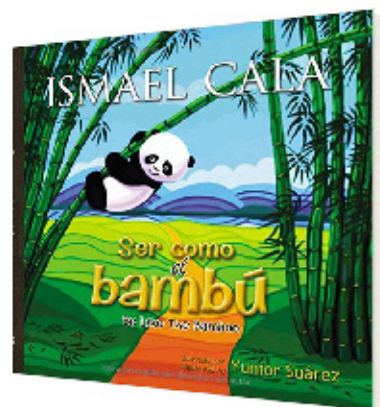
No prestar atención a esta realidad es imposible. Vivimos dentro de ella y formamos parte de sus entrañas, por lo que debemos preparar la mente para que no se dañe. Y a la vez alistarla para aprovechar el desarrollo científico técnico que el ingenio humano pone a nuestra disposición. Existen fórmulas muy efectivas para gestionarla. He aquí algunas de ellas:

- Lee y edúcate. La lectura es muy eficaz porque libera la imaginación.
- Medita y enfoca tu rumbo. Meditar elimina estrés y produce paz. Una mente en paz se domina mejor.
- Haz ejercicios, suelta endorfinas.
- Agradece a la vida, pero trabaja por lo que deseas y mereces.
- Responsabilízate de tus actos. De lo contrario, la mente irá por un lado y tus acciones por otro.
- Come saludablemente, para que tus células se reproduzcan sanas.
- Duerme bien. Apaga los equipos electrónicos, incluyendo tu teléfono.
- Trabaja por ser una mejor versión de ti mismo. Enfócate en ti.
- Sonríe y haz que los demás también sonrían. Nada vigoriza más la mente que una sonrisa alegre y sincera.

Estos son consejos efectivos y fáciles de llevar a la práctica. Recuerda a John Forbes Nash y vive convencido de que, quienes dominan su mente, sellan su propio destino.



Libros



Todos los libros
puedes encontrarlos
en ismaelcala.com

Cala®
Enterprises

ISMAEL CALA es autor inspiracional, conferencista internacional y comunicador. Durante más de cinco años, estuvo a cargo de "Cala", el programa de entrevistas en horario estelar de CNN en Español. Actualmente es colaborador oficial en el programa "Despierta América", de la cadena Univisión, y escribe una columna semanal para más de 50 publicaciones de América Latina y Estados Unidos. "The New York Times" le calificó como "el Larry King latino".

Autor de los best sellers "La vida es una piñata", "El analfabeto emocional", "El poder de escuchar", "Un buen hijo de P..." y "El secreto del bambú". Cala nació en Santiago de Cuba (1969) y es licenciado en Historia del Arte por la Universidad de Oriente. Se graduó en la Escuela de Comunicación de la Universidad de York de Toronto y ostenta un diploma de Seneca en Producción de Televisión.

 @Cala

 IsmaelCala

 Ismael Cala

 IsmaelCala

