

50

Aprendizajes de vida

Índice

50 Aprendizajes de vida

Introducción	10	Liderazgo	73
Prólogo	14	Pasión	75
Aprendizajes	17	Pedir	77
Aceptar	19	Perseverar	79
Actitud	21	Personas	81
Amor	23	Planificar	83
Cambio	25	Positivo	85
Compartir	27	Preguntar	87
Compromiso	29	Prejuicio	89
Comunicación	31	Propósito	91
Conciencia	33	Respeto	93
Confianza	35	Responsable	95
Creencia	37	Salud	97
Disfrutar	39	Sentido del humor	99
Diversidad	41	Ser	101
Educación	43	Tomar decisiones	103
Emociones	45	Trabajo	105
Emprender	47	Valores	107
Escucha	49	Viaje	109
Espiritual	51	Visión	111
Excelencia	53	Voz interior	113
Experiencia	55	Vulnerabilidad	115
Familia	57	Zona de confort	117
Feedback	59		
Felicidad	61	Epílogo	118
Foco	63	Cuaderno de Trabajo	122
Foro	65	Agradecimientos	132
Gratitud	67	Bibliografía	134
Humildad	69	Cuaderno de Notas	138
Intuición	71		

Introducción

50 Aprendizajes de vida

Este libro nació por mis hijos, con el propósito de transmitirles la esencia de algunos de los principales aprendizajes de mi vida. Aunque algunos de ellos me los han oído «cientos de veces, papá», pienso que desarrollarlos por escrito es un legado que me hace sentir más tranquilo. Ojalá que alguno de ellos pueda serles útil en algún momento del camino de sus vidas.

Lo empecé a idear con 49 años, la edad en la que murió mi padre y es evidente que este hecho me ha influido para escribirlo. Lo acabo con 50 años y por eso he elegido los 50 aprendizajes de mi vida que considero más relevantes.

Siempre he sido empresario; con mi hermano David he desarrollado el grupo familiar que fundaron nuestros padres en el sector textil-hogar, he sido emprendedor en el sector inmobiliario, inversor en *startups*, ...pero hace unos años inicié un nuevo camino, más humanista, a través del *coaching*¹ y la facilitación del desarrollo de personas y equipos con el fin de tener un impacto positivo en la sociedad.

¹ *Coaching* es un proceso guiado por un profesional especializado, que ayuda a las personas a alcanzar su objetivo.

Después de algunos cursos de desarrollo personal, me formé como *coach* ejecutivo y de equipos. Ahora dedico parte de mi vida a esta nueva actividad y he descubierto en ella una pasión que me llena y de la que aprendo cada día.

Cuando me puse a trabajar en los 50 aprendizajes, algunos amigos me animaron a hacerlos públicos por si a otras personas les podían servir en su camino vital. Así que este libro está escrito en un tono personal, comprensible para el que quiera leerlo. No soy escritor, ni siquiera un buen lector; me considero una persona bastante normal con muchas inquietudes por aprender, mejorar y disfrutar de la vida.

Mi intención no es que el lector esté de acuerdo con todo lo que digo, sino mostrar desde mi experiencia, y ahora con la perspectiva de *coach*, lo que ha sido útil para mí en un momento de mi vida donde estoy integrando mi ser racional con mi desarrollo emocional.

He tratado de escribir un libro sencillo que invite a las personas a profundizar, a conocerse mejor, a descubrir nuevas ideas, y tal vez a emprender alguna acción.

Los 50 aprendizajes están estructurados por orden alfabético, aunque el orden de su lectura puede ser otro. Uno puede elegir abrir la página por cualquier aprendizaje al azar o hacerlo revisando el índice, buscando algo que quizás pueda serle de interés en ese momento o simplemente leerlo de principio a fin.

En la página izquierda encontrarás una foto relacionada con el aprendizaje. La mayoría de las fotos han sido aportadas por algunos de mis amigos, haciendo así el trabajo más íntimo y personal para mí.

La página derecha está estructurada en tres partes:

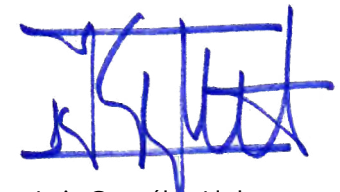
- Una cita célebre relacionada con el aprendizaje
- Una breve introducción, una historia de mi vida que lo ilustra y mi interpretación
- Algunas preguntas que te invitan a la reflexión personal, a descubrir nuevas alternativas y, si quieres, a probar algo distinto que te pueda funcionar

Tras las preguntas te recomiendo dedicar unos minutos a reflexionar por si hay algo que pueda ser útil para ti.

En las páginas finales he incluido:

- Un cuaderno de ejercicios que te invito a que realices para alcanzar mayor profundidad de algunos aprendizajes
- Un cuaderno de notas con hojas en blanco por si las quieres utilizar para algunas de tus reflexiones

Ojalá que te guste y sobre todo te pueda servir en algún momento. Para mí son aprendizajes que me ayudan a tratar de ser mejor persona y ser más feliz.



Luis González Llobet



aceptar

*La paz viene del interior,
no la busques en el exterior.*

BUDDHA

A veces en la vida las cosas no salen como uno desea y es importante saber aceptar y seguir adelante. No hacerlo supone mucho sufrimiento, tiempo y esfuerzo.

Recuerdo cuando murió mi padre en un accidente de coche. Yo tenía veintitrés años. Al principio no quería aceptarlo, no era posible, eso no podía estar pasándome a mí. Me rebelaba contra Dios porque me parecía muy injusto. El tiempo me ayudó a aprender a vivir con ello y a estar agradecido por todo lo que él me había dado.

Acepté la situación, mis sentimientos, evalúe las alternativas de cómo podía vivirlo y decidí afrontarlo con mejor actitud y sentido.

Supe perdonar, valorar en perspectiva las alegrías y los reveses de la vida, todo ello me dio paz y me animó a proseguir mi camino con mayor serenidad.

Aceptar las distintas etapas de la vida; como la adolescencia, la vida en pareja, la educación de los hijos, el nido vacío, la falta de salud, o incluso la muerte, son retos que todos nosotros antes o después tenemos que afrontar.

.....
¿Qué me resisto a aceptar?

¿Cómo me sentiría aceptándolo?

¿Qué está en mi mano hacer?