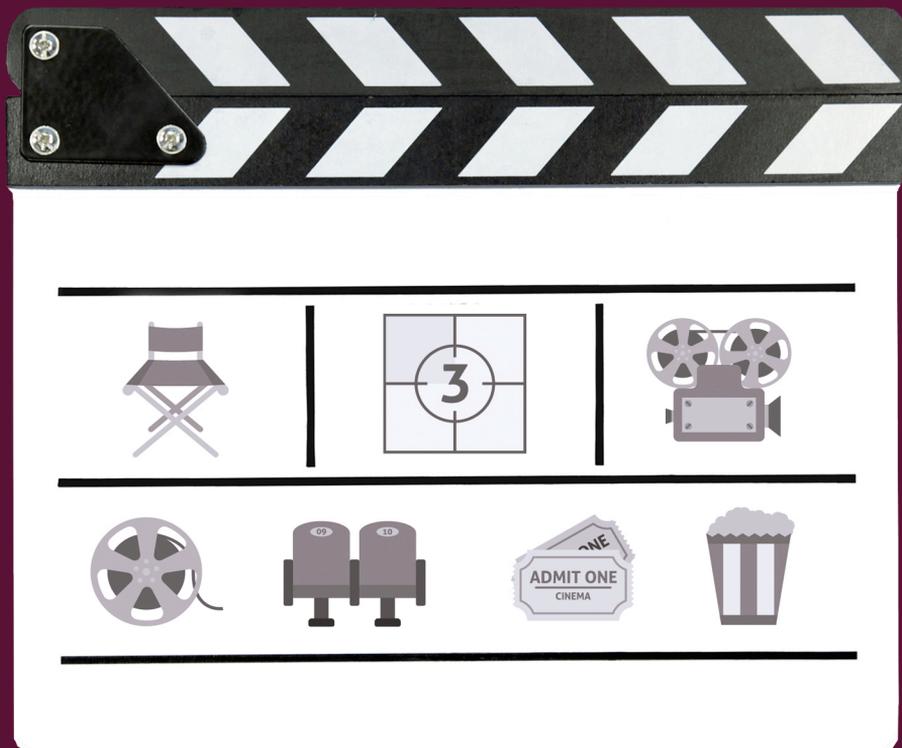


APRENDIENDO DE LOS MEJORES FILMS

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
TU DESARROLLO PERSONAL ES EL
PROTAGONISTA DE TU EXCELENCIA PERSONAL
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



JESÚS MANUEL GÓMEZ PÉREZ

APRENDIENDO DE LOS MEJORES FILMS

APRENDIENDO DE LOS MEJORES FILMS

Tu desarrollo personal es el protagonista
de tu excelencia profesional

JESÚS MANUEL GÓMEZ PÉREZ



Learn & Live

© 2017 Jesús Manuel Gómez Pérez
www.jesusmanuelgomezperez.com
info@jesusmanuelgomezperez.com
@jmgomezperez

© LEARN & LIVE
ISBN: 978-84-946779-6-0
Depósito Legal: BI-1404-2017
Primera Edición: Diciembre 2017

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin autorización previa y por escrito de los titulares de la propiedad intelectual.

"En la vida no busques el 'Oscar'
a la mejor interpretación, vívela"

A Mónica, Patricia, Sofía, Gonzalo,
Beatriz y Natalia

"Tu película 'éxito'
es lo que atraes a tu vida
como consecuencia de la persona
en la que te conviertes"

ÍNDICE

1-	ORIGEN, 2010	PÁG. 19
2-	CABALLERO SIN ESPADA, 1939	PÁG. 21
3-	LA GUERRA DE LA GALAXIAS, 1971	PÁG. 23
4-	LAWRENCE DE ARABIA, 1962	PÁG. 25
5-	AMERICAN BEAUTY, 1999	PÁG. 27
6-	CIUDADANO KANE, 1941	PÁG. 29
7-	AMERICAN HISTORY X, 1998	PÁG. 31
8-	DOCE HOMBRES SIN PIEDAD, 1957	PÁG. 33
9-	MATRIX, 1998	PÁG. 35
10-	EASY RIDER, 1969	PÁG. 37
11-	MULAN, 1998	PÁG. 39
12-	ABIERTO HASTA EL AMANECEER, 1995	PÁG. 41
13-	EL GRAN DICTADOR, 1940	PÁG. 43
14-	CINDERELLA MAN, 2004	PÁG. 45
15-	LA CONDESA DESCALZA, 1954	PÁG. 47
16-	UN DOMINGO CUALQUIERA, 1999	PÁG. 49
17-	LA VENTANA INDISCRETA, 1954	PÁG. 51
18-	EL GRADUADO, 1967	PÁG. 53
19-	LOS INCREIBLES, 2004	PÁG. 55
20-	PERDICIÓN, 1944	PÁG. 57
21-	EL IMPERIO CONTRAECTACA, 1980	PÁG. 59
22-	LAS UVAS DE LA IRA, 1940	PÁG. 61
23-	GATTACA, 1997	PÁG. 63
24-	TITANIC, 1997	PÁG. 65
25-	EL CIELO PUEDE ESPERAR, 1978	PÁG. 67

ÍNDICE

26-	GLADIATOR, 2000	PÁG. 69
27-	AUCIA EN EL PAIS DE LAS MARAVILLAS, 1951	PÁG. 71
28-	ANTES DEL ATARDECER, 2004	PÁG. 73
29-	BUSCANDO A ERIC, 2009	PÁG. 75
30-	DOCE MONOS, 1995	PÁG. 77
31-	DR. FRANKENSTEIN, 1931	PÁG. 79
32-	EL INVITADO DE INVIERNO, 1997	PÁG. 81
33-	LOS MISERABLES, 2012	PÁG. 83
34-	INTELIGENCIA ARTIFICIAL, 2001	PÁG. 85
35-	MADAGASCAR, 2005	PÁG. 87
36-	BLADE RUNNER, 1982	PÁG. 89
37-	MINORITY REPORT, 2002	PÁG. 91
38-	TERMINATOR 2: EL JUICIO FINAL, 1991	PÁG. 93
39-	INTERESTELAR, 2014	PÁG. 95
40-	CINEMA PARADISO, 1988	PÁG. 97
41-	LA VIDA ES BELLA, 1997	PÁG. 99
42-	EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS, 1989	PÁG. 101
43-	EL CURIOSO CASO DE BENJAMÍN BUTTON, 2008	PÁG. 103
44-	SALVAR AL SOLDADO RYAN, 1998	PÁG. 105
45-	PETER PAN, 1952	PÁG. 107
46-	MATAR A UN RUISEÑOR, 1962	PÁG. 109
47-	CANTANDO BAJO LA LLUVIA, 1952	PÁG. 111
48-	LA LEY DE LA CALLE, 1983	PÁG. 113
49-	LOS TELEÑECOS, 2011	PÁG. 115
50-	DESCALZOS POR EL PARQUE, 1967	PÁG. 117

51- BATMAN BEGINS, 2004	PÁG. 119
52- EL LIBRO DE LA SELVA, 1967	PÁG. 121
53- LA PLAYA, 1999	PÁG. 123
54- CASHBACK, 2006	PÁG. 125
55- PROMETHEUS, 2011	PÁG. 127
56- FITZCARRALDO, 1982	PÁG. 129
57- BLANCANIEVES Y LA LEYENDA DEL CAZADOR, 2012	PÁG. 131
58- ALGUIEN VOLO SOBRE EL NIDO DEL CUCO, 1975	PÁG. 133
59- MARY POPPINS, 1964	PÁG. 135
60- OLVÍDATE DE MÍ, 2004	PÁG. 137
61- SHREK, 2001	PÁG. 139
62- CRÓNICA DE UN ENGAÑO, 2008	PÁG. 141
63- EL VERANO DE SUS VIDAS, 2012	PÁG. 143
64- BRAVEHEART, 1995	PÁG. 145
65- COSAS QUE IMPORTAN, 1998	PÁG. 147
66- KLUNG FU PANDA, 2008	PÁG. 149
67- PRETTY WOMAN, 1990	PÁG. 151
68- UN EQUIPO MUY ESPECIAL, 1992	PÁG. 153
69- PIRATAS DEL CARIBE: EN EL FIN DEL MUNDO, 2007	PÁG. 155
70- EL INDOMABLE WILL HUNTING, 1997	PÁG. 157
71- LOS CHICOS DEL CORO, 2004	PÁG. 159
72- UN PUENTE HACIA TERABITHIA, 2006	PÁG. 161
73- HAPPY FEET 2, 2011	PÁG. 163
74- HARRY POTTER Y LA CÁMARA SECRETA, 2002	PÁG. 165
75- MASTER+COMMANDER, 2003	PÁG. 167

ÍNDICE

76-	LA VIDA SECRETA DE WALTER MITTY, 2013	PÁG. 169
77-	PEQUEÑA MISS SUNSHINE, 2006	PÁG. 171
78-	HOOSIERS: MÁS QUE ÍDOLOS, 1986	PÁG. 173
79-	LOST IN TRANSLATION, 2003	PÁG. 175
80-	SILVERADO, 1985	PÁG. 177
81-	EL TRUCO FINAL, 2007	PÁG. 179
82-	EL REY LEÓN, 1994	PÁG. 181
83-	LOS PUENTES DE MADISON, 1995	PÁG. 183
84-	ANTES DEL AMANECEER, 1994	PÁG. 185
85-	EL SEÑOR DE LOS ANILLOS, 2001	PÁG. 187
86-	FORREST GUMP, 1994	PÁG. 189
87-	TODO EN UN DÍA, 1986	PÁG. 191
88-	HITCH: ESPECIALISTA EN LIGUES, 2005	PÁG. 193
89-	DEL REVÉS, 2014	PÁG. 195
90-	SPIDERMAN, 2002	PÁG. 197
91-	EL DIARIO DE NOA, 2004	PÁG. 199
92-	LE LLAMABAN BODHI, 1991	PÁG. 201
93-	TIGRE Y DRAGÓN, 2000	PÁG. 203
94-	EL GRAN LEBOWSKI, 1997	PÁG. 205
95-	RETORNO AL PASADO, 1947	PÁG. 207
96-	300, 2006	PÁG. 209
97-	PODEROSA AFRODITA, 1996	PÁG. 211
98-	BUSCANDO A NEMO, 2003	PÁG. 213
99-	EL GUERRERO PACÍFICO, 2006	PÁG. 215
100-	ATRAPADO EN EL TIEMPO, 2011	PÁG. 217

EXTRAS

EXTRA 1 - EN BUSCA DE LA FELICIDAD, 2006

PÁG. 221

EXTRA 2 - EL EXÓTICO HOTEL MARIGOLD, 2011

PÁG. 223

INTRODUCCIÓN

Siempre he pensado que los libros y las películas son una de las mayores fuentes de inspiración para el desarrollo personal y la mejora profesional.

Si las empresas son las personas que las constituyen, y las empresas obtienen los resultados que crean las personas que en ellas trabajan, cualquier acción para fomentar el crecimiento de las personas incrementará estos resultados.

Durante años he sido un apasionado de los libros empresariales y de desarrollo personal, así como de las películas de todos los géneros y de todas las épocas. He leído cantidad de libros y disfrutado de infinidad de películas recopilando frases y datos que me parecía podían contribuir a ayudar a las personas a reflexionar sobre todo el potencial que tienen en su interior. Además, utilizo estos contenidos de forma constante en mis conferencias, seminarios y talleres de trabajo de alto impacto para crear organizaciones más saludables, emocionales y profesionales.

A partir de estos contenidos, e inspirado por libros de grandes autores tanto nacionales como internacionales, he decidido escribir un libro donde a partir de frases de películas de todos los tiempos se puedan extraer reflexiones de valor para las empresas, para las personas, y en definitiva para la vida.

He querido escribir un libro que puedas empezar por el principio, por el final o por la página que tu prefieras. He puesto mucha pasión para que estas páginas te emocionen y te hagan reflexionar sobre todas las capacidades dormidas que posees y que puedes poner en práctica. Pretendo que sea un libro dónde cada frase te ayude a crecer y a mejorar, ya que, si no mejoramos, empeoramos. La única forma de mejorar es a través del desarrollo personal, gracias al cual podremos alcanzar la excelencia tanto personal como profesional. ¿Por qué las ideas con alto contenido en valor son necesarias? ¿por qué las frases que algunos denominan bonitas

son imprescindibles? Pues porque todo proceso de mejora conlleva cambios y todos los cambios empiezan por tu forma de pensar.

Es importante que todo lo que leas lo cuestiones y lo valides desde tu propia experiencia. El mejor aprendizaje es el que se experimenta de primera mano. Aprovecha este libro como la palanca que te acerque a aquellos sueños que dejaste abandonados hace tiempo. Comparte además las ideas que más te hagan reflexionar con todas aquellas personas que te empujen y te animen hacia tus metas.

Me gustaría que este libro te haga cuestionarte tus valores y te ayude a provocar cambios en tu forma de pensar. Si consigues cambiar tu forma de pensar conseguirás cambiar tu destino. Al final las personas obtenemos lo que nuestros pensamientos limitantes o potenciadores nos permiten conseguir. Piensa a lo grande, sueña a lo grande y tus resultados serán grandes. Piensa en pequeño, sueña en pequeño y tus resultados serán pequeños. En la vida no conseguimos lo que deseamos, porque no crecemos como personas. Muchas veces estamos en el lugar adecuado y en el momento adecuado, pero no tenemos ni el conocimiento ni las actitudes adecuadas. Potenciar tu desarrollo personal es el camino para ser el protagonista de tu película, el director de tu vida. Y recuerda nunca es tarde para cambiar el final de la película.

Tú eliges, si quieres ser el guionista de tu propia vida, o dejar que otros te escriban el guion y te dirijan en tus acciones. Estas aquí para vivir la vida con intensidad tanto a nivel personal como a nivel profesional, por lo que no te preocupes tanto por los reconocimientos y los premios y céntrate en vivir cada instante como si fuera el último. Apasionate con todo lo que haces y profesionaliza tus pasiones para tener una vida plena y con un propósito vital. Espero que como a mí cada frase de estas películas y su reflexión te ayude sobre todo a provocar cambios en tu actitud y en la forma de desarrollarte como persona y como profesional.

Jesús Manuel Gómez Pérez
www.jesusmanuelgomezperez.com

ORIGEN, 2010



"No debes estar avergonzado de soñar un poco en grande, querido"

No nos han enseñado a pensar a lo grande. Incluso me atrevería a decir que está mal visto tener grandes sueños, ya que a este tipo de personas se nos cataloga de fantasiosas o poco realistas.

El soñar a lo grande simplemente es tener ilusiones y ponerse objetivos ambiciosos que nos obliguen a una mayor capacidad de esfuerzo. Una empresa que apueste en pequeño siempre será pequeña y una empresa que apueste a lo grande siempre tendrá más posibilidades de alcanzar el éxito.

El no pensar a lo grande es ponerse limitaciones inexistentes que reducen nuestras posibilidades de mejora y de desarrollo personal. Cuantas más limitaciones personales eliminemos más

fácil será comenzar a pensar a lo grande. Puedes conseguir cualquier cosa que te propongas y ello sólo depende de ti.

¿Como va tu vida? ¿Cómo va tu empresa? Pues como tiene que ir, bien o mal, en función de cómo la visualizas tú. Nuestra forma de pensar influye en los resultados que obtenemos. Mahatma Gandhi, pensador y político hinduista indio, decía: “Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.” Comienza cambiando tu forma de pensar y tus creencias pequeñas, mayormente heredadas, por metas grandes y ambiciosas.

No nos damos cuenta, además, de que si nos vemos pequeños las acciones que realizamos son pequeñas. Una persona de una empresa que se sienta pequeña siempre intentará captar resultados más pequeños que una persona que se sienta más grande y, sin embargo, el esfuerzo para obtener unos resultados u otros es el mismo. Soñar a lo grande siempre se puede aprender.

Comienza visualizando a dónde quieres llegar porque es allí a dónde llegarás. Estudia dónde llegaron otras personas que tuvieron sueños grandes y no pequeños y que además sea dónde tú quieras llegar. Busca metas que te ayuden a crecer como persona, pero no te olvides de que esas metas tengan un impacto positivo en todo lo que te rodea; esta es la mejor forma de qué obtengas lo que deseas.

Les Brown, coach motivacional americano, decía: “Apunta a la luna. Incluso si fallas llegarás a las estrellas”. Muchas veces no alcanzaremos nuestras metas, pero si las mismas son grandes nos quedaremos siempre en otras metas cercanas que también serán igual de grandes.

No tengas miedo en pensar y soñar a lo grande.

CABALLERO SIN ESPADA, 1939



"No te pierdas las maravillas que te rodean"

El mundo evoluciona rápido. La vida cambia rápido. Las personas hacemos todo rápido. Las empresas que alcanzan más rápidamente sus resultados suelen ser las empresas más rápidas frente a las empresas más grandes. Nos perdemos cantidad de cosas que no apreciamos y dejamos pasar oportunidades empresariales que no somos capaces de ver.

Las verdaderas maravillas no están en las grandes cosas sino en las cosas cotidianas y sencillas. Groucho Marx, actor, humorista y escritor estadounidense, decía: "Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión y una pequeña fortuna". No son estas pequeñas cosas las que te harán feliz y que te permitirán conseguir tus resultados, sino que serán las acciones del día a

día y que casi no tienen coste. Dar un paseo con tu pareja entre semana, compartir una tarde de juegos con tus hijos, una conversación larga de sobremesa en familia, ver una buena película al calor de la chimenea apolonado con todos los niños, unas cervezas con un amigo que hace mucho que no veías, una puesta de sol en buena compañía, un café con un antiguo compañero de trabajo, una tarde de domingo en familia en casa o una excursión por las montañas son acciones gratis o casi gratis que muchas veces hemos dejado de valorar y de realizar con frecuencia.

Las empresas a veces no perciben que los momentos importantes y los maravillosos resultados empresariales están en las pequeñas acciones diarias. Acciones no sólo centradas en la gestión sino centradas en la relación. Dicen que las empresas son las personas que las forman, pero son pocas las empresas que verdaderamente tienen a las personas como el eje principal de su actividad. Las personas no se van de las empresas, sino que se van de las personas con las que trabajan en las empresas porque no se ha creado ese entorno centrado en las personas y dónde las mismas se puedan encontrar totalmente plenas y desarrolladas. Estamos en este mundo para apreciar las maravillas que nos rodean y sólo apreciando las mismas conseguiremos mejores resultados.

Las maravillas de la vida son como las estrellas del cielo en las noches despejadas, siempre están ahí pero no siempre nos detenemos a contemplarlas. Lamentablemente nos damos cuenta de las mismas únicamente cuando nos faltan, cuando la vida nos da algún golpe o cuando nos encontramos con algún contratempo. Bob Marley, músico y compositor jamaicano, decía: “Si quieres ser feliz aprende a disfrutar de las cosas sencillas”. Pero lo cierto, es que no todas las personas saben disfrutar de las cosas sencillas que les ofrece la vida. Unas personas por que son incapaces de verlas y otras porque no las aprecian y porque les importa más cualquier bien material por la satisfacción inmediata que les reporta dichos bienes.

LA GUERRA DE LAS GALAXIAS, 1977



"El miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio,
el odio lleva al sufrimiento. Percibo
mucho miedo en ti"

El miedo es un sentimiento universal. Podríamos decir que el miedo es la emoción caracterizada por una intensa sensación incómoda a la percepción del peligro.

El miedo es una emoción primaria que surge ante un riesgo o una amenaza y que además no distingue entre miedo real o miedo ficticio. Lo curioso es que nuestro cuerpo y nuestra mente actúan de la misma forma frente a miedos reales que frente a miedos ficticios. Es importante conocer que la mayor parte de los miedos que pensamos jamás ocurrirán. La

diferencia que tenemos las personas frente al resto de los seres vivos, es nuestra capacidad de ser inteligentes para gestionar está emoción de forma positiva y no al revés.

No es cierto que haya personas que no tengan miedo. Woody Allen, actor y director de cine estadounidense, decía: “El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro”. Todos tenemos miedo a algo y es el propio miedo el que nos ha permitido sobrevivir como especie hasta la actualidad. Lo que si nos diferencia a unos y a otros es la gestión que hacemos del miedo. El miedo a unas personas les paraliza, y a otras les lleva a la acción. El miedo a unas empresas les provoca el cierre y a otras la expansión. El miedo es limitante en la medida que nosotros queremos que lo sea. La capacidad limitante que nos brinda el miedo se transforma en ocasiones en emociones negativas que ofrecemos muchas veces a los demás.

Para vencer la batalla a nuestros miedos el primer paso es la identificación de los mismos, cuándo surgen y porqué aparecen ¿Por qué tengo miedo? ¿qué tipo de miedo tengo? ¿ese miedo realmente va a ocurrir? ¿qué evidencia tengo de que ocurrirá? El miedo termina cuando tu mente es capaz de darse cuenta de que el miedo es ficticio o de que la situación real que ha provocado el mismo ha finalizado. A veces el mayor miedo es el propio miedo en sí mismo. Lo que identifica a las personas extraordinarias, no es que éstas no tengan miedo, sino que, a pesar del miedo, actúan. Todo lo que siempre has querido está al otro lado del miedo.

Cuanto más nos encerremos en nuestro miedo más sufriremos internamente y menos plena será nuestra vida personal y profesional. Mark Twain, escritor y orador estadounidense, decía: “El miedo a la muerte se deriva del miedo a la vida. Un hombre que vive plenamente está dispuesto a morir en cualquier momento”.

Cuanto más desaprovechamos la vida más miedo a morir.

LAWRENCE DE ARABIA, 1962



"Las ilusiones pueden ser muy poderosas"

“Ten cuidado con lo que deseas porque puede que lo consigas”, suele decir una frase muy popular. Tener ilusiones no es lo mismo que ser iluso. Un iluso es una persona que cree que todo el mundo actúa de buena voluntad y que todo el mundo le va a engañar fácilmente, sin embargo, tener ilusiones es dibujar en nuestra mente cosas que no existen en la realidad y es ponerse metas personales y empresariales. Aunque de momento no se cumplan esos retos, la ilusión nos permite crearlos y diseñarlos en nuestra mente para que nuestras acciones se encaminen hacia ellos.

Honoré de Balzac, novelista francés, decía: “Lo mejor de la vida son las ilusiones”. La ilusión no es más que una agradable

sensación de esperanza que nos ayuda a vivir cada día con la máxima intensidad.

Las personas tenemos ilusiones de la misma manera que los pájaros tienen alas. Eso es lo que nos sostiene. Sin ilusiones no hay objetivos, ni metas; sin ellos no se mejora y si no mejoramos no crecemos como personas. ¿Por qué cuando somos niños construimos nuestra vida en base a ilusiones y al hacernos mayores van desapareciendo las mismas? Parece como si el paso del tiempo mermara nuestro depósito de ilusiones. La ilusión pone a flor de piel nuestras emociones positivas y es altamente contagiosa. La ilusión nos da creatividad, nos permite jugar y en definitiva nos permite vivir de verdad.

La ilusión sin la toma de decisiones posterior y sin el paso a la acción no sirve para nada. Pero si ni siquiera tenemos ilusiones será imposible realizar acciones que provoquen cambios. La búsqueda constante de ilusiones es lo que hace única y especial a la vida. Lo positivo de las ilusiones es que adelanta en el tiempo todos aquellos momentos deseados, ya que la ilusión los visualiza y los dibuja en nuestra mente con la misma intensidad como si fueran reales.

Las crisis y las situaciones difíciles anulan la ilusión de las personas y las empresas. La ilusión es lo último que se debe perder ya que es el comienzo de todo resultado. José Narosky, escritor argentino, decía: “Mi mayor ilusión es seguir teniendo ilusiones”.

La ilusión debe ser nuestra compañera de viaje. La ilusión está vinculada a todos nuestros sentidos y es la capacidad que poseemos todas las personas al nacer para reunir las fuerzas necesarias para conquistar nuestros sueños. Juan Rulfo, escritor y guionista mexicano, decía: “¿La ilusión? Eso cuesta caro. A mí me costó vivir más de lo debido”. Cuantas más ilusiones, más intensidad en tu vida.

AMERICAN BEAUTY, 1999



"Hoy es el primer día del resto de tu vida siempre es cierto menos el día en que te mueres"

Pasamos demasiado tiempo pensando en qué nos deparará el futuro y mirando al pasado para poder vivir el presente. Vivir en el pasado genera depresión y vivir en el futuro genera ansiedad, por tanto, el presente es el único tiempo que te reportará tranquilidad. Buda Gautama, sabio budista, decía: "No te detengas en el pasado, no sueñes con el futuro, concentra tu mente en el presente". Si nos centráramos con más frecuencia en el momento presente tendríamos menos niveles de ansiedad y de depresión.

Se nos olvida que la vida es el presente y que nuestros resultados se cambian y se viven en el momento presente. No es

fácil vivir el presente. No es fácil dejar de pensar en lo que pasó o en lo que ocurrirá. Lo curioso es que el tiempo presente encierra todo lo que genera nuestra felicidad. Por tanto, como reza el dicho popular: “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”.

Hay que vivir cada día como si fuera el último. James Dean, actor norteamericano, decía: “Sueña como si fueras a vivir para siempre, vive como si fueras a morir hoy”.

Si cada día al levantarnos nos preguntáramos qué es lo que haríamos hoy si fuera el último día de nuestra vida, cada día seríamos más eficientes, más productivos y mejores personas. Debemos aprender a vivir más el tiempo presente ya que es el único tiempo que disponemos. El pasado ya pasó y el futuro, futuro es.

El presente es el único tiempo que te permitirá tener el futuro que desees sin arrepentirte del pasado que ya se fue. Las acciones se toman en el presente. Las relaciones se forjan en el presente. Se ama en el presente. Se disfruta en el presente. Se acaricia en el presente. Se ríe en el presente. Todo lo maravilloso que podemos realizar, se lleva a cabo en el tiempo presente. Facundo Cabral, cantautor, escritor y filósofo argentino, decía: “Cuida el presente porque en él vivirás el resto de tu vida”.

En el momento en que dejas de pensar en lo que va a pasar empiezas a disfrutar de lo que está pasando de verdad. John Lennon, cantante y compositor estadounidense, decía: “La vida es aquello que nos va sucediendo mientras nos empeñamos en hacer otros planes”.

Debemos aprender del pasado, vivir el presente con intensidad y mejorar para el futuro que vendrá. No pienses que el día que te mueres es el último día de tu vida, sino que es el primer día de tu nueva vida.

CIUDADANO KANE, 1941



"Sólo hay una persona que puede decidir lo que voy a hacer, y soy yo mismo"

Tu felicidad está dentro de ti. Tú y tus decisiones son las que te encaminan o te alejan de ella. Los cambios en tu vida no dependen de un cambio de los demás o de que el entorno sea favorable. Los cambios empiezan y terminan por ti.

Hay empresas que están esperando a que cambie el ciclo económico, que a nivel político se apliquen beneficios sectoriales o que mejoren las inversiones realizadas. El cambio de las cosas y la toma de decisiones para poder acometer cambios sólo dependen de uno mismo. Tú puedes ser protagonista o el actor de reparto en tu vida.

Sócrates, filósofo clásico griego, decía: "Desciende a las profundidades de ti mismo y logra ver tu alma buena. La

felicidad la hace solamente uno mismo con una buena conducta”. Hoy en día son de vital importancia en las organizaciones la gestión emocional, el desarrollo personal o las relaciones intrapersonales, es decir, todos aquellos aspectos vinculados más directamente con las personas y con su forma de actuar y de sentir. Todo ello redundará en un crecimiento del conocimiento personal, y con ello, en una mejora de las decisiones que se toman.

Cada persona es el resultado de sus decisiones, no de sus vivencias. Si no eres el fruto de tus decisiones serán las decisiones de otros y las circunstancias externas las que manejarán y controlarán tu vida. Por muy bien o mal que te vaya en la vida nunca perderás tu capacidad para decidir qué hacer en cada uno de los momentos de tu existencia.

Las personas brillantes toman decisiones brillantes y las personas chusqueras toman decisiones chusqueras. Las personas con decisiones brillantes tienen vidas brillantes y las personas con decisiones chusqueras tienen vidas chusqueras. No sirve lamentarse del punto de partida dónde uno se encuentre; nunca es tarde para empezar a tomar decisiones brillantes.

No tomar una decisión también es elegir una decisión. La ausencia de decisiones son una decisión en sí misma. Tú decides hacia dónde, tú decides hasta cuando, tú decides cómo y tú decides por qué. William James, psicólogo estadounidense y fundador de la psicología funcional, decía: “Cuando tienes que tomar una decisión y no la tomas, eso es en sí mismo una decisión.”

Un deseo no cambia nada, pero son imprescindibles. Una decisión lo cambia todo siempre que lleve una serie de acciones tras ella.

Que no se te olvide, eres el fruto de tus decisiones.

AMERICAN HISTORY X, 1998



"El odio es un lastre, la vida es demasiado corta para estar siempre cabreado"

¿Cuántas veces al entrar a trabajar saludas a alguien diciendo?: “Buenos días” y recibes respuestas como: “Buenos días serán para ti”, “cómo puedes decir que son buenos días con lo mal que va la empresa” o “conociendo los problemas que hay hoy en día cómo puedes pensar que son buenos días”.

Hay personas limitantes que con estas simples acciones o peores trasladan su malestar y a veces su cabreo al resto de las personas. Algunas veces lo transforman en verdadero odio empresarial. Tomas Abraham, filósofo y escritor argentino, decía: “El odio es la muerte del pensamiento”. Cualquier pensamiento negativo penaliza tres veces más que cualquier

pensamiento positivo. El odio además nos otorga cualidades de cobardía al sentirnos intimidados por las situaciones y el entorno, y es además con el que queremos ocultar dicha cobardía.

La verdad es que nos falta alegría en el día a día y nos sobra cabreo y mala leche. Hemos perdido la alegría del niño que todos llevamos dentro. Mientras que un niño se ríe una media de cuatrocientas veces al día, un adulto no supera nunca las cien veces al día y la media de los adultos está en treinta o cuarenta veces por día. Una carcajada mueve unos cuatrocientos músculos del cuerpo y es una de las mejores medidas rejuvenecedoras para la salud.

Cuesta tanto estar alegre y ver personas alegres, que en ocasiones cuando nos encontramos con alguien y le preguntamos a ver qué tal le va y nos contesta cosas similares como: “De 12” o “me encuentro entre espectacular y fantástico”, lo primero que pensamos es a ver qué tipo de medicación está tomando, qué se ha chutado o de qué planeta viene para estar así de contento.

Las personas nacemos felices y sin embargo vivimos vidas tristes y morimos tristes. Se ha podido comprobar, que incluso cuando estamos dentro del útero materno ya somos capaces de sonreír y de reír. ¿Qué es lo que hacemos para matar esa felicidad con la que nacemos?

Anatole Francois Thibault, escritor francés más conocido como Anatole France, decía: “Si exageráramos nuestras alegrías como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia”. Parece que es más fácil estar todo el tiempo regocijándose en lo negativo del día que recreándose en todos los momentos buenos que nos suceden. Empieza y vive con alegría cada día, aunque vayas desentonando con casi todo el mundo.

DOCE HOMBRES SIN PIEDAD, 1957



**"Donde quiera que se encuentre el
prejuicio, siempre nubla la verdad"**

Qué fácil es hablar de los demás. Qué fácil es criticar negativamente la situación de otras empresas. Y qué fácil es emitir prejuicios sin haber profundizado o sin dar tiempo a las cosas. Ser inteligente es lo más alejado a prejuizar. Jiddu Krishnamurti, escritor y orador filosófico y espiritual, decía: "La forma más elevada de inteligencia humana es la capacidad de observar sin juzgar".

Es deporte nacional el juzgar sin conocer. Los grupos sociales hacen mucho daño en la emisión de prejuicios. Cuántas veces hemos opinado simplemente porque han opinado así nuestros amigos o compañeros de empresa. A la hora de emitir

valoraciones es muy importante tomar decisiones propias y no basadas en el entorno. Para no tener prejuicios es necesario intentar profundizar y conocer cada una de las situaciones sobre las que se quiere aportar valor. Las empresas deben investigar y analizar más, en vez de tomar muchas decisiones en base a prejuicios oídos. Simon de Beauvoir, escritora, profesora y filósofa francesa, decía: “Es absolutamente imposible encarar un problema humano con una mente carente de prejuicios”. No hay decisión libre totalmente de prejuicios, pero sí podemos trabajar para tener los mínimos posibles y los que mantenemos nos afecten lo menos posible para la resolución de los problemas.

La palabra prejuicio tiene su origen etimológico en la palabra del latín ‘praeiudicium’ que significa ‘juicio previo’, es decir, juzgar las cosas con antelación, bien sin tener todo el conocimiento adecuado, o bien antes de tiempo. Es por ello que hacer prejuicios es algo muy cómodo. Albert Einstein, físico alemán de origen judío, decía: “Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”. Los prejuicios limitan la capacidad de aprendizaje personal y por tanto de mejora, en cuanto a que nos impiden valorar, investigar o analizar. Ya lo decía el escritor, historiador, filósofo y abogado francés Voltaire: “Los prejuicios son la razón de los tontos” o el escritor inglés William Hazlitt “El prejuicio es el hijo de la ignorancia”.

Es curioso, pero los prejuicios son contagiosos, corren como la pólvora y se contagian como un virus. Son una epidemia empresarial y personal. ¿Cuántas veces alguna persona os ha dado una opinión de una tercera persona y nosotros sin conocerla hemos dado por hecho que esa persona era así? Es más cómodo prejuizar, que invertir tiempo en conocer todos los detalles u obtener toda la información necesaria.

Sin prejuizar, crecemos como personas y creamos lazos personales mucho más estables y duraderos. Sin prejuizar, las empresas avanzan y evolucionan.

MATRIX, 1998



"Yo sólo puedo mostrarte la puerta, tú eres quien la tiene que atravesar"

Dicho de otra forma: "El que quiera cangrejos que se moje el culo". Los líderes empresariales deben mostrar el camino con su ejemplo, pero permitiendo libertad a los demás para tomar sus propias decisiones para acertar o para equivocarse.

El aprendizaje más grande que existe es desde la propia experiencia personal. Las empresas deben arriesgar a acometer nuevos procesos de negocio de forma guiada, pero con sus propios medios y recursos. ¿Cuántas empresas subsisten gracias a terceros y mueren cuando dejan de tener estos sustentos? Si de niños no nos hubieran dado libertad para aprender a caminar, para aprender a hablar o para aprender a valorar, ya de adultos tendríamos unas carencias enormes en éstas y otras facultades.

Aprendemos a base de hacer, o lo que es lo mismo tras una decisión tiene que haber una acción. Una decisión no es nada y una acción lo es todo. Aprendemos a base de practicar y practicar. Uno no se convierte en un experto sin pasar al plano de la acción.

Isaac Asimov, escritor y profesor de bioquímica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston y de origen ruso, decía: “La educación autodidacta es, creo firmemente, el único tipo de educación que existe”. La formación debe progresar hacia una formación más práctica, más experiencial. Cuanta más experimentación en nuestro proceso educativo más armas tendremos para ir atravesando las puertas de la vida. Más importante que tener todas las llaves de las puertas es tener la capacidad de probar diferentes métodos para atravesar las puertas y avanzar.

Muchas veces no damos el paso a actuar y postergamos cualquier tarea a realizar porque nos centramos demasiado en el proceso a realizar y muy poco en el resultado. Si ponemos mayormente nuestra atención en lo que vamos a obtener, en el beneficio, es más fácil pasar a la acción. Las personas que se centran demasiado en todas las tareas y trabajos a realizar, en los pros y los contras de todo lo que hay que acometer, son personas encaminadas a no actuar.

Haz de la acción tu adicción y desarrolla cada día habilidades que te permitan dar pasos hacia tu objetivo. Para ello visualiza dónde quieres llegar e imagínate que ya has conseguido el resultado y los beneficios que te aporta alcanzarlo.

Al final si eres capaz de llenar tus pensamientos con sueños y tu agenda de actividades diarias con acciones no habrá espacio para los miedos o la incertidumbre. Muchos piensan que hay personas tocadas por la varita mágica para conseguir resultados y sin embargo lo único que han hecho es hacer, hacer y hacer.

EASY RIDER, 1969



"Todo el mundo quiere ser libre, dale que dale con la libertad individual. Y ven a un individuo libre y se cagan de miedo"

Dicen que nacemos libres, vivimos libres y morimos libres. Se han extinguido razas, creado civilizaciones y cambiado fronteras por las libertades individuales. ¿Pero de verdad sabemos asumir el poder que nos otorga la libertad?

La libertad nos permite acertar o equivocarnos, reír o llorar, crear o destruir, tener o no tener, hacer o no hacer. Las empresas actuales no permiten en su mayoría desarrollarse a los trabajadores en plena libertad. A las empresas les da miedo que las personas que trabajan en ellas sean libres en su totalidad. Generar libertad en una organización es ceder gestión a las

personas para la toma de decisiones en pos del control sobre las decisiones de las personas. Y eso da miedo, mucho miedo.

Tucídides, historiador y militar ateniense, decía: “Recordad que el secreto de la felicidad está en la libertad, y el secreto de la libertad en el coraje”. Por tanto, ten coraje para vivir una vida en libertad que ese será el camino para vivir una vida feliz. El mayor freno para ser libres no son las organizaciones, las demás personas, las obligaciones o la forma en la que funciona el mundo; el mayor obstáculo para la libertad es la falta de valor para tomar decisiones sin obsesionarse con el resultado, para elegir caminos sin preocuparse del que dirán o para optar por soluciones a pesar de los errores o fracasos.

La valentía o el coraje son el valor necesario para alcanzar la libertad, ya que es necesario ser valientes para tomar decisiones. Porque decidir es renunciar, y cada decisión por pequeña que sea implica múltiples renunciaciones. Por eso nos cuesta tanto tomar decisiones que nos encaminen a vivir una vida plenamente libre.

Se nos olvida que sin tener nada se puede ser completamente libre. La libertad es más un estado mental que una forma de vivir. Si piensas de manera libre, actuarás y vivirás en libertad. Esto es así porque parece que a veces confundimos la libertad con hacer o con tener. Sería algo parecido a ser rico o pobre. Se puede no tener nada de dinero y ser perfectamente rico y viceversa. El tener o no tener dinero es una situación temporal y el ser rico o pobre es un estado mental, una forma de pensar y por tanto de vivir en libertad.

Importante que no se nos olvide que la libertad no es sólo individual, sino que una persona no puede ser libre si no respeta la libertad de los demás. Nelson Mandela, abogado, político y activista contra el apartheid sudafricano, decía: “Ser libre no es sólo desamarrarse las propias cadenas, sino vivir en una forma que respete y mejore la libertad de los demás”.

TIPS DESARROLLO PERSONAL

“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.” Mahatma Gandhi

“Apunta a la luna. Incluso si fallas llegarás a las estrellas” Les Brown

“Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión y una pequeña fortuna” Groucho Marx

“Si quieres ser feliz aprende a disfrutar de las cosas sencillas” Bob Marley

“El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro” Woody Allen

“El miedo a la muerte se deriva del miedo a la vida. Un hombre que vive plenamente está dispuesto a morir en cualquier momento” Mark Twain

“Lo mejor de la vida son las ilusiones” Honoré de Balzac

“Mi mayor ilusión es seguir teniendo ilusiones” José Narosky

“¿La ilusión? Eso cuesta caro. A mí me costó vivir más de lo debido” Juan Rulfo

“No te detengas en el pasado, no sueñes con el futuro, concentra tu mente en el presente” Buda Gautama

“Sueña como si fueras a vivir para siempre, vive como si fueras a morir hoy” James Dean

“Cuida el presente porque en él vivirás el resto de tu vida” Facundo Cabral

“La vida es aquello que nos va sucediendo mientras nos empeñamos en hacer otros planes” John Lennon

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

“Cuando tienes que tomar una decisión y no la tomas, eso es en sí mismo una decisión” William James

“El odio es la muerte del pensamiento” Tomas Abraham

“Si exageráramos nuestras alegrías como hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían importancia” Anatole Francois Thibault

“La forma más elevada de inteligencia humana es la capacidad de observar sin juzgar” Jiddu Krishnamurti

TIPS DESARROLLO PERSONAL

“Es absolutamente imposible encarar un problema humano con una mente carente de prejuicios” Simon de Beauvoir

“Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio” Albert Einstein

“Los prejuicios son la razón de los tontos” Voltaire

“El prejuicio es el hijo de la ignorancia” William Hazlitt

“La educación autodidacta es, creo firmemente, el único tipo de educación que existe” Isaac Asimov

“Recordad que el secreto de la felicidad está en la libertad, y el secreto de la libertad en el coraje” Tucídides

“Ser libre no es sólo desamarrarse las propias cadenas, sino vivir en una forma que respete y mejore la libertad de los demás” Nelson Mandela

-TIPS DE DESARROLLO PERSONAL DE LOS 10 PRIMEROS CAPÍTULOS-

JESÚS MANUEL GÓMEZ PÉREZ

Nací en Bilbao el 25 de Febrero de 1968.

Estoy casado con Mónica, una mujer increíblemente maravillosa con un carácter excepcional y soy padre de cinco hijos fantásticos: Patricia, Sofía, Gonzalo, Beatriz y Natalia.

De cada uno de ellos aprendo todos los días: de Patricia la ilusión por querer hacer cosas como si el tiempo se le escapase de las manos constantemente, de Sofía que cualquier cosa por insignificante que sea se puede realizar con una pasión desmesurada, de Gonzalo que existe una capacidad de concentración más allá de lo establecido en las normas que conocemos, de Beatriz que se puede ser extremadamente buena y que el cariño y el afecto son el camino para conseguir cada una de las metas y de Natalia la enorme y desmesurada pasión por querer aprender y que no tiene fin.

Estudie en el colegio P.P. Jesuitas de Indauchu (Bilbao) y soy Ingeniero Informático por la Universidad de Deusto. Más adelante me forme como MBA Executive en ESIC Business&Marketing School y como Programa superior en Marketing y Comunicación Corporativa en ESIC Business&Marketing School. Soy Facilitador en la metodología Lego® Serious Play® certificado por la Association of Master Trainers de Robert Rasmussen y estudiante universitario en Grado de Psicología por la Uned.

Mi trayectoria profesional inicial pasa por diferentes puestos directivos en empresas líderes del sector de las tecnologías de la información y de la comunicación e Internet.

Más adelante inicio mi actividad como formador en desarrollo personal, motivación y liderazgo para empresas y organismos tanto nacionales como internacionales. Desde entonces, gran cantidad de directivos han asistido a mis conferencias y seminarios motivacionales de alto impacto sobre desarrollo personal.

Con mis talleres creativos sobre liderazgo, autoconocimiento, gestión de equipos, creatividad o desarrollo de negocio entre otros, donde utilizo dinámicas, elementos visuales, juegos y la metodología Lego®

Serious Play® ayudo a las diferentes organizaciones a despertar y potenciar el desarrollo de las personas.

Soy autor del libro “Cuentos para cambiar” con cincuenta y cuatro historias para dormir a los niños, pero para despertar a los adultos, y de los cuentos ilustrados de desarrollo personal “La abeja empecinada”, “El secreto del águila” y “El desafío de las ranas” con reflexiones para estudiantes y directivos sobre los beneficios de provocar cambios en nuestras vidas, la importancia de reinventarse de forma continua y el valor para perseguir los sueños.

Soy un apasionado de la formación y me dedico a ello por vocación. Creo enormemente en las posibilidades que tienen todas las personas de crecer y en la importancia de nuestras actitudes y valores personales para desarrollar nuestro enorme potencial. Me encanta trabajar con personas que crean que pueden potenciar y poner en práctica aspectos clave como la pasión, optimismo, automotivación, ilusión y felicidad.

Pienso que la vida es maravillosa. Con pasión y entusiasmo cualquier persona puede encaminar su vida hacia los objetivos que se haya fijado tanto empresariales como personales. Creo que no hay reto imposible. Si hay algo verdaderamente contagioso, eso es el entusiasmo. Si quieres tener personas entusiastas a tu lado, debes proteger a cualquier precio tu pasión e ilusión por las cosas. A mis hijos les insisto en la gran capacidad que tenemos las personas para conseguir nuestros objetivos y que por el hecho de que una vez no conseguimos alguno de ellos, no hay que dejar de intentarlo.

He aprendido que las organizaciones sienten y que las personas suelen tener mucha más capacidad de la que conocen. También he comprobado que cuando las organizaciones están optimistas, las personas despliegan sus mejores aptitudes y habilidades, y viceversa.

Creo que debemos arriesgar mucho más en nuestras vidas profesionales y personales, y que ello nos traerá la verdadera felicidad. No dejar de soñar nunca es una manera de tener siempre ilusiones y de querer reinventarse cada mañana.

De mis conferencias, seminarios y talleres, dicen que son impactantes, motivantes, entretenidos y que transmiten una energía que es contagiosa.

"¿Ser protagonista o no?
Con lo que te conformes
es lo que obtendrás"

Recuerda que puedes tener
más contenidos, ebooks gratuitos y todos mis libros
firmados y dedicados directamente en mi web
www.jesusmanuelgomezperez.com



Me gustaría que compartieras conmigo tu opinión sobre
el libro
info@jesusmanuelgomezperez.com

Si te ha gustado ayúdame a difundirlo
Compártelo, regálalo.

¡Gracias!



EN LA VIDA NO BUSQUES EL 'OSCAR' A LA MEJOR INTERPRETACIÓN, VÍVELA

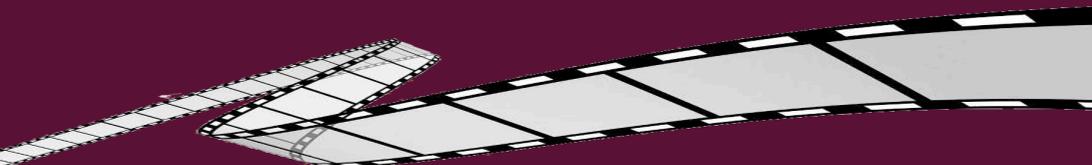
La excelencia personal se consigue a través del desarrollo personal. Si no mejoras, empeoras. Todo proceso de mejora comienza por un cambio en la forma de pensar. Cuando mejoras tu forma de pensar, tus palabras llevan más decisión y te permiten realizar acciones que ni siquiera imaginabas.

Si consigues cambiar tu forma de pensar conseguirás cambiar tu destino. Al final las personas obtenemos lo que nuestros pensamientos limitantes o potenciadores nos permiten conseguir. Piensa a lo grande, sueña a lo grande y tus resultados serán grandes.

Piensa en pequeño, sueña en pequeño y tus resultados serán pequeños.

En la vida no conseguimos lo que deseamos, porque no crecemos como personas.

Potenciar tu desarrollo personal es el camino para ser el protagonista de tu película, el director de tu vida. Y recuerda, nunca es tarde para cambiar el final de la película.



Tú eliges si ser el guionista de tu propia vida o dejar que otros te escriban el guión y te dirijan en tus acciones. Estas aquí para vivir la vida con intensidad tanto a nivel personal como a nivel profesional, por lo que no te preocupes tanto por los reconocimientos y los premios y céntrate en vivir cada instante como si fuera el último.

Apasiónate con todo lo que haces y profesionaliza tus pasiones para tener una vida plena y con un propósito vital.

Espero que, como a mí, cada frase y cada reflexión de este libro te ayude a provocar cambios en tu actitud y en la forma de desarrollarte como persona y como profesional.

LEARN & LIVE

Jesús Manuel Gómez Pérez

www.jesusmanuelgomezperez.com

info@jesusmanuelgomezperez.com

[@jmgomezperez](https://www.instagram.com/jmgomezperez)



Learn & Live

