

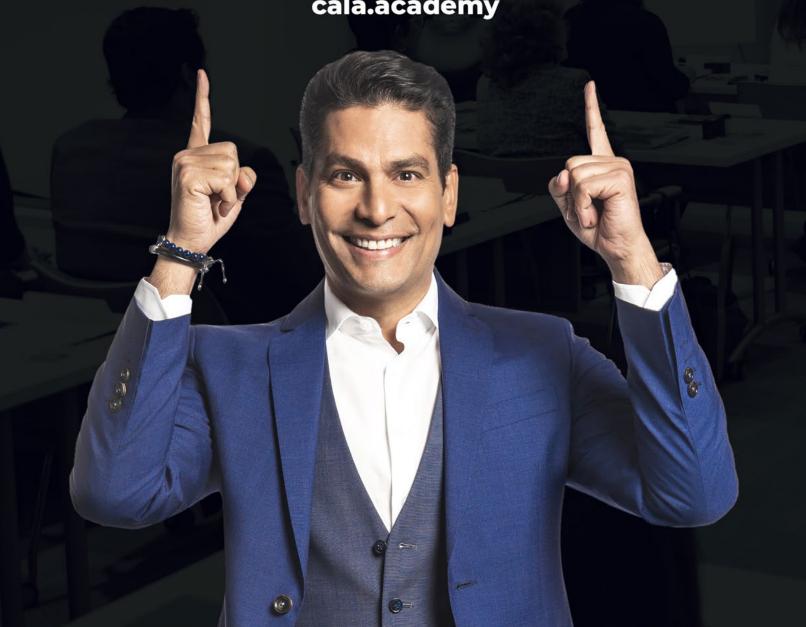


Registrate y Aprende

# 3 secretos para comunicar mejor

**Taller Online** 

cala.academy





#### **ISMAEL CALA**

stratega de vida y de negocios. Autor de best sellers en temas de liderazgo, emprendimiento y desarrollo personal. Embajador del concepto de felicidad corporativa en América Latina. Durante más de cinco años presentó el show CALA, en el prime time de CNN en Español. "The New York Times" lo calificó como "el Larry King latino". Actualmente es considerado uno de los comunicadores más importantes del continente y su mensaje de emprendimiento social, mindfulness y bienestar ha impactado a millones de personas que siguen su obra en libros, seminarios, talleres y conferencias. Cala ha recorrido más de 35 países. Actualmente presenta el show de entrevistas CALA a través de YouTube y estaciones afiliadas de televisión. Escribe una columna semanal para más de 50 publicaciones de América Latina y Estados Unidos. Es autor de bestsellers" como "Despierta con Cala", "La vida es una piñata", "El analfabeto emocional", "El poder de escuchar", "Un buen hijo de P..." y "El secreto del bambú". Cala nació en Santiago de Cuba (1969) y es licenciado en Historia del Arte por la Universidad de Oriente, en su país natal. Es coautor del libro "Beat the curve", junto a Brian Tracy. Se graduó en la Escuela de Comunicación de la Universidad de York, Toronto, y ostenta un diploma de Séneca en Producción de Televisión. Ha trabajado con grandes maestros como Deepak Chopra y John C. Maxwell, y se ha formado junto a coaches como Tony Robbins y Miguel Ruiz. Es presidente de Cala Enterprises Corporation y de la Fundación Ismael Cala.

#### **CUADERNO DE TRABAJO**

¿Quién soy? ¿Qué vine a hacer en este plano? ¿Cuáles son mis metas en la vida? ¿Estoy preparado emocional y mentalmente para lograrlas? ¿Qué me impide lograr mis metas? Mis hábitos, me acercan a cumplir esas metas? O, por el contrario, ¿me alejan? ¿Cómo puedo realmente cambiar? ¿Me considero líder de mi propia vida? Son preguntas que la mayoría de las personas muy pocas veces nos detenemos a cuestionarnos. Para nadie es un secreto que vivimos tiempos muy convulsos, y que cada vez a los seres humanos se nos está haciendo más difícil la tarea de adaptarnos y de convivir en él. La volatilidad, la incertidumbre, la complejidad y la ambigüedad que le caracterizan nos mantienen entre la espada y la pared. Actuamos sin conciencia y por puro automatismo. Nuestra mente está permanentemente llena de ruidos y de historias que nada tienen que ver con la realidad. Nuestra esencia se encuentra perdida entre tanta conflictividad y cuando la incertidumbre anuncia su entrada triunfal, le recibimos con recelo y angustia, por lo que nuestros dones y potencial humano se van apagando poco a poco.

Debemos hacer un mea culpa y reconocer que nos está faltando un enfoque claro en tiempo presente y que nos permita liderar con consciencia. Este nuevo mundo demanda una reconfiguración de lo que tradicionalmente se tiene como idea de liderazgo.

Por esto, planteamos una nueva visión de liderar: el Liderazgo Mindful Exponencial. Un nuevo enfoque que nos permita ser más conscientes y responsables con nosotros y con nuestro entorno.

Te animo a leer detalladamente cada pregunta y ejercicio y contestar con tu mente y tu corazón abiertos, para encontrar en ti muchas de las respuestas que seguramente has estado buscando y así elevar tu consciencia y tomar acción para conquistar nuevos espacios que aporten a tu transformación y realización personal.

Smael Cala





Ten cuidado con lo que te dices a ti mismo, ya que puedes estar escuchando... Esta frase de Lisa M. Hayes traducida al español no invita a tomar consciencia de la importancia de nuestro lenguaje interior.

Es inevitable hablar con uno misma/o bien sea en voz alta o "mentalmente", es una conducta habitual y natural de los seres humanos. Estudios muestran que hablamos con nosotros mismos aproximadamente unas 14 horas al día, más de la mitad del día productivo y el 70% de ese diálogo es negativo.

Tomar consciencia de la responsabilidad que tenemos sobre nuestra realidad, nos permite transformar ese diálogo interior en uno proactivo, basado en la autoconfianza, en la gratitud y en la creatividad, para trazar el camino hacia la autorealización y la plenitud. Hacer pausas conscientes nos permite volver nuestra mirada hacia nuestro interior, hacernos cargo de nuestros pensamientos y cuestionarlos. Solo así podemos trascender nuestros límites y expandir nuestras fronteras.

### RESPONDE BREVEMENTE EN UNA ORACIÓN

Responde brevemente:
Yo soy
Me siento
Soy feliz cuando
Mes siento frustrada/o cuando
Me gusta
No me gusta
Me siento libre cuando
Pierdo mi libertad cuando
Tengo miedo de
Confío en
Me siento insegura/o cuando



Reflexiona tus respuestas: ¿Qué relación tienen con tu realidad actualmente en cuanto a logros y a tu sensación de paz y plenitud? Luego, identifica en ellas que creencia limitante puede estar soboteando tu desempeño y tu bienestar. Te invito a cuestionarte y a descubrir aquellos espacios que necesitas trabajar en ti para crecer como persona y autorrealizarte.

Recuerda que nada en exceso o en carencia es saludable. Buscar el balance entre nuestros pensamientos, emociones, cuerpo y espíritu es lo ideal para conseguir la plenitud.

#### **REFLEXIONA Y RESPONDE**

¿Tengo miedo de hacer preguntas? ¿Por qué?

¿Reto las ideas preconcebidas? ¿Cómo?

¿Cuestiono mis creencias? ¿Cuándo?

#### **¿ESTOY DONDE QUIERO ESTAR?**

Un estado de cansancio físico, emocional o mental combinado con dudas de mis competencias y el valor de mi trabajo es lo que conocemos como agotamiento o fatiga laboral.



#### REFLEXIONA Y RESPONDE

¿Estoy satisfecho con mi trabajo y mis tareas diarias?



ISMAEL CALA
WWW.ISMAELCALA.COM | 9





### EL MUNDO VUCA, LA ERA DIGITAL Y LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL: DÓNDE ESTAMOS Y HACIA DÓNDE QUEREMOS IR



El Líder Mindful Exponencial debe entender los tiempos de hoy para saber liderizar, como moverse y sortear los desafíos que se le presenten. Debemos voltear el foco hacia nuestro interior para auto descubrirnos y trascender aquello que nos limita. Adicionalmente, debemos estar conscientes del entorno que nos rodea para que no nos controle y podamos fluir con él.

El ejército norteamericano creó el acrónimo V.U.C.A (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity). Sus siglas en español significan Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo. El mundo es más rápido, más imprevisible y complejo y difícil de interpretar que antes. La llegada de la era digital y la introducción de la internet nos coloca frente a un nuevo mundo marcado por la gran velocidad a la que van los cambios. Esto nos conduce a que los desafíos se conviertan en exponenciales y como tal debe ser nuestro liderazgo.

> 'La ansiedad es consecuencia de la falta de control, organización, preparación y acción".

> > DAVID KEKICH

#### LIDERAZGO EN TIEMPOS DE CRISIS | LIDERAZGO MINDFUL EXPONENCIAL

Hoy en día, en el trabajo diario de casi cualquier persona, las prioridades, las cosas a las que deberíamos prestar nuestra atención, cambian mucho más rápido y con una frecuencia que nos abruma.

Esto acarrea situaciones de falta de asimilación, rechazo o respuestas no adecuadas a dichos cambios y a nuestras obligaciones y compromisos.

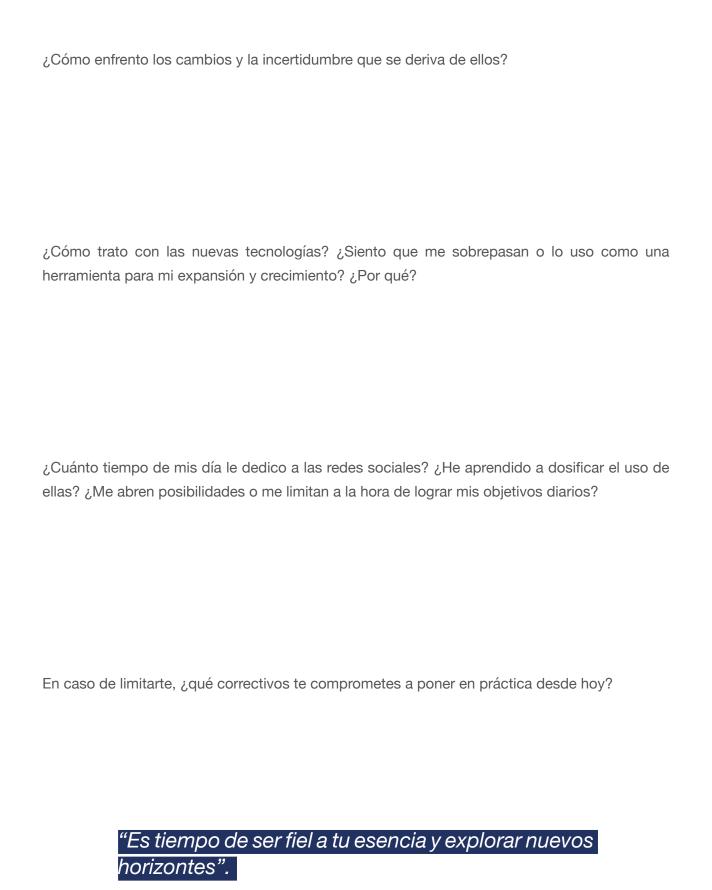
Vivimos en una sociedad en la que todos nos encontramos a tan solo un clic de estar conectados con cualquier persona, no importa dónde esté, ni la hora que sea. Esto nos lleva a un mundo cambiante, donde la inmediatez se ha erigido como característica principal y común a todos los tipos de trabajos del conocimiento.

#### REFLEXIONA Y RESPONDE

¿Qué me desafía más, los cambios o la incertidumbre? ¿Por qué?

La tecnología, ¿la veo como una aliada o como amenaza? ¿De qué manera recibo los cambios tecnológicos?

¿Me siento abrumado por el cambio de ritmo a mi alrededor? ¿De qué manera se manifiesta en mi?



ISMAEL CALA
WWW.ISMAELCALA.COM | 13



## LÍDERAZGO MINDFUL EXPONENCIAL: SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT PARA LIDERAR DE ADENTRO HACIA AFUERA DESDE LA FILOSOFÍA CREER, CREAR, CRECER

LIDERAR: Capacidad de motivar e inspirar al equipo a ser la mejor versión se sí mismos.

Desde el comienzo de la raza humana, la actividad del líder ha sido necesaria. Con los años, su relevancia se ha vuelto esencial en las diferentes áreas de nuestras vidas: familiar, social, política y religiosa. Todos nacemos con las virtudes de un líder, solo necesitamos desarrollarlas.

En el marco de esta nueva era de revolución tecnológica, la vorágine de cambios y la incertidumbre son las constantes de nuestro mundo actual. Gracias a ellas, se genera un desarrollo exponencial de la sociedad, en donde el tiempo o justamente la percepción de su carencia, parece apurarnos y amenaza con dejarnos atrás si no lo hacemos a su ritmo. Nuestras comunicaciones, nuestros modos de percibir la realidad, ya no son los mismos que los que pudieron haber experimentados nuestros antecesores de hace cuatro o cinco generaciones atrás.

Como es normal, todo cambio arrastra consigo temores en el ser humano, pero no nos podemos dejar dominar por ellos. Para ello es necesario un cambio de paradigma. La idea del líder tradicional debe evolucionar. Para verdaderamente liderar de adentro hacia afuera debemos comenzar por cuestionarnos: ¿Qué quiere de mí el mundo? ¿Cómo puedo colaborar para que sea un lugar mejor? ¿Cómo alcanzar la plenitud y liderar mi propia vida?

El cambio no es deseable o ideal; sino vital para la sobrevivencia. Para no extinguirnos. Por ello mi propuesta de un Liderazgo Mindful Exponencial acorde con estos tiempos.



### ¿QUÉ HABILIDADES NOS ESTÁ DEMANDANDO EL MUNDO DE HOY?



El futuro es el resultado de las acciones que tomas HOY.

¡Los líderes deben cambiar de paradigmas!

### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS DEL LIDERAZGO MINDFUL EXPONENCIAL?



Cuando uno se quiere transformar y quiere ser excepcional tiene que perder el miedo a ser diferente. Transformación implica ser diferente, ya que los seres humanos se resisten al cambio, y estamos cómodos con los paradigmas y barreras que nosotros mismos y el "Sistema" crea.

#### **REFLEXIONA Y RESPONDE**

¿En qué áreas de mi vida siento que tengo un liderazgo inspirador? ¿cómo se manifiesta ese liderazgo?

¿En qué áreas de mi vida necesito desarrollar mi liderazgo? ¿De qué manera me afecta tener alguna limitante en esa área de mi vida?



- Eres lo que crees
- Vivimos en un mundo de infinitas posibilidades
- Identifica tus pensamientos limitantes
- Re-escribe tu historia

# CREAR

- Toma el control de tu mente y de tu vida
- Crea tu propia realidad
- Se curioso. desarrolla tu poder de creatividad
- Expande tus límites

# **CRECER**

- Vivir en consciencia plena
- Servicio como beneficio
- Éxito = crecimiento y contribución

El liderazgo mindful exponencial se construye desde la filosofía de CREER, CREAR y CRECER

CREER, porque eres lo que crees. Porque vivimos en un mundo de infinitas posibilidades. Para disfrutar de esas posibilidades debemos identificar nuestros pensamientos limitantes de manera de poder resignificar nuestra historia.

CREAR para tomar el control de tu mente / vida y así crear tu propia realidad. Para ello es necesario ser curioso y desarrolla tu poder creativo. Salir de tu zona de confort y expandir tus límites.

CRECER Viviendo en plena conciencia, colocando tus conocimientos, talentos y habilidades al servicio del otro, entendiendo el éxito como el resultado del crecimiento y la contribución.



#### REFLEXIONA Y RESPONDE

¿Qué nuevas actividades estoy haciendo para ampliar mis conocimientos y mantenerme actualizado?

¿Soy realmente consciente de que los resultados que obtengo dependen de mis decisiones? ¿Qué me pasa cuando no se cumplen mis expectativas?

¿En qué espacio habito más? ¿En el de la víctima o en la de una persona responsable de sus acciones?



ZONA DE CONFORT: es el lugar mental donde nos sentimos cómodos y no pensamos en cambiar nada en nuestras vidas, sin embargo, sentirse cómodo con todo no es necesariamente algo bueno.



#### **70NA DE PÁNICO**

La zona mágica se transforma en una zona de pánico cuando la "tensión creativa" se confunde con "tensión emocional". Conectamos con el "miedo": al futuro, a perder lo que somos y lo que tenemos, al qué dirán o el ridículo, a fallar o cometer errores, etc.

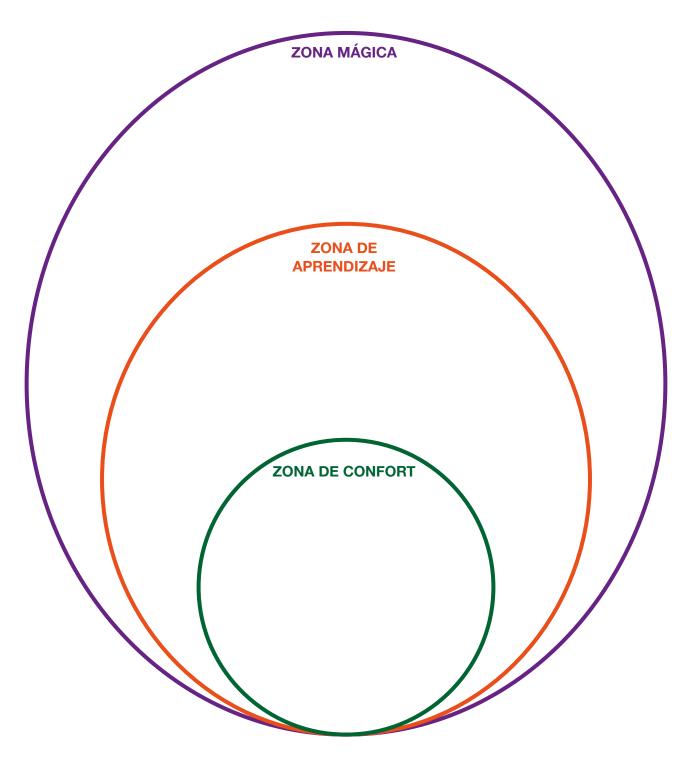
En la ZONA DE CONFORT se encuentra lo tradicional, nuestro sistema de creencias, paradigmas, hábitos y comportamientos, las respuestas automáticas, lo conocido, objetivos alcanzados y lo que "creemos que está bajo control".

En la ZONA DE APRENDIZAJE se encuentra nuestra primera exploración en lo desconocido, los cambios en hábitos simples, entender nuevos paradigmas y practicar nuevos comportamientos. En esta área, manejamos nuestros miedos y riesgos menores. Es el aprendizaje "controlado".

La ZONA MÁGICA es donde el crecimiento, el desarrollo y los cambios reales ocurren. Implica dirigir la "tensión" y transformarla en una "tensión creativa", pasión, entusiasmo, resolución, desarrollo y gestión del cambio

La ZONA MÁGICA se transforma en una Zona de Pánico cuando la "tensión creativa" se confunde con "tensión emocional". Cuando no manejamos nuestras emociones, perdemos la habilidad de tomar riesgos, lo cual impacta nuestras destrezas para abandonar la "zona de confort". Conectamos con el "miedo": al futuro, a perder lo que somos y lo que tenemos, al qué dirán o el ridículo, a fallar o cometer errores, etc.

#### **REFLEXIONA Y RESPONDE:**



Todo el que crea se da permiso para arriesgar. Nada es ridículo cuando es original.

ISMAEL CALA

Identifica un área o aspecto de tu vida que necesitas trascender y ubícalo dentro de la gráfica.
Enumera 3 objetivos que quieras establecer hoy que tendrían un gran impacto en tu bienesta (personal, familiar, laboral, de relaciones):  1.
2.
3.
Teniendo en cuenta sus objetivos, ubica en la gráfica dónde están ahora.
¿Qué te está limitando? ¿qué miedo está presente en ti? Miedo al fracaso, al rechazo, a la crítica miedo a hacer las cosas diferente, o tal vez uno más temido, ¿miedo al éxito?
¿Cómo manejo el estrés? ¿Me supera constantemente o dejo que me empuje fuera de mi zona de confort?



### ¿POR QUÉ SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT?

Crecer, inspira a otros, implica eliminar barreras, tomar el control de tu vida, aceptar desafíos y con ello ganas fuerza y seguridad. Permítete aumentar tu creatividad, expandir tus limites, vivir nuevas experiencias y conocer gente con puntos de vista distintos a los tuyos.

#### **REFLEXIONA Y RESPONDE**

¿Recuerdas lo que soñaste ser en el futuro cuando eras niño? ¿Has logrado estos sueños? Si tu respuesta es negativa, ¿qué podría haberte limitado? Si pudieras reinventarte, qué te gustaría lograr, que de hacerlo, cambiaría de manera muy positiva tu realidad?



### ¿CÓMO RESPONDEMOS AL CAMBIO?

Naturalmente tendemos a reaccionar con confusión, ansiedad, negación, rechazo, impotencia y hasta pánico. Es nuestra forma de protegernos para intentar mantener el estado actual.

Resulta que no ganamos nada con esas supuestas barreras ya que no hay elemento más beneficioso e inevitable que el cambio.

Un líder mindful responde de manera positiva y asertiva ante el cambio.

#### REFLEXIONA Y RESPONDE

	Il de las siguientes emociones tienden a habitar más en ti al enfrentarte a un cambio?
Ш	Rechazo
	Impotencia
	Confusión
	Ansiedad
	Pánico
	Negociación
	Alegría
Si te	detienes y revisas, podrás darte cuenta que detrás de todas esas emociones, exceptuando
la ale	gría, existe una emoción en común: el MIEDO

¡Utiliza el miedo como aliado! Un líder mindul exponencial abraza el miedo y camina junto a él.

#### **REFLEXIONA Y RESPONDE**

¿Qué harías si no tuvieras miedo? Identifica algún proyecto que hayas dejado a un lado por temor. ¿Qué pasaría si no tuvieras miedo? Evalua ese miedo, ¿es un miedo real, o es un miedo infundando, producto de la fantasía de tu mente?

infundando, producto de la fantasía de tu mente?
Trae a tu mente alguna acción o decisión que has pospuesto por miedo. ¿Qué riesgos te atrevería: a tomar si supieras previamente que no vas a fallar? 1)
2)
3)
¿Recuerdas las fallas que más te han marcado? ¿Cuáles fueron las lecciones más importante: que obtuviste de ellas?
Cuando fallas, ¿qué expresas, piensas y declaras? ¿Cuál es tu diálogo interno en ese ¿momentoʻ ¿para qué te sirve ese diálogo limitante? Reflexiona tu respuesta.
¿Cómo planeo cuidar mis miedos? ¿Los usaré como aliados o como enemigos?

RECUERDA: Cuando te enfrentes a un miedo irracional, repite en voz alta: ¡Puedo hacerlo, tendré éxito!



Podemos asumir el fracaso de dos maneras: como un error imposible de remediar, lo que nos obliga a abandonar el proyecto, si somos pesimistas, o como una oportunidad para aprender, ganar experiencias, corregir errores y seguir adelante, si nos caracterizamos por el optimismo. Cuando te encuentres frente a un fracaso, pregúntate: ¿Qué hice mal? De esta manera, te darás cuenta del error que has cometido y puedes diseñar un nuevo camino. Si tienes miedo y no perseveras, renuncias al éxito. Si, por el contrario, estás decidido y tienes la intención de lograr el éxito a toda costa, a pesar de los contratiempos, con la experiencia que has adquirido, continuará con tus objetivos.

#### **REFLEXIONA Y RESPONDE**

¿Cómo reacciono cuando enfrento un desafío?

¿Cuál es el próximo desafío que enfrentaré? ¿Cómo me estoy preparando?

### SER COMO EL BAMBÚ: RESIGNIFICANDO MI LIDERAZGO



#### REFLEXIONA Y RESPONDE

¿Vives en una constante lucha interna entre lo que pide tu verdadero ser y lo que te impone el "deber ser"? ¿Cuánto desgaste produce esta situación dentro de ti?

¿Qué papel ha jugado la versatilidad en tu manera de afrontar las crisis? ¿Qué rol haz asumido, el de la víctima? O, por el contrario haz tomado una actitud resiliente incorporando la creatividad?

En momentos de crisis, ¿Qué papel juegan esas creencias y hábitos que te limitan, que te hacen sufrir y te mantienen estancada/o y no te permiten ver oportunidades?



¿Estás consciente de tus habilidades y fortalezas y la importancia de ponerlas al servicio de otros?

¿De qué manera te relacionas con tu espritualidad en tu cotidianidad? Enumera 3 formas. Señala una nueva forma que puedas incorporar en tu hacer.

¿Qué tan fiel estás siendo a los compromisos contigo mismo y con los demás? ¿Qué relación hay entre su identidad personal y su identidad pública? ¿En qué área de tu vida tu nivel de compromiso está saboteando su paz?

En momentos en que reina el caos a tu alrededor, ¿qué actitud reina dentro de ti? ¿Te consideras reactivo o , proactivo?

¿Crecen como personas quienes están a mi alrededor, mi equipo, mis colaboradores? ¿les sirvo?, ¿se hacen más sanos, más sabios, más autónomos, más aptos para convertirse ellos mismos en servidores

Observa la calidad de tus pensamientos en estos últimos tres meses, días ¿fueron caldo de buen cultivo para sacar provecho de cada obstáculo? ¿Qué rol le diste a la queja?

¿Qué entorno has estado generando últimamente? ¿Qué tanto te acerca a la plenitud?

### LIDERAZGO EN TIEMPOS DE CRISIS | LIDERAZGO MINDFUL EXPONENCIAL

¿Cuáles consideras que son tus tres virtudes más fuertes y cuáles 3 tienen un espacio para mejorar en tu vida diaria?
Fortalezas: 1)
2)
3)
Virtudes para mejorar: 1)
2)
3)
De las tres virtudes por mejorar, ¿por cuál quieres comenzar a trabajar?

Construye una intención basada en esta característica y colócala en un lugar visible de tu casa

28 | CALA ENTERPRISES ©

u oficina..



### PROCESO DE TRANSFORMACIÓN DEL LÍDER



Un líder, debe pasar por un profundo proceso de autoconocimiento y de desarrollo espiritual, hasta alcanzar una CONSCIENCIA ELEVADA, gracias al Constante Aprendizaje y al Crecimiento Exponencial en todas las áreas de su vida.

Desde allí, entonces el líder será alguien capaz de tomar DECISIONES ELEVADAS. El líder bambú sabe que el: Crea, Provoca y Permite, todo lo que sucede en su vida. No tiene espacio para victimizarse, ni justificarse, ni darse razones para mantenerse en la zona de comodidad. Desde allí realiza ACCIONES CONSCIENTES, se desafía constantemente, se reinventa y regenera a través del principio resiliente: si alguna elección produce un resultado no deseado o una consecuencia diferente, es capaz de aprender de eso y elevarse, ya que no hay fracasos, sino oportunidades de crecimiento, todo esto se traducirá en un óptimo Desempeño que le permitirá obtener RESULTADOS ELEVADOS, medibles en experiencias internas y externas, sin necesidad de rodearse de símbolos para ser abundante y pleno con lo cual indudablemente conquistará Logros que servirán de Inspiración para otros líderes y personas de su tribu a través de su ejemplo y su coherencia. Su armadura es la integridad y su espada es la verdad, donde corta la ilusión, manifestando las cualidades de un guerrero espiritual.

Finalmente, tras la concreción de estos tres pasos habrá iniciado su andar el LÍDER MINDFUL EXPONENCIAL, desde la PLENITUD, con la paz interna como su elección más elevada. El líder no necesita de las adicciones que lo atan al mundo, así como que no necesita la aprobación de otros, sus elecciones incluyen la conciencia de ganar x 4, siempre, ya que su filosofía de liderazgo es la inclusión y su propósito final es el de Compartir y poner sus dones al Servicio de su comunidad.

### MINDFULNESS Y LIDERAZGO CONSCIENTE: ENCONTRANDO MI COHERENCIA

Mindfulness significa prestar atención de una manera particular, con propósito en el momento presente y sin prejuicios.



#### 7 BENEFICIOS DEL MINDFULNESS





### MODELO DE CONGRUENCIA COMO CLAVE PARA LA TRANSFORMACIÓN



Para lograr un liderazgo mindful es vital cultivar nuestro Ser. Para ello es importante recuperar nuestra congruencia en las tres dimensiones que nos conforman: pensamientos, cuerpo y emoción ¿Cómo lograrlo? Vamos a observar este modelo desarrollado y que aplica perfectamente para este tiempo de adaptación y cambio.

Necesitamos primero reprogramar nuestra mente y cambiar el paradigama de ver para creer, por el de creer para ver. ¿Cómo se consigue esto? Lo primero es voltear la mirada hacia nosotros e identificar la manera cómo nos observamos a nosotros y al mundo. La práctica de la meditación y el mindfulness es una de las herramientas más poderosas para ello. Esta es la manera más fácil para conocernos y descubrir las creencias que nos vienen limitando y que nos alejan de la abundancia y la plenitud. En segundo lugar, trabajarnos para encontrar el equilibrio mentecorazón, esto implica aprender a escucharnos y lograr que nuestros pensamientos y nuestra voz interior convivan en armonía. Y, en tercer lugar, es igualmente indispensable cuidar nuestro cuerpo para alimentar nuestra salud física y mental. Aprender a relacionarnos con él es un deber ya que no solo es quien nos muestra nuestra emociones, sino que además es nuestro vehículo para tomar acciones y materializar lo que nuestra mente y corazón desean. Alineando estos tres elementos, nuestro ser logra coherencia. Y es desde allí desde donde el Líder Mindful Exponencial logra inspirar a otros.

## NEUROEDUCACIÓN Y MÉTODO CALA DE REPROGRAMACIÓN CONSCIENTE: UNA NUEVA MANERA DE SER Y HACER EN EL CAMINO AL LIDERAZGO MINDFUL EXPONENCIAL



#### REFLEXIONA Y RESPONDE

Realiza un autoanálisis, y determina si lo que haces —estudio o trabajo— en realidad te obliga a poner a funcionar tus principales habilidades personales, si te mueve la curiosidad, si te motiva y genera confort emocional. ¿Qué nivel de satisfacción crea en ti lo que haces? ¿Cuánto contribuye a tu felicidad y por qué?

Analiza cómo trabajas tus emociones, teniendo en cuenta que el proceso de neuroeducación requiere de un elevado nivel de gestión emocional, para lograr sus objetivos. ¿Qué haces para mantener un control emocional que satisfaga tus necesidades de aprendizaje?



### MÉTODO CALA DE REPROGRAMACIÓN CONSCIENTE



El Método CALA de Reprogramación Consciente es la clave para darle dirección a nuestro aprendizaje y transformación en el mundo VUCA.

Luego de todas mis experiencias y aprendizajes de vida, de estudiar, de indagar, de curiosear, junto a mi equipo de especialistas ponemos en sus manos, los recursos esenciales para que logren reprogramar conscientemente su vida, e inicien un provechoso proceso de crecimiento y transformación.

Este método resume mucho de lo que se necesita para ser exitoso. Y, precisamente, te lo quiero compartir porque, hoy, mi visión de éxito va más allá de escalar una cima.

> Nunca he creído que la vida se base en llegar a la cima, plantar la bandera y quedarme ahí, muy cómodo. Más bien, creo que la vida se trata de estar incómodo, de salir de la zona de confort y de no conformarse.







"La vida es como una mágica ola gigante, tu eres el surfista de tu propio destino".

**ISMAEL CALA** 



www.ismaelcala.com **Ismael Cala** ismaelcala @cala ismaelcala ismaelcala







### **NOTAS**



### **NOTAS**

### **NOTAS**







**DESAPEGO: EL PODER DEL ADIOS** 

DISPONIBLE EN CALA.ACADEMY

### EXPERIMENTA UNA AVENTURA ÚNICA CON ISMAEL CALA





# ISMAEL CALA INFLUENCERS CIRCLE

Eleva tu potencial, invierte en tu maestría personal y permítenos acompañarte por todo un año en un poderoso proceso para fortalecer tu imperio interior. Tu capacidad de liderazgo emocional, tu despertar de conciencia y las herramientas que recibirás como miembro exclusivo del Influencers Circle, reprogramarán tu cerebro como un futurista que vibra con el misterio de lo desconocido, como un artista que ama su obra maestra, como un humanista que palpita con la esperanza de un legado inmortal y como un arquitecto que siente que su mejor obra es la que no ha podido imaginar.

#### CONTACTO:

⊠ ic@calapresenta.com

+ 1 (786) 312 3341

