



La grandeza de la humildad

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

Atrévete a ser un líder (Ediciones Luciérnaga) es su último libro.

www.felixtoran.es
info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Félix_Torán

En 2013 tuve el honor de ser presentado como padrino y portavoz en España de la AXE Apollo Space Academy, cuya misión consistía en seleccionar a quien será el primer turista espacial español. Tras duras pruebas, y partiendo de más de 18.000 candidatos, finalmente fue elegido Eduardo Lurueña, natural de Talavera de la Reina, que irá al espacio este año en uno de los primeros viajes de turismo espacial. Es este un nuevo campo con mucho que ofrecer, con grandes posibilidades comerciales, cada vez más cercano a un mayor número de personas (no necesariamente astronautas profesionales) y del que vamos a oír hablar mucho próximamente.

Durante el discurso de presentación, le entregué un ejemplar de mi último libro, *Atrévete a ser un líder*, con la intención de que le sirva de fuente de inspiración para regresar del espacio convertido en un auténtico líder consciente. También le dediqué un decálogo de motivación para que disfrute al máximo de esa experiencia próxima. Se trata de una decena de consejos que, si bien han sido aplicados a la acción del turismo espacial en concreto, están inspirados en el crecimiento personal, por lo que pueden extrapolarse fácilmente a cualquier ámbito de la vida cotidiana. Son los siguientes:

- 1. Vive la experiencia en el momento presente.** Tendrás mucho tiempo para hablar sobre tu proeza cuando regreses, pero para vivirla en toda su intensidad solo tendrás una oportunidad, y es mientras sucede.
- 2. Entrena tu mente para disfrutar al máximo.** No me refiero al hecho de acumular conocimientos, sino de entrenar la mente para permanecer en lo que está sucediendo en este mismo instante, y así tener una experiencia completa. Para conseguirlo,

te recomiendo practicar mindfulness (atención plena) o la concentración, de la que encontrarás más información en el número 168 de **PSICOLOGÍA PRÁCTICA** (pág. 56).

- 3. Ingravedad no significa ausencia de gravedad.** Lo que significa es no sentir el peso corporal. Esto ocurre cuando uno se encuentra en una caída libre constante, como le ocurre a todos los cuerpos en el espacio. Es una sensación extremadamente desagradable que nunca termina y que no es comparable con nada. Desde luego, esa sensación te sirve para apreciar más tu propia conexión con la Tierra, que te mantiene sujeto y te da una gran sensación de seguridad. ¡Estamos hechos para vivir en la Tierra y en contacto con ella!

- 4. A tu regreso no serás el mismo.** Va a ser una experiencia única que te va a permitir evolucionar incluso a nivel de crecimiento personal. ¡Tráete lo mejor de las estrellas! Si hasta visitar un planetario te hace reflexionar, ¡imagina lo que puede hacer un viaje al espacio! En las noches de verano, mira el firmamento y piensa...

- 5. Buena ocasión para aprender una lección de humildad.** ¡Qué pequeños somos! Los problemas del día a día, que parecen ser el fin del mundo, son microscópicos comparados con la inmensidad del universo. Aprovecha para apreciar La Tierra como un todo. Que te sirva para comprender que, en realidad, todos estamos interconectados, aunque a veces solo queramos crear distancias y barreras que no existen.

- 6. Prepárate bien físicamente y cuida tu salud.** Te recomiendo practicar deporte, llevar una alimentación y una vida sana en general y cuidar mucho tu salud. Para todo ello, consulta con tu médico, que es quien mejor puede aconsejarte.

- 7. Por encima de las nubes siempre brilla el sol.** Allí arriba se ve muy claro, pero aquí abajo nos

ME GUSTARÍA COMPARTIR CONTIGO, QUERIDO LECTOR, UNA ALEGRÍA: MI LIBRO *ATRÉVETE A SER UN LÍDER* VIAJARÁ AL ESPACIO EL PRESENTE AÑO EN MANOS DEL PRIMER TURISTA ESPACIAL ESPAÑOL, QUIEN PODRÁ ENCONTRAR EN ÉL LA INSPIRACIÓN QUE NECESITA PARA REGRESAR DEL ESPACIO CONVERTIDO EN UN AUTÉNTICO LÍDER CONSCIENTE (=HUMILDE)



¡Qué pequeños somos!
Los problemas del día
a día, que parecen
ser el fin del mundo,
son microscópicos
comparados con la
inmensidad del universo.

+ INFO

<http://tinyurl.com/ConferenciaToran>
<http://felixtoran.podomatic.com>

pasamos la mayor parte del tiempo viajando a otro mundo: el de nuestra mente, y nos perdemos lo que está pasando. Ese mundo de la mente está lleno de nubes que nos preocupan y, al mismo tiempo, ocultan esa estrella de la felicidad, que siempre brilla dentro de nosotros de forma incondicional.

8. La vida es una sucesión de retos. Y no de problemas. La diferencia entre quien triunfa y quien fracasa no es el número de obstáculos que encuentra, sino su actitud ante esos obstáculos. Un astronauta tiene esa actitud mental positiva, no se engaña a sí mismo, sino que observa las situaciones tal y como son y las acepta, pero no se resigna. Después extrae todas las posibles lecciones y es capaz de ver la parte positiva de cada obstáculo. Finalmente, identifica qué opciones se abren ante él, toma la más conveniente y sigue su camino.

9. Actúa como un líder... Tras tu éxito, inspira a otras personas a seguir tu aventura y llegar todavía más lejos.

10. ...pero no un líder cualquiera. Sé un líder consciente, alejado del ego, que está aquí para servir y no para servirse. Los astronautas no buscan triunfos individuales, sino que trabajan en equipo pensando en el bien de la misión. Conviértete en un líder humilde. Lo que has vivido te hará grande, pero más grande te hará tu humildad. No utilices esta experiencia para engrandecer tu ego, sino para inspirar a otras personas a llegar todavía más lejos.

Deseo, querido lector, que estos consejos te permitan viajar a otra dimensión y, ante todo, que te inspiren a seguir transformándote interiormente hacia el éxito y la felicidad. Ah, ¡y no es necesario que abandones este planeta para viajar a las estrellas!



Editorial: Ediciones Luciérnaga.
Páginas: 232.
Precio: 17 €.
+Info: <http://tinyurl.com/ToranAASUL>