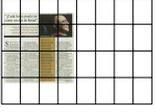


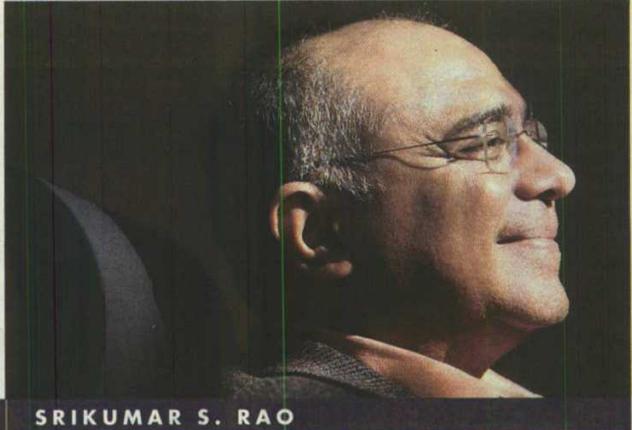
		Tirada: 224.404	Sección: Economía	
		Difusión: 190.451 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 693	
Nacional	General	Audiencia: 666.578 (E.G.M)	Ocupación (%): 56%	Valor (€): 4.832,59
Diaría		27/11/2006	Valor Pág. (€): 8.495,00	Página: 80
				Imagen: Si

“¡Cada lunes puede ser como un día de fiesta!”

Tengo 55 años. Nací en Bombay (India) y vivo en Nueva York. Soy licenciado en Físicas, doctor en Filosofía y máster en gestión empresarial. Imparto mi curso de motivación en la Columbia Business School y en la London Business School. Estoy casado y tengo dos hijas. Me alegro de que Bush empiece a rectificar. Soy hinduista

MOTIVADOR PERSONAL

SRIKUMAR S. RAO



PEDRO MADUEÑO

Se dedica usted a motivar a la gente?
-Sí.
-¿En qué consiste motivar?
-En enseñarte cómo descubrir tu pasión vital. Esa que, si la sigues, te hará sentir feliz cada mañana.
-¿No es eso algo que cada uno ya sabe?
-No crea... Una de las preguntas que más me hacen en mi curso es: “¿Cómo puedo averiguar lo que de verdad quiero?”
-¿No sabemos lo que queremos?
-Lo que tú crees que quieres, ¿lo quieres? Desde niño te bombardean para que quieras esto y lo otro y, claro, tú tiendes a perseguir eso. Y, ocupado en perseguir eso, no te enteras de lo que tú de verdad quieres.
-¿Y qué debo hacer para enterarme?
-Sigue este ejercicio: cada vez que, de pasada, sientas que algo te atrae, te interesa, te hace sentir más vivo, más pleno... ¡anótatelo!
-¿Dónde? ¿En una libretita?
-De acuerdo. Verá: ¡llenamos nuestra vida de tantas ocupaciones que no nos prestamos atención, no nos escuchamos!
-¿Y cuando tenga ya una buena lista, ¿qué?
-Al aprender a escucharte, sentirás que tu voz interior cada vez es más clara. Y llegará el día en que sentirás que si no actúas según te dicta, la vida no merece tal nombre. ¡Y entonces ya nada te frenará: harás eso y vivirás!
-¿Le pasó esto a usted?
-Sí. Yo perseguí dinero, prestigio y poder... y los obtuve como alto ejecutivo de empresas. Pero sólo me sentía de verdad bien mientras leía a ciertos maestros y sabios. Así que decidí sentirme igual en mi vida cotidiana... y acabé siendo profesor, y creando este método, este curso que ahora imparto.
-¿Y cómo se siente hoy?
-¡Vibrante, radiante! ¡La sangre canta en mis venas! Ahora me levanto cada mañana como si fuese día de fiesta: siento una alegría que antes sólo sentía los días de vacaciones.
-¿Se siente feliz un lunes por la mañana?

-¡Sí! ¡Y todos podemos sentirnos así!
-¿Y qué estrategia sigo para lograrlo?
-Puedo aconsejarle varios ejercicios.
-Por ahora deme tres y ya iré probando...
-El primero tiene que ver con tu monólogo interior, con esa cháchara mental que desfila mientras estás despierto: ¡obsérvala! Seguramente la descubrirás infestada de juicios críticos y negativos sobre ti y los demás.
-Seguramente.
-Si te haces consciente de esto, ¡ya es mucho! Luego, poco a poco, ve sustituyendo cada uno de esos juicios negativos por otros positivos. No falla: ¡cambiará el mundo!
-Por si falla..., recéteme otro ejercicio.
-Al acostarte, durante diez minutos, repasa las cosas buenas que tengas (sean de salud, familia, amigos, trabajo, aficiones, objetos...). ¡sientelas, y sientete hondamente agradecido por cada una. Por la mañana, repite.
-¿Y ya está?
-No: cuando salgas de casa y te cruces con alguien (el quiosquero, la vecina, el del bar, el colega de trabajo, el del ascensor...), evoca ese sentimiento de gratitud y deséale a esa persona lo mejor. No se lo digas, ¡simplememente deséaselo! ¡Ya verás qué bien te sientes!
-Tomo nota. ¿Vamos al tercer ejercicio?
-Sí. Elige algo que no funcione muy bien en tu vida: analiza qué modelo estás aplicando ahí... y luego modifícalo.
-Con un ejemplo lo entenderé mejor.
-Una chica estaba triste. ¿Por qué? Por que los colegas no la llamaban para salir. Aplicaba este modelo: “No les gusto, por eso no me llaman”. Lo modificó: “Están tan ocupados, pobres, que no pueden llamarme”. Y llamó ella. ¡Hoy está rodeada de amigos!
-¿Podemos así cambiar el mundo, me dice?
-Claro: la realidad la creas tú, con tu actitud. Puedes, sucesivamente, ir mejorándola.
-¿Hasta llegar a la felicidad?
-Esperar que la felicidad llegue en cuanto hayas alcanzado ciertas metas ¡es garantizar

LA PUERTA

Tiene un voz potente, desborda energía. Supongo que contagia a sus alumnos: su curso de motivación es elogiado por los que lo han seguido, alevines de empresarios, directores generales, altos ejecutivos, líderes de proyectos. Solicitado por las más prestigiosas escuelas de alta dirección de empresas del mundo, expone su método en ‘Abriendo puertas’ (Empresa Activa), subtítulo “Estrategias no convencionales para alcanzar el equilibrio profesional y personal”. Rao parte de la premisa de que “no reconocemos que no somos felices, lo que nos impide abrir la puerta de la felicidad”. Algún alumno, después del curso, ha cambiado de vida, y otros le dicen: “No sé aún qué quiero, pero ya no me angustia, estoy relajado y confiado: ¡sé que encontraré mi camino!”

la infelicidad! Esto es lo que nos enseñan: es decir, ¡nos enseñan a ser infelices!
-¿Dónde se esconde la felicidad, pues?
-¡Dentro de ti, desde que naciste! Basta con abrirle la puerta. ¿Cómo? Otro consejo: no te coloques a ti mismo en el centro del universo, colócala a otros. ¡Es mano de santo!
-¿Les funciona a sus alumnos?
-Sí. De entrada, les enseño a reconocer cuáles son las preguntas importantes que tienen que hacerse, para empezar.
-¿Qué preguntas son esas?
-¿Quién soy realmente? ¿Qué me hace feliz? ¿Qué valores quiero expresar con mi trabajo? ¿Qué legado quiero dejar?
-¿Y consiguen responderse las?
-¡Lo importante es llegar a hacérselas! Si te las haces, empiezas a ver la puerta...
-Recéteme un último ejercicio.
-Imagina que cada persona del mundo es libre excepto tú, ¡y que todas las personas del mundo están ahí para ayudarte a conseguir que seas libre! De este modo, entenderás que hasta los que aparentemente te fastidian, ¡están haciéndolo para ayudarte a ser más libre!
-Eso ya es imaginar, ¿eh?
-No olvide que todo está en el modelo que nos construimos para ver el mundo! Eso lo crea. ¡Nos despedimos con un cuentecito!
-Muy amable.
-Dos discípulos de un gurú le preguntan cuánto tiempo les llevará todavía alcanzar la iluminación. Al primero, el gurú le dice: “Has progresado mucho, lo alcanzarás en tres vidas más”. El discípulo se desespera: “¿Tanto? ¡Con todo lo que he trabajado...!”
-Vaya... ¿Y qué le dice al segundo?
-Señalándole un árbol espléndido, un mango cuajado de flores, frutos y denso follaje, le dice: “A ti te faltan tantas vidas como hojas tiene ese árbol”. Mirándolo, el segundo discípulo exclamó, arrobado: “Oh, ¡tan poquitas?”. Y en ese instante se iluminó.

VÍCTOR-M. AMELA