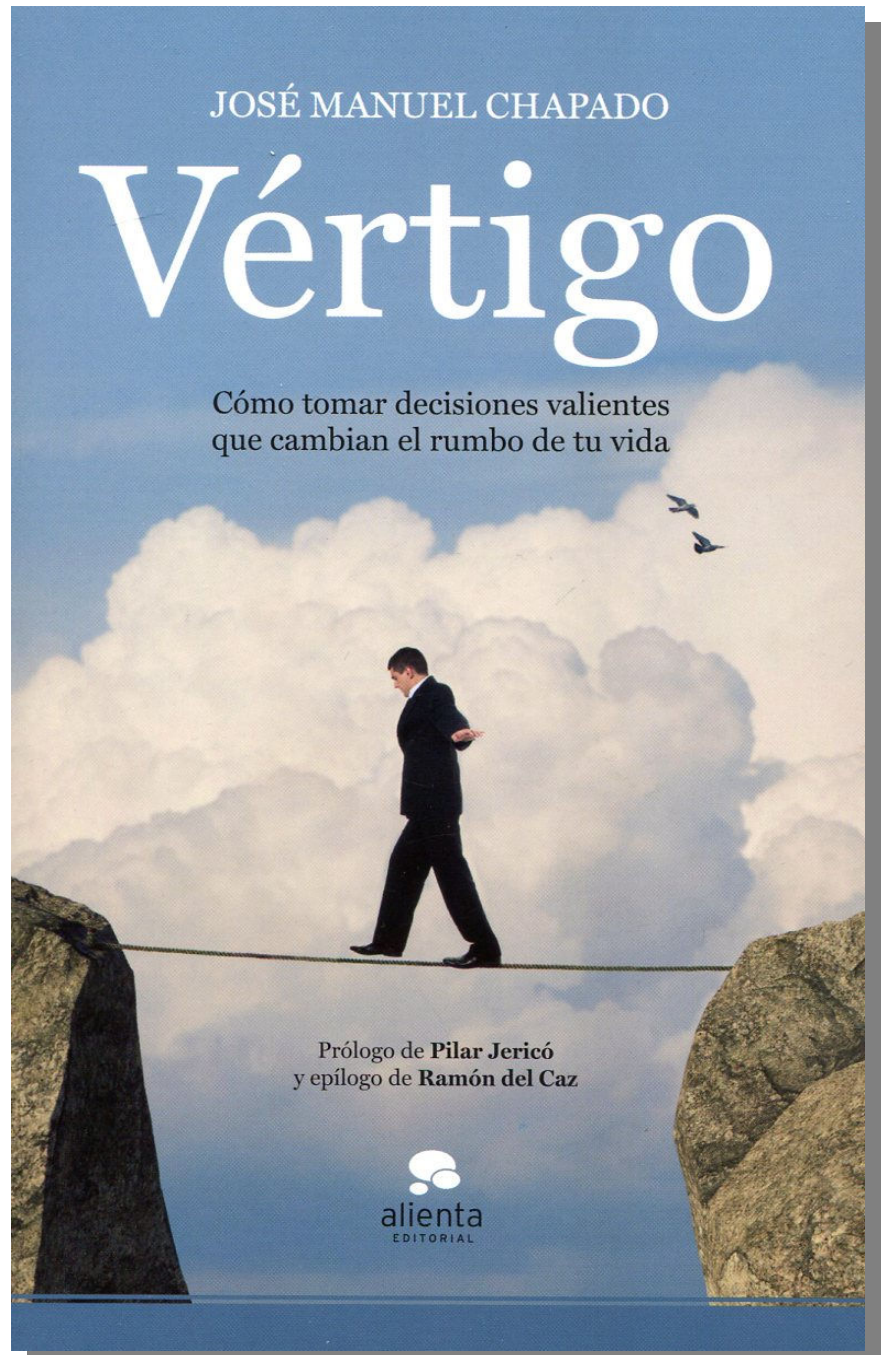




Vértigo

TweetResumen



“Toda acción libera, incluso la peor es preferible a no hacer nada”

senciYODIGITAL.com

por @oskarpaz

1. En aquellos momentos en donde el miedo habita en ti, hay q tomar decisiones importantes q son "bisagras" en tu propia historia
2. Tras 2 millones y medio d años nuestro cerebro está preparado xa la supervivencia, no xa la felicidad o xa un desafío laboral
3. A pesar d q cuerpo se renueva, 1 parte d nosotros no confía en futuro y se olvida del potencial interno q nos hace mas grandes
4. Sentimos vértigo al percibirnos vulnerables, al no estar seguros, aunque sea ante una circunstancia positiva
5. Cuando nace tu primer hijo sientes mucho vértigo, en tus brazos depositan 2 kg carne y hueso, pero toneladas d responsabilidad
6. Saber gestionar el vértigo no es una competencia profesional, es una actitud personal. Afecta a todos los ámbitos de la vida
7. Sólo desde la percepción de la vulnerabilidad es posible superar etos y afrontar situaciones nuevas. Sentir vertigo es bueno
8. Somos poderosos sin límite, es nuestra luz y no nuestra oscuridad los que más nos asusta (Nelson Mandela)
9. Nuestra percepción de vulnerabilidad esta condicionada por la inseguridad que se deriva de nuestra ignorancia
10. Para afrontar el vértigo debemos volcarnos en aquello en lo q SOMOS buenos, y reparar en aquello xa lo q no ESTAMOS preparados
11. La vergüenza entrega nuestra libertad a los demás y nos hace esclavos del "qué dirán"
12. Normalmente medimos el éxito o fracaso por la respuesta d los demás, eso hace q el miedo al fracaso sea el q más nos inquiete
13. El miedo d los toreros es al fracaso, no al toro. Sólo los más grandes logran olvidar resto de universo y centrarse en la faena
14. La confianza es el disolvente más poderoso del miedo. Confianza en los demás y en uno mismo
15. La vida no se imagina, acontece. Cuando olvidamos "aquí y ahora", solemos autodistorcionarnos con positiv/negatividad exageradas
16. Influidimos cuando hacemos y cuando no hacemos. Influidimos aunque no queramos
17. No hacer influye más y peor que hacer. Medítalo
18. Ser valiente no es estar loco. Eso sí, ser valiente es atreverse
19. 4 fases xa gestión vértigo: 1) REACCIONA: estar alerta 2) RELACIONA: recoge info 3) RESPONDE: decidir 4) RENACE: conductas nuevas
20. Para crear nuevos mundos tiene q haber rebelión contra conformismo y respetabilidad, pq hombre respetable es hombre mediocre
21. REACCIONAR no es decidir qué hacer, pero sí que no es posible dejar las cosas como están
22. En aquellas situaciones que exigen tomar "decisiones al limite" , no hacer equivale a "morir"
23. Sentir vértigo es síntoma de crecimiento
24. Si consigues hablar con alguien a quien admiras por su valor, no le preguntes como lo consigue, pregúntale cómo empezó
25. Quien mas grita es quien menos argumentos tiene

26. Es fuerte quien muestra su vulnerabilidad, y débil quien la esconde
27. Fingir permanentemente que uno lo sabe todo, q no duda, q tiene todo previsto, q es fuerte debe ser agotador y estúpido
28. El vértigo aparece al pisar terreno desconocido, siempre q se crece,le ocurre a todos, y solo hay 1 forma d superarlo: HACERLO
29. Toda acción libera, incluso la peor es preferible a no hacer nada
30. No todos vemos lo mismo. Cada persona es un observador diferente de una misma realidad
31. Poder intervenir sobre algo nos exige antes haber sido capaces d observarlo.Hemos d ver lo máximo y desde varias perspectivas
32. Existen 4 filtros que nos hacen ver la vida de una forma concreta: la experiencia, la educación, el ánimo y el cuerpo
33. Q algo ocurriera en el pasado no supone q vaya a ocurrir en el futuro,a veces la EXPERIENCIA es 1 grado,1 grado más d miopía!
34. Cuanta mayor EDUCACIÓN y cultura tengamos, más veremos y mayor probabilidad d acertar y d gestionar bien el vértigo tendremos
35. Hay q ser concientes d cómo nos afectan la emoción/razón,en ocasiones nublan nuestra visión. Los impulsivos lo pagan caro
36. No podemos tomar decisiones de profundo impacto sumergidos en emociones puntuales e intensas
37. Nuestro cuerpo es algo más q carcasa,forma parte d nuestro ser,cuando enferma,lo mismo pasa a nuestra forma d entender mundo
38. Cuando estamos saludables vemos más limpio el mundo que nos rodea
39. El cuerpo nos habla cada día, si no le escuchamos, termina gritando
40. Observamos sólo una pequeña parte de la realidad. Y ni tan siquiera de esa pequeña parte podemos estar seguros
41. A veces,lo q reconocemos en los demás,no lo vemos en nosotros.Nos castigamos n exceso.No nos queremos,somos nuestro peor juez
42. Vemos lo q queremos: Cada mañana,miles ciudadanos sintonizan la tertulia q satisface la creencia propia, no desean informarse
43. Contrasta y consulta con los diferentes. Ellos son quienes pueden ampliar tu perspectiva. Juega a descubrir lo que tú no ves
44. El hecho de jugar a ser pequeños no sirve al mundo (Nelson Mandela)
45. El ámbito d responsabilidad q decides asumir no se estipula n contrato d trabajo,es 1 sentido d orgullo/deber q nace d dentro
46. Los mejores salones son los más grandes. Cuanto más amplio y más ventanales tenga mejor. Abre tu mirada
47. Los políticos mediocres gobiernan con vista puesta n próximas elecciones.Los estadistas lo hacen pensando n próx generaciones
48. Un liderazgo valiente y sincero es más grande cuanto más lejos sitúa mirada, aunq suponga reconocer no saber todas respuestas
49. Los servicios centrales hacen caer pesadas burocracias sobre sus redes comerciales, pretendiendo lograr su propia comodidad

50. Pensar en los demás no es renunciar al interés de uno. Cuando nos damos a otros, sale a la luz nuestra mejor versión
51. Ayudar a otros es la mejor manera de ayudarnos a nosotros mismos
52. No eleves tu opinión a dogma de fe: limita tu capacidad de observación
53. Las decisiones tienen su momento, luego caducan
54. Las decisiones valientes no buscan el consenso, sino transformar la realidad
55. Quien vive sólo para sí, está muerto para los demás
56. DINERO perdido, NADA perdido; AMOR perdido, MUCHO perdido; ORGULLO estúpido q se impone negando lo q más quieres, TODO PERDIDO
57. El orgullo mal entendido se disfraza bajo conceptos falsos como el honor y la honra
58. El buen orgullo va más allá, es una convicción interna que te hace sentir que es bueno para ti y para los demás
59. En 1 entorno incierto en el q no siempre es posible provocar cambio, esta en nuestra mano preservar nuestras creencias/valores
60. Ciertas cosas sólo salen bien si se hacen con decisión. No es posible casarse a medias, hacerlo con dudas es cosechar desastre
61. Expatriado "IKEA": aquel q amuebla residencia con vocación provisionalidad, su compromiso dividido entre país origen y destino
62. «Altos expatriados» q alcanzan éxito son los q desembarcan en 1 país como si fuera destino definitivo y final en su carrera
63. No se rinde igual cuando se percibe provisionalidad, compromiso y provisionalidad se repelen y se excluyen
64. Para que una historia de amor pueda salir bien, hemos de comprometernos como si fuera para toda la vida
65. Las decisiones valientes son firmes, nada es irreversible, xo debemos avanzar como si no fuera posible nunca dar 1 paso atrás
66. En unos huevos con chorizo, la gallina colabora y el cerdo se compromete. Los valientes no son gallinas
67. Compromiso a coste cero: aquel q cuida no ver comprometida su imagen y reputación, es 1 versión cutre y barata del compromiso
68. Ser independiente es cosa de una pequeña minoría. Es el privilegio de los fuertes (Friedrich Nietzsche)
69. En decisiones d vértigo no se pide ni permiso ni perdón, eso sí, las decisiones bien comunicadas son las q transmiten confianza
70. Los 3 pilares d la confianza: 1) cumplimiento d expectativas 2) transparencia/ética 3) competencia y dominio sobre la materia
71. Grandes decisiones son también grandes renunciaciones
72. No somos responsables de los estados de ánimo en los que nos encontramos, pero sí de permanecer en ellos
73. De toda acción se derivan múltiples consecuencias, para lograr las deseadas hay q asumirlas todas
74. Debemos COMPARTIR, si otros no conocen lo que buscamos, no podemos esperar que comprendan nuestro camino

75. Las renunciaciones por amor no saben a renuncia, son amor en sí mismo. Amor a Dios, amor a otra persona, amor a un proyecto, ...
76. El compromiso trae la paz interior, no es el final del viaje, sino el final del caminar sin rumbo
77. Los supervivientes de campos de concentración no fueron los más fuertes físicamente, sino quienes encontraron 1 razón para vivir
78. La trilogía trascendente ¿Quiénes somos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos? ha sido silenciada por modas efímeras y frívolas
79. SÍNDROME DEL MATERIALISMO: ¿Quién soy? es una pregunta que hemos sustituido con excesiva frecuencia por ¿cuánto tengo?
80. Quiénes miden su categoría por coche que conducen, casa en que viven.. No son personas, son sólo números, el de la cilindrada, m2..
81. SÍNDROME DEL LOCALISMO CATÉTICO: ¿Dónde soy? El lugar de origen imprime condición y oprime identidad. Vivimos de clichés y no clichés
82. SÍNDROME DEL CORTO PLAZO: ¿A dónde vamos? A cenar, de vacaciones... Las ideas y los ideales más a largo plazo quedan condenados
83. Pide a la vida lo que sueñas y la vida te lo concederá