



FÉLIX TORÁN

Todos tenemos un talento. Todos, sin excepción. Simplemente hay que encontrarlo. Félix Torán, experto en crecimiento personal, liderazgo y gestión del tiempo, nos ayuda a hacerlo en su último libro, “Eres talento”

P. Comencemos por el principio. ¿Qué es el talento? R. Hay varias formas de definirlo, pero yo me quedo con una muy simple. Es aquello que se nos da bien de forma natural. Hemos venido al mundo con ello; no lo hemos tenido que adquirir de ningún modo. Es un potencial que está ahí, a la espera de que se produzcan las condiciones apropiadas. Cuando eso ocurre, se deja ver, fluye de forma natural, sin esfuerzo, como un río por su cauce. Cuando nuestro talento se expresa es como si el tiempo se detuviera. Estamos completamente absorbidos por lo que hacemos. Los de alrededor alucinan al vernos y a nosotros nos extraña porque nos parece algo sencillo y natural. Sin embargo, con frecuencia confundimos el talento con otras cosas que no lo son como el apasionamiento, la vocación, los hábitos, los conocimientos. Todo eso lo podemos llegar a adquirir si estamos dispuestos a invertir esfuerzo, estudio, disciplina, paciencia, perseverancia y otras tantas virtudes. El talento no se adquiere. Con el talento se nace. La psicología suele definir el talento como las aptitudes que se pueden desarrollar y ofrecen

un potencial. Aunque es perfecto, solo recoge una faceta del talento. De hecho, esa definición únicamente se corresponde con la vía por la cual el talento —que se halla en un nivel mucho más profundo y elevado— se manifiesta en el plano material. Pero no hay que confundir al talento con su manifestación y, en ese aspecto, mi libro *Eres talento* aporta mucha claridad y complementa la comprensión que tenemos habitualmente, llevándola un poco más allá.

P. ¿Todos tenemos algún talento? R. Desde luego, todos los seres humanos vienen al mundo con talento. Pero como decía antes, es un potencial y, por tanto, es algo no manifestado que está a la espera de que creemos las condiciones apropiadas para que dicha manifestación tenga lugar.

P. ¿Por qué, a veces, no somos conscientes de que lo tenemos? R. Las razones pueden ser muy variadas, por ejemplo, el condicionamiento que se recibe desde niño. En el mundo existen muchas personas que creen que no tienen talento. Incluso hay quienes

nunca se lo han planteado o quienes han intentado encontrarlo sin éxito y han desistido. Y, por supuesto, existen personas prepotentes que creen tener tanto talento, pero que ni se han molestado en buscarlo realmente. Sea cual sea la razón, lo que está claro es que si viéramos nuestro talento manifestarse, no tendríamos duda alguna de que lo tenemos. Y si eso no ha sucedido antes es, sencillamente, porque no hemos creado las condiciones necesarias para que el talento se manifieste. Esas condiciones pueden venir de fuera, pero es necesario que tratemos activamente de crearlas, adquiriendo los correctos conocimientos, hábitos, habilidades...

P. ¿Cómo podemos identificar fácilmente nuestro talento? R. ¿Fácilmente? De ninguna manera. Como siempre digo, en el crecimiento personal nada viene regalado. Hay que trabajárselo día a día y es un trabajo de por vida. Si no creamos causas, no vamos a ver efectos. En el libro explico un proceso para encontrar el verdadero talento, que es el que se en-

“Lo único que necesitas para ser feliz es dejar de necesitar”

cuentra en nuestro interior. Para ello se necesitan herramientas que nos permitan mirar hacia dentro. Una de ellas —y que es clave— es la meditación. En *Eres talento* se aprende concretamente una técnica llamada concentración que permite alcanzar un estado donde la mente se encuentra focalizada, clara y libre de distracciones. A partir de ahí, se realizan una serie de preguntas muy bien seleccionadas para estimular el subconsciente y adoptar un estado de elevada receptividad que se consigue gracias a la práctica de la meditación *mindfulness*. Las respuestas vendrán en forma simbólica, probablemente a través de piezas que hay que ir encajando y que cada vez serán más claras. Pueden venir de forma intuitiva, mediante un estado de inspiración, a través de los sueños o incluso de sincronicidades (a las que erróneamente solemos llamar casualidades). Con todos esos elementos, se termina encontrando eso que estaba tan sumamente claro ahí dentro, pero que no habíamos dejado salir.

P. ¿Puede llegar a perderse un talento? R. Jamás. Quien piense lo contrario es que confunde el talento con las aptitudes, que es la definición propia del *management* y la psicología. Las aptitudes se pueden oxidar, pero, si nos lo proponemos, podemos llegar a recuperarlas con esfuerzo y disciplina. Si hablamos del verdadero talento, nos referimos a algo que se encuentra en un plano superior al meramente material e incluso superior al de la mente. Hablamos del ser interior. Ese talento ni se crea ni se destruye. Vienes al mundo con él y vives toda tu vida con ese potencial en tu interior.

P. ¿Qué se puede “matar” el talento? R. Es imposible matarlo. El concepto de nacer y morir, aparecer y desaparecer está ligado a nuestra experiencia material, nuestros sentidos, nuestras facultades mentales objetivas y subjetivas, y sus limitaciones, pero el auténtico talento procede de un plano superior donde todo eso carece de sentido.

Lo que sí es posible es bloquear el talento. Y nosotros mismos somos quienes lo dejamos bloquear o no, aunque las motivaciones procedan del exterior. En otras palabras, no podemos evitar que desde fuera se intente minar nuestro talento, pero podemos decidir hacer algo al respecto. No hacer nada es dejar que los demás controlen nuestro talento.

En el libro hay dos capítulos dedicados a los enemigos del talento con consejos prácticos para lidiar con ellos. Dos de los más importantes y que más daño hacen son la envidia y el miedo. Debido a estos dos agentes tóxicos,

el mundo pierde mucho talento cada día.

P. ¿Son los padres responsables, muchas veces, de ocultar los talentos de sus hijos? Suele suceder con el lado artístico; se le da poco valor y se tiende a potenciar otros más “útiles” o “con más proyección de futuro”. R. Sí, aunque no creo que ningún padre desee ocultar los talentos de sus hijos. Quieren lo mejor para ellos, pero, como son seres humanos, muchos se equivocan al llevarlo a la práctica. Algunos se ciegan o se confunden intentando imponer el talento que deben tener sus hijos —a menudo queriendo crear una copia o una nueva versión de ellos mismos— o sencillamente basándose en criterios erróneos. Al hacer esto, no dejan que los verdaderos talentos de sus hijos fluyan. Eso es jugar a gobernar las leyes universales, algo que el ser humano no puede hacer. El talento no se puede imponer. Es un gran error.

P. ¿Cómo pueden ayudar esos padres a sus hijos a descubrir ese talento innato que tienen sin contagiarles de sus pasiones o sus frustraciones? R. Si de verdad queremos ayudar a que nuestros hijos desplieguen sus talentos, no tenemos que imponerles ninguno, sino ayudarles a que los descubran por sí mismos. Esto significa crear las condiciones propicias para que se expresen y, una vez claro, desarrollar los hábitos, conocimientos, habilidades... Siempre sin imponer.

Me viene a la cabeza la infancia de Giuseppe Verdi. Es cierto que recibía lecciones de música, pero fue un párroco quien se dio cuenta del talento musical de Verdi al verle tocar el órgano de la iglesia en vez de jugar en el recreo, y decidió hablar con su padre. Este terminó comprándole una espineta, una especie de piano de pequeño tamaño. ¡Eso es detectar el talento y crear las condiciones para que fluya! Más tarde, el compositor Ferdinando Provesi, consciente también del talento de Verdi, se dedicó a apoyar su carrera. Es la prueba de cómo el desarrollo de los conocimientos y habilidades oportunos ayudan a que el talento se exprese y se eleve hasta su cima.

P. ¿Los colegios son buenos canalizadores de los talentos? R. En los colegios —y en toda la trayectoria educativa hasta la universidad— se pone un énfasis importante en desarrollar las cualidades propias del hemisferio cerebral izquierdo (racionales, analíticas, verbales, etc.), que son las que más se utilizan en la vida cotidiana y las que más se valoran. Y se pone muy poco acento sobre las cualidades propias del hemisferio derecho

(intuitivas, holísticas, creativas, emocionales, etc.). Se cree que al desarrollar las cualidades del lado izquierdo se está potenciando el talento, y es cierto solo en parte. Lo que se está desarrollando son aptitudes que pueden ayudar a que el verdadero talento se manifieste.

El verdadero talento tiene mucho más que ver con el lado derecho, y esa parte todavía no se desarrolla lo suficiente en los colegios. Afortunadamente, cada día existen más escuelas que empiezan a educar a los niños con *mindfulness*. En esa línea, me alegra decir que los tres libros infantiles de crecimiento personal que he publicado se están utilizando con éxito en numerosos colegios.

P. ¿Solo con tener talento es suficiente para triunfar? R. No basta con tener talento. Como decía antes, el talento es un potencial, pero si no hacemos nada con él, ahí se queda. No todo el mundo triunfa, pero, sin embargo, todo el mundo tiene talento. Así que tener talento no es condición suficiente. De hecho, ni siquiera es una condición, puesto que venimos al mundo con talento. Dicho lo anterior, la condición necesaria es lograr que el talento se manifieste. Ahora bien, es necesaria, pero no suficiente. Ni todo el que triunfa manifiesta su talento ni todo el que manifiesta su talento triunfa.

P. ¿Qué más hace falta? R. Para triunfar, además de manifestar el talento, hay que unirlo a otra serie de ingredientes correctamente elegidos: conocimientos, habilidades, hábitos, pasiones, etc. Y todo eso hay que combinarlo con una serie de cualidades como el esfuerzo, la paciencia y la disciplina. El esfuerzo, sobre todo, es una cualidad imprescindible. Solo con esfuerzo se llega más lejos que solo con talento. El que tiene talento y no hace nada con él, no consigue resultados. El que se esfuerza crea causas que darán lugar a efectos o resultados. Si unes talento y esfuerzo, conseguirás llevar el talento más lejos aún.

P. ¿Cree que los líderes de nuestra sociedad —a nivel político, económico, cultural...— son los más talentosos? R. Ni todos los líderes manifiestan talento ni todas las personas que manifiestan talento son líderes. Hablamos de dos cosas distintas. Pero tal y como explico en mi libro *Atrévete a ser un líder* es posible convertirse en un líder, aunque uno no haya nacido con madera para ello. El liderazgo se puede desarrollar; con el talento se nace. Y si combinas ambos, el resultado es óptimo. Si comenzamos por descubrir nuestro talento, podremos desarro-

llar cualidades de liderazgo en la dirección correcta y convertirnos en líderes en aquello que mejor se nos da. Lamentablemente no se puede decir que todos aquellos a los que llamamos líderes en nuestra sociedad hayan seguido ese proceso.

P. ¿Conseguir identificar nuestro talento y desarrollarlo nos asegura la felicidad?

R. En absoluto. Son condiciones necesarias, pero no son suficientes. Si ya hemos descubierto nuestro talento y hemos creado las condiciones para que se manifieste, hemos empezado bien, pero la historia podría terminar mal. Todo depende de nosotros.

¿Con qué fin vamos a usar ese talento? Hay quienes utilizan su gran talento para hacer el mal, e incluso logran los fines más maléficos y egoístas, aunque jamás lo hagan ayudados por las leyes universales —que son siempre constructivas, nunca destructivas—. Siguen un camino de constante lucha y sufrimiento, enfrentándose a la oposición del universo y sus leyes metafísicas, y cuando lo logran, tampoco se puede decir que vayan a disfrutar de un éxito duradero porque en el universo se cumple la ley del *karma*: de lo que se siembra se termina recogiendo.

Insisto. Todo depende de qué haces con tu talento. ¿En qué dirección y para qué propósito lo vas a emplear? El talento se puede usar con fines maliciosos y por ese camino se pueden lograr éxitos, pero jamás la felicidad. El libro *Eres talento* ayuda a definir una misión de vida de carácter humanista —y no egoísta— y a conectarla con nuestro talento. De esta manera, dicho talento servirá a un propósito superior, contribuirá con algo constructivo a este mundo y disfrutaremos de todo el camino.

P. ¿Cualquier persona puede ser feliz?

R. No es que pueda ser feliz, es que ¡ya lo es! La felicidad no es nada que esté ahí fuera y que puedas alcanzar siguiendo cierto recorrido. Nada más lejos. La felicidad está en nuestro interior y en el único momento que existe: el presente. Lo que ocurre es que no siempre conectamos con ella. De hecho, hemos perdido en gran medida la conexión y pasamos así la mayor parte del tiempo.

Lo que llamamos ser feliz no es crear una condición que no existía. Tampoco alcanzar nada. Es reconectar con algo que ya estaba ahí en nuestro interior. Nuestro enemigo interior, el ego, es quien se encarga de que desconectemos lo más posible de su gran enemiga, la felicidad, y que nos cueste mucho recuperar esa conexión.

P. ¿Qué hay que hacer para lograr ser feliz?

R. Para ser feliz hay que dejar de ser no feliz y, además, conectar con la felicidad. Son las dos caras de una misma moneda. Empecemos por conectar con la felicidad. Hay que reconectar con lo que ya está en nuestro interior y la herramienta para lograrlo es la meditación.

Por otro lado, también vamos a encontrar la felicidad actuando hacia fuera. Pero, claro, eso solo será posible si trascendemos las limitaciones y no escuchamos la voz del ego, que intentará impedirnoslo. Las prácticas más indicadas para lograrlo son el entrenamiento del amor universal, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad. Respecto a dejar de ser no feliz, debemos trabajar todas las resistencias interiores que nos impiden conectar con la felicidad.

P. ¿Cuáles son los principales enemigos de la felicidad?

R. Todo aquello que derive del ego y que se convierta en resistencias mentales. Pueden ser pensamientos tóxicos (de odio, enemistad), hábitos tóxicos (actitud mental negativa, queja, crítica), emociones tóxicas (ira, odio, envidia, celos), creencias limitantes, etc.

P. ¿Cómo se pueden combatir?

R. Esas resistencias mentales son energía y la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. Por tanto, no podemos eliminar resistencias, pero sí podemos invertirlas y transformarlas en algo positivo. Para hacerlo necesitamos darnos cuenta de que todo ese contenido está teniendo lugar, para así poder actuar a tiempo. Normalmente reaccionamos de forma automática, con una reacción tóxica, pero si nos damos cuenta, podemos cortar la cadena y cambiar la reacción tóxica por una respuesta no tóxica. Eso se hace mediante la práctica del *mindfulness*.

P. Nuestra sociedad, de alguna forma, fomenta unos ideales difíciles de alcanzar: tener éxito profesional, un gran sueldo, una familia perfecta, muchos amigos...

¿No es eso una fuente de insatisfacción constante?

R. Por supuesto. La humanidad está en un proceso de despertar y, aunque se ven algunos pequeños destellos de luz, los ideales que la sociedad fomenta reflejan lo lejos que estamos de esa meta que es el despertar de la consciencia y del gran trabajo que todavía queda por hacer. Sin embargo, hay algo muy prometedor: cada vez son más las personas que se dan cuenta de que jamás van a encontrar la felicidad en esos ideales y empiezan a buscarla en su interior.

Se nos ha programado para creer que el éxito es la felicidad, es decir, pensamos que la felicidad es cuestión de conseguir, de lograr... Lo cual va unido a una constante sensación de necesidad, para la que también se nos programa. Eso solamente lo cree el ego, porque le interesa para sobrevivir. Sin embargo, está muy lejos de ser real. La felicidad no es cuestión de conseguir. Como acostumbro a decir, lo único que necesitas para ser feliz es dejar de necesitar, y la meditación ahí cumple un rol esencial.

La felicidad y el éxito son dos cosas distintas y no necesariamente van cogidas de la mano. Tener éxito no implica necesariamente ser feliz: basta encender un televisor para conocer decenas de casos de personas que amasan fortunas y triunfan, pero que no son felices. Sin embargo, si comienzas por ser feliz, entonces ya tienes lo más valioso y puedes salir ahí a cosechar éxitos. La diferencia está en que no lo harás por necesidad y además disfrutarás de tus logros sin apegos.

P. ¿Son las redes sociales el perfecto paradigma de felicidad impostada de millones de personas?

R. Para muchas personas lo es, pero para otras tantas no. Es cierto que muchas personas las utilizan como una forma de construir una especie de ego virtual diseñado a medida, pero no se debe generalizar. Si una persona se siente feliz, lo más normal del mundo es que desee compartir su felicidad. Y no hay nada de malo en que comparta una foto de un momento feliz, si lo hace de corazón. Hay mucha gente que lo hace así. También hay quienes se autoengañan. Si una persona no es feliz, publicar fotos que reflejen su vida ideal le va a proporcionar una satisfacción a corto plazo, una especie de analgésico psicológico, pero jamás le funcionará a largo plazo. Podemos engañar a otras personas, pero no a nosotros mismos. En el fondo de nuestro ser se encuentra nuestro maestro interior, que jamás miente.

Por otro lado, vamos bastante sobrados de gente envidiosa. Si Juanito ve las fotos de la vida feliz de otra persona y se siente mal, entonces quien tiene el problema es Juanito. ¡No hay que darle más vueltas! Ese problema tiene un nombre, envidia, y se define como una sensación desagradable asociada a los bienes y virtudes, materiales o no, de otra persona. En ese caso, para Juanito las redes sociales podrían ser un maravilloso maestro de crecimiento personal, una prueba que podría utilizar para superar la envidia y para empezar a desarrollar la elevada virtud llamada alegría empática, que consiste en sentir felicidad por los éxitos ajenos.

“La felicidad está en nuestro interior, pero no siempre conectamos con ella”

letras SANAS



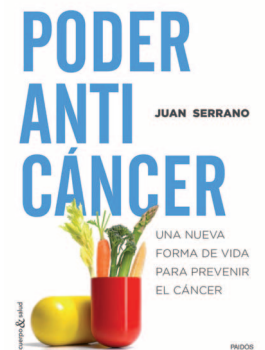
GORDI FUCKING BUENA
Elena Devesa & Rebeca Gómez / TEMAS DE HOY

Elena Devesa y Rebeca Gómez, blogueras y activistas del movimiento *curvy*, nos dan la bienvenida a un “mundo donde la talla es lo de menos y la autoestima, lo de más”. Definidas como las nuevas *fashionistas*, presentan en estas páginas una selección de consejos y recomendaciones especialmente pensadas para las chicas XL sobre moda, belleza, salud, estilo de vida, cultura o sexo. Anécdotas curiosas, reflexiones desenfadadas, sugerencias sobre ocio y, sobre todo, mucho humor para hacer del gordibuenismo un estilo de vida.



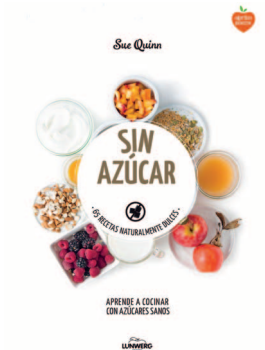
NO ES EL CUERPO, ES LA MENTE
Javier Illana García / ALIENTA

En este libro, el saltador olímpico Javier Illana nos explica que en el deporte de élite tan importante es la preparación física como el trabajo psicológico que realizan los atletas, y nos da las claves para superar cualquier reto en nuestra vida cotidiana. Illana revela cómo fijarnos objetivos y trazar los caminos para conseguirlos apoyándonos en las enseñanzas del deporte, qué le aportó a él el *mindfulness* y otras técnicas de concentración, al mismo tiempo que repasa los logros de otros atletas que superaron grandes retos en su vida, sin olvidar la cara amarga del triunfo (el poco apoyo y reconocimiento con el que, en muchas ocasiones, se encuentran los deportistas).



PODER ANTICÁNCER
Juan Serrano / PAIDÓS

Los estudios científicos lo demuestran, el 90-95% de los tumores están causados por factores medioambientales o de otro tipo que, en gran medida, se pueden controlar. El cáncer es una enfermedad que tenemos el poder de cambiar y una modificación de nuestros hábitos de vida puede reducir la probabilidad de padecerlo a lo largo de nuestra vida. Juan Serrano, biólogo y experto en la investigación de terapias no convencionales del cáncer, nos explica de forma clara y muy divulgativa la situación actual de los avances científicos sobre el cáncer y, a la vez, nos propone un plan de prevención basado en la medicina integrativa; un nuevo enfoque terapéutico que se está aplicando en centros de excelencia de los Estados Unidos, Reino Unido y Alemania con gran éxito.



SIN AZÚCAR
Sue Quinn / LUNWERG

Médicos y expertos coinciden en la necesidad de reducir el consumo de azúcar tanto entre la población adulta como, muy especialmente, en los niños. Este libro nos enseña a distinguir entre azúcares buenos y malos y, de manera clara y visual, ofrece alternativas más saludables a los alimentos azucarados presentes en nuestra alimentación diaria a través de 65 recetas muy fáciles de preparar, que proporcionan alternativas sanas y a la vez apetecibles para endulzar nuestra comida sin emplear azúcar.



SÚPER SMOOTHIES
Fern Green / LUNWERG

Los *smoothies* verdes son una moda que ha llegado para quedarse. No solo arrasa entre las *celebrities* sino entre cientos de miles de personas comunes. En este libro encontrarás todo lo que hay que saber para llevar a cabo un plan *detox* personalizado: 12 planes, uno para cada mes del año, diseñados para alcanzar objetivos específicos: para tener un cutis fresco, mejorar el funcionamiento del metabolismo, la digestión, combatir el estrés, tener más energía... Cada lector podrá escoger lo más apropiado para su caso o según el momento del año.



RECETAS PALEO
Eudald Carbonell / LIBROS CÚPULA

La dieta Paleo es la reinención de una forma ancestral de comer basada en los alimentos disponibles en los tiempos de la Prehistoria que, como se sabe, no eran demasiados. Básicamente, los pilares de esta dieta serían carne, pescado, huevos, vegetales, fruta, frutos secos y semillas. Para determinar qué comían en la Edad de Piedra, las investigaciones se han basado en lo que se puede saber a partir de los huesos y de los patrones de los dientes. Para ello, este libro contó con la participación del experto en arqueología Eudald Carbonell y su equipo del IPHES (Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social).



EL ACEITE DE OLIVA ASTUTO
Julie Frédérique / LA ESFERA DE LOS LIBROS

Desde la antigüedad, los egipcios, los griegos y los romanos entendieron sus increíbles poderes en la cocina, la belleza, la salud y el hogar. El aceite de oliva es un producto natural y muy beneficioso cuyas múltiples cualidades han llegado hasta nosotros para que podamos redescubrir las hoy. Con esta guía aprenderás soluciones eficaces y naturales a problemas de salud cotidianos (loción antiquemaduras, jarabe para la tos), trucos de belleza y aseo personal para toda la familia (champú anticasca, mascarilla para el acné), ideas útiles para tu casa y tu jardín (limpiar los muebles de madera, fabricar jabón, rejuvenecer el cuero) y las mejores recetas con aceite de oliva.