



MOTIVATION DAY

HIGHLIGHTS



CONFERENCIA:
“ELIGE TU RECORRIDO”
CON JULIÁN “GAITA” GONZÁLEZ

Al elegir y ser protagonista de nuestro recorrido, encontraremos en el camino:

- **Incertidumbres**
- **Crisis**
- **Excusas**

Tres (3) *tips* para tener **foco** en este momento incierto:

- 1) Tomar decisiones para **Avanzar**
 - ¿Quién quiero ser?
- 2) Entrenarnos para **Improvisar**
 - La flecha
 - La bandita elástica
- 3) Tener una buena **Actitud**
 - Protagonismo = (curiosidad + involucramiento) * **Entusiasmo**

$$P = (c + i) * e$$



CONFERENCIA: **“NoMiedo”** CON PILAR JERICÓ

Las diferentes **fases de las emociones** ante el COVID-19 son:

- La llamada
- Negación
- Rabia
- Miedo
- Aceptación y travesía por el desierto
- Cambio de *mindset*
- El coronavirus pasa

Debemos de **enfocarnos** en:

- 1) Mirar hacia el **futuro**. Adiós a la nostalgia
- 2) Orientarnos al **aprendizaje** y la **curiosidad**
- 3) Salirnos del “yo no puedo” y **razonar**
- 4) Neutralizar el miedo
- 5) Obtener **cercanía emocional** y seguir actuando
- 6) Lograr **colaboración** y **trabajo en equipo**
- 7) **Confiar**

Reflexión:

A **Rita Levi-Montalcini**, que obtuvo el Premio Nobel de Medicina a los 102 años en el Instituto de Investigaciones Cerebrales en Roma, le querían hacer un homenaje y su respuesta fue:

“Déjelo, no me interesa. No quiero hablar del pasado. Solo me interesa el futuro.”



CONFERENCIA:
“CORRIENDO SIN PIERNAS, VOLANDO SIN ALAS”
CON JUAN MANUEL MONTAÑES

Primero que nada: Hay que **¡AGRADECER!**

¡El **CREER** se expresa mediante el **AMOR!**

La **CRISIS** puede representar un **peligro** o una **oportunidad**, depende de nosotros cuál vía elegimos:

- **Peligro:**
 - Depresión
 - Frustración
 - Estancamiento
 - Temor
 - Muerte
- **Oportunidad:**
 - Resurgir
 - Reinventarse
 - Crecer
 - Cambiar

Nuestro **PROPÓSITO** debe de ser que este cambio que estamos viviendo lo veamos como un aprendizaje: **Cambio = Aprendizaje**

Recordemos:

- El que sirve... es el que más SIRVE.
- RENEVA tus pensamientos, la peor limitación e incapacidad es la MENTAL.
- AFRONTA LA VIDA, NO TE ESCONDAS.

Enfrentemos esta nueva realidad:

- Valorando y cuidando (con dedicación y amor)
- Afrontando (con alegría, valentía y sin justificaciones)
- Creyendo (por encima de las barreras, renovando)
- Haciendo (esforzándome, sin excusas, dando pasos)
- Agradeciendo (intencionalmente y de manera continua)

“En medio de las más difíciles batallas y pruebas, se forjan las mejores victorias, las mejores ideas, los planes más excelentes y las mejores personas que viven y deciden darlo todo y lo mejor, no tan solo por sí mismos, sino por amor a Dios, a la vida, a su familia y al propósito para el cual han sido creados, dejando así una huella indeleble de amor hoy en el presente, y que retumbe en los días por venir”.

Reflexión:

“Porque todo tiene un propósito, más que solo existir, decide hoy ser protagonista del regalo y el hermoso milagro que es tu vida”.

Frases célebres de Juan Manuel Montañez:

“Lo único que se interpone entre un hombre y el propósito en su vida es, a menudo, la VOLUNTAD de intentarlo y la FE para creer que es posible”.

“¡La Gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz para hoy y crea una visión para el mañana!”.

“De qué te sirven tus piernas si no puedes volar con la cabeza y el corazón”.

“Nunca sabrás realmente de qué estás hecho y en dónde o en qué está tu seguridad hasta que tengas que enfrentar la dificultad”.

“Quien sobrevive no es muchas veces el más fuerte ni el más inteligente, sino el que tiene la capacidad de adaptarse mejor al cambio”.



CONFERENCIA:
“EL REGALO DE REDEFINIRLO TODO”
CON TUTI FURLÁN

“DEFINIR”, según la RAE, es fijar o establecer un significado.

En nuestras vidas, definimos:

- Familia
- Cultura
- Referencias
- Sociedad
- Tradiciones
- Historia

Una ley que debemos tener en cuenta para poder redefinir nuestra realidad es:

La ley de Hebb: “Las células nerviosas que se activan juntas, se conectan juntas”.

Conociendo y aplicando esta ley, nos percatamos de que existe una sincronización entre el cerebro y el cuerpo, por lo que: **sentimos lo que pensamos y pensamos lo que sentimos.**

Nuestra realidad:

- **Percibimos** hechos de la realidad
- **Valoramos** las percepciones
- **Asociamos** con emoción
- **Reaccionamos** con base a la emoción

Redefinición – Significado – Mi Experiencia – La realidad

El efecto del observador: *“Allí donde pones la atención, pones la energía”.*

En conclusión:

- ✓ *Elige en qué enfocarte*
- ✓ *Elige el significado que más sume*
- ✓ *Elige buscar emociones nutritivas*
- ✓ **REDEFINE**

Frases:

“Mi realidad no es lo que sucede, es lo que pienso de lo que sucede”.

Joe Dispenza

*“La última de las libertades humanas es **elegir nuestra propia actitud** ante cualquier circunstancia”.*

Viktor Frankl

*“No tenemos que **CAMBIAR** nada **AFUERA**, solo **REDEFINIR** su significado **ADENTRO**”.*

Tuti Furlán



CONFERENCIA:
“EL ANTIVIRUS”
CON JUAN PABLO NEIRA

El siguiente acrónimo nos da otra directriz de cómo afrontar esta realidad que nos afecta a todos:

Visión - Una nueva visión del mundo

Imaginar - Re imaginar la vida

Resiliencia – Capacidad de aguantar el sufrimiento desde la base

Unidos – Es el valor fundamental en este momento

Solidaridad – Tu ayuda sincera en esta realidad

Frase:

“Visión es la capacidad de ver cosas invisibles”.

Jonathan Swift

Receta del cóctel realizado por Ron Barceló

La receta para una copa o vaso alto de 12 onzas:

- Hielo
- 3 onzas de Barceló Blanco
- 4 onzas de Zumo de Naranja
- 3 onzas de Licor de Granadina
- Decorar al gusto con una rodaja de Naranja y Cherry



Receta del iced coffee realizado por Café Santo Domingo

Ingredientes:

- 3 onzas de café Santo Domingo: colado intenso
- 1 ½ cucharada de azúcar
- ½ onzas extracto de vainilla
- 3 onzas de leche
- Hielo

Preparación:

- Vierta en el vaso la leche, el azúcar y la vainilla
- Remueva con una cuchara
- Agregue hielo
- Y, lentamente, vierta el café sobre hielo
- ¡Salud!



POSITIVO • **ESPERANZADOR** • **ENERGIZANTE**



MOTIVATION
DAY