

20

15 Feb - 15 Mar
AÑO 3 2014



Descarga versión digital

Fotografía © Ellen Durfy

aon?

Ejemplar **GRATUITO**

Entrevista Exclusiva **Félix Torán**

Ingeniero de la Agencia Espacial Europea

Sorteo aon? & Mesón Los Lagos

Una Cena para dos. Participa en nuestro Facebook

Síguenos en Facebook: facebook.com/aonrevista Visítanos en www.aonrevista.es



Cupones Descuento
en el interior
aon?



“ Las personas de éxito poseen siempre dos cualidades: son proactivas y tienen una actitud mental positiva

aon? & FÉLIX TORÁN

- 4 **Sorteo mensual**
Sorteamos una cena para dos cortesía de Mesón Sidrería Los Lagos
- 6 **Entrevista Exclusiva**
Este mes entrevistamos a Félix Torán, Ingeniero de la Agencia Espacial Europea
- 10 **Servicios**
Hablamos sobre el 'boom' de las Lavanderías Autoservicio, como ejemplo, Colada 30
- 12 **Compras**
Las Tiendas de artículos de Segunda Mano están de moda
- 16 **Salud**
Juan Carlos Suárez, Fisioterapeuta y Osteópata, nos habla sobre las Zapatillas de Running minimalistas
- 18 **Tecnología**
Pagar con Teléfono Móvil ya es una realidad
- 20 **Empresa**
Entrevistamos a José Antonio Martínez e Iván Martínez, Gerentes de Peluquería José Antonio e Iván
- 22 **Deporte**
Calendario Running de Carreras Populares
- 26 **Servicio Público**
Farmacias de Guardia del 15 de Febrero al 15 de Marzo

EDITA:

Manuel Suárez García. CIF 44794793-Q

DIRECCIÓN:

Manuel Suárez García

Colaboradores:

En esta edición han colaborado Vicente Cuenca, Carlos Rebenaque, Pepe Alós, Juan Carlos M., Juan Carlos Suárez, José Antonio Martínez e Iván Martínez. Queremos agradecer la colaboración desinteresada de Félix Torán, Ingeniero de la Agencia Espacial Europea.

Publicidad:

Contratación Tel. 644 278 616 · publicidad@aonrevista.es

Fotografía:

Pepe Alós

Imagen Portada:

© Ellen Duffy

Redacción y Administración:

Plaza de los Pueblos, 2. Puerto de Sagunto. Tel. 693 775 915
administracion@aonrevista.es

Diseño y Maquetación:

Revista aon?

Impresor:

Imprime Grupo Zona. Castellón, 2013

Depósito Legal:

V-174-2014



www.aonrevista.es  facebook.com/aonrevista

Según el artículo 24, en relación con el 21 de la ley de prensa e imprenta se hace público que la edición aon? se financia con la publicidad impresa en la misma. Queda totalmente prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización escrita del editor. Revista aon? no responde de los cambios efectuados a última hora dentro de cualquier programación, así como de los errores ajenos a nuestra voluntad. Revista aon? no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, así como del contenido de los anuncios publicitarios u otros.



Domestic

equipamiento & servicio a domicilio



Equipamiento Carpintería metálica a medida / Protección solar / Seguridad / Mamparas de baño / Adaptación para minusválidos y ancianos

Servicios Mantenimiento de Comunidades / Reparaciones / Cerrajería / Bricolaje a la carta

Félix

Torán



Fotografía © Félix Torán

“

Las personas de éxito poseen siempre dos cualidades: son proactivas y tienen una actitud mental positiva

Es Ingeniero en la **Agencia Espacial Europea**, autor de ocho exitosos libros sobre crecimiento personal (el noveno está a punto de llegar a las librerías), un referente en su campo profesional con decenas de publicaciones en revistas científicas, padrino del primer español que participará en una misión de turismo espacial. Parece difícil que **Félix Torán**, ilustre Porteño aunque ahora afincado en Francia, tenga tiempo además para conceder entrevistas, pero nada más alejado de la realidad. El autor de **El tiempo en tus manos** hizo honor al título de una de sus obras y atendió amable y pacientemente a la revista **aon?** para brindarnos un discurso motivador y optimista orientado a alcanzar nuestras metas.

¿Puede existir un mejor destino para un ingeniero de su formación que trabajar en la Agencia Espacial Europea?

La verdad es que a mí no se me ocurre nada mejor. Llevo 14 años trabajando en la Agencia Espacial Europea (ESA) y se trata de un entorno que te permite estar con los ingenieros más importantes de toda Europa, tener acceso a la tecnología más puntera, que de hecho la desarrollamos nosotros. Esto te da una oportunidad tremenda de desarrollo a nivel profesional, de gestionar tus posibilidades de liderazgo y gestión. Hay que reconocer que se trabaja mucho, pero es a la vez apasionante.

¿Cómo acaba trabajando en una entidad del prestigio de la ESA?

Yo estaba trabajando en la Universidad y con algunas empresas de Valencia en proyectos de ingeniería medioambiental, en el marco de un proyecto europeo FEDER. Un profesor me animó a aplicar una beca de formación de personal universitario para la ESA. Yo entonces ya tenía un buen currículum, con publicaciones científicas hechas y aunque llevaba apenas cinco años de carrera habían sido bastante intensos. Fui seleccionado en esas becas y así pasaron dos años. Normalmente, cuando uno termina esa beca se suele volver a su país para reintegrarse a tu trabajo, pero salieron unas convocatorias para un puesto aquí y decidí presentarme.

¿Y qué ocurrió?

Pues normalmente para esos puestos en la ESA suelen seleccio-

nar a personas que llevan diez o quince años en el sector de la industria aeroespacial, por lo que tienen una carrera ya muy desarrollada. Yo solo tenía dos años de experiencia, pero también es cierto que durante ese corto periodo de tiempo desarrollé un buen número de publicaciones, había inventado una tecnología, que de hecho hoy se sigue utilizando a nivel internacional, que se llama SISNeT. Me presenté a la entrevista, me la preparé muy bien y salí seleccionado. Es un caso bastante inusual, una persona que pasa de ser becario a ser un funcionario internacional de la ESA, en este caso a través de un advanced requirement, que significa que la ESA se interesa por alguien como futuro miembro de su staff.

¿A qué se dedica dentro de la Agencia?

He llevado muchos temas aquí. De la gestión de proyectos, luego pasas a tareas más de liderazgo; ahora me encargo del marco de la comunicación con la Comisión Europea, con las aviaciones civiles, con las entidades internacionales externas, lo que se llama "ingeniería de misión".

Explíquenos cuál es su papel en el Axe Apollo Space Academy.

En el año 2013 fui nombrado en España el padrino y portavoz de la Academia Espacial Axe Apollo, que tenía por misión elegir al primer español en ser un turista espacial. Entre 18.000 personas, tras numerosas pruebas de diferentes niveles y un año de trabajo para elegir a la persona adecuada, se seleccionó a Eduardo Lurueña, de Talavera de la Reina. Él se está inspirando en mis libros para preparar esa misión. Yo estoy actuando como coach para guiarle en la preparación de esa proeza que va a hacer y él ha aceptado hacer realidad uno de mis sueños, que es llevar al espacio de su mano uno de mis libros, **Atrévete a ser un líder**, y convertirlo así en el primer libro español que viaja al espacio.

Escritor

Y desde sus publicaciones de carácter técnico, ¿cómo se produce el salto a los libros de crecimiento personal?

Llevo cerca de 15 años de bastante trabajo en el campo del crecimiento personal. Al principio lo hacía de forma no secreta, pero sí silenciosa, por decirlo de algún modo, para que no interfiriera en mi carrera científica. A mí me daba un poco de miedo al principio, sinceramente. Pero llegó un punto en el que me dije: bueno, ahora ▶

tengo que empezar a comunicar abiertamente. Y cuando terminé mi doctorado pensé que era el momento de atreverme. En el año 2007 publiqué un libro que tenía terminado hacía bastante tiempo, *La respuesta del universo*. A partir de ese momento, no he dejado de comunicar, de escribir periódicamente en revistas, de publicar libros.

¿Cuántos lleva ya?

Mi octavo libro salió en el mes de octubre pasado, *Atrévete a ser un líder*, con la editorial Planeta. Mi próximo libro saldrá también con el Grupo Planeta, el próximo 6 de marzo, con el título *Ecología mental para Dummies*, dentro de la colección de libros de interés general más vendida del mundo.

¿En qué faceta literaria se encuentra más cómodo, en la técnica o en la del crecimiento personal?

Me siento cómodo en ambas, porque en ambas he tenido la oportunidad de destacar, de recibir reconocimientos y premios; tengo artículos a nivel técnico que todavía se siguen refiriendo, pero a mí lo que siempre me ha apasionado es la parte más humanística, sobre todo el poder ayudar a otras personas en su crecimiento personal. Eso es realmente una pasión que llevo dentro y que no puedo dejar.

Hablemos de uno de sus libros, *El tiempo en tus manos*. ¿De verdad podemos llegar a dominar el tiempo?

Sí podemos, lo que pasa es que estamos acostumbrados a buscar siempre soluciones inmediatas, fáciles, cómodas, como pildoritas mágicas. Y eso, como siempre digo, en el crecimiento personal no existe. El crecimiento personal es evolucionario, no revolucionario; se trabaja y se van realizando cambios poco a poco. Podemos llegar a ser productivos y a la vez felices. Porque si nos pasamos de productivos acabamos con estrés; y si nos pasamos de felices podemos acabar la vida simplemente meditando. A la mayoría de mortales nos gustaría más el punto medio, ser productivos, disfrutar de la experiencia humana, hacer cosas útiles; pero a la vez ser felices y no caer en el mundo del estrés. Y eso se puede hacer.

Usted habla de separar lo importante de lo accesorio. ¿Cómo se consigue?

En la gestión del tiempo no hay nada más importante que lo importante, valga el juego de palabras. O sea, el que tiene claro qué es importante y lo separa de lo que no, tiene el tiempo en sus manos. Para eso necesitas un criterio, y ese criterio es lo que se llama la misión y la visión. Todos debemos tener una misión personal y una visión personal. La misión es nuestro propósito en la vida, en un proceso que requiere autodescubrimiento. Y la visión es el proceso de soñar, que luego puede dividirse en objetivos o en metas. Quien tiene claros esos dos componentes tiene claro el criterio para separar. Entonces, en lugar de acabar el día diciendo: he hecho 50.000 cosas, pero es que me quedan 100.000 por hacer; dirás: he hecho tres cosas, pero con ellas me voy contento a la cama, porque esas tres son las que de verdad importan.

La respuesta del Universo es otro de sus libros. ¿El Universo influye en nuestras decisiones?

El Universo no es una entidad que esté ahí separada al que le pedimos deseos y que hay que esperar a que nos los conceda. Mi visión del Universo se acerca más a la forma de pensar de un ingeniero, es más tangible y práctica. Básicamente lo que nos dice es que si programamos nuestra mente y nuestro subconsciente con aquellas cosas que deseamos, y tenemos muy claros cuáles son nuestros deseos, entonces el subconsciente nos va a ayudar a encontrar el camino para lograrlo. Y todo el Universo, de alguna forma se confabula para poderlo encontrar.

Aquí no hay nada de esotérico; solo por pensar y desear no vas a conseguir nada; hay que entrar en acción, hay que ser proactivo y además hay que quitar las resistencias interiores que tenemos en nuestra mente. En el crecimiento personal, en lugar de añadir cosas, se trata sobre todo de quitar esos frenos interiores.



Félix Torán junto a Eduardo Lurueña, primer español en ser turista espacial

En lo que nos pasa, ¿cuánto hay de voluntad y cuanto de inevitable?

Hay mucho de voluntad en lo que nos pasa, aunque también hay que tener flexibilidad respecto a lo que ocurre a nuestro alrededor. Se aplica lo que se llama la regla del 10/90 de Stephen Covey, que dice que la vida es un 10 por ciento de lo que nos pasa y un 90 por ciento de lo que hacemos al respecto. Una persona proactiva conoce la ley causa/efecto. Cuando quiere lograr algo lo considera un efecto y se pone desde ya a crear las causas que le llevarán a ese efecto. Por otro lado, están las personas reactivas, que son las que esperan a que los efectos lleguen mágicamente. Es decir, que ellos le dan la vuelta al porcentaje. Una persona proactiva, si quiere peras planta un peral; la reactiva, quiere peras y planta un manzano; y cuando ve las manzanas se queja de lo mal que le trata la vida.

Su último libro es *Atrévete a ser un líder*. ¿Todos podemos llegar a ser líderes?

Lo que explica el libro es que hay muchas personas que nacen con cualidades de liderazgo, aunque muchas de ellas no desarrollan

Bar Tito

Almuerzos Populares · Menús · Cenas

RESERVAS ☎ 96 269 00 33

Menús de *cenas* para Grupos

¡Todo incluido!



Disfrute de nuestra amplia variedad de platos

Reservas y Consulta de precios en nuestro local o vía teléfono

QR Carta



Visite nuestra carta online www.aonrevista.es/tito o escanee el código QR con su smartphone

luego en su vida esa faceta. Pero nosotros podemos construir el liderazgo si partimos de las bases correctas. Y no hablo solo de líderes de grandes empresas, de la política, hablo de cualquier aspecto de la vida. Y hoy necesitamos líderes en cualquier campo, en la familia, en el colegio, en una banda de música, en un equipo de fútbol, en una asociación, en un proyecto personal.

¿Qué características debe tener un líder?

Yo hablo de líderes conscientes. Un líder consciente es aquel que se da cuenta de que en el ser humano hay un ego que intenta que nos sirvamos en vez de servir, que busca la individualidad y desmarcarse. Y lo que decide es liderar desde todo lo contrario, desde la unión, desde la comunidad. Es un líder que desarrolla cosas como la atención plena, la empatía, la generosidad, por un recto camino medio.

Respecto a sus libros, ¿qué respuesta recibe de sus miles de lectores?

Últimamente recibo sobre todo mensajes muy positivos sobre el liderazgo y la gestión del tiempo, aunque también siguen las consultas sobre la ley de la atracción, sobre como llevar a la práctica lo que cuento en el libro. Sobre la gestión del tiempo me escriben mucho para felicitarme, porque a través de El tiempo en tus manos la gente ve que poco a poco experimenta cambios en su vida, sobre todo cuando empiezan a separar lo importante de lo no importante.

“ Prefiero definir mis libros como ensayos de crecimiento personal

Me cuentan que al principio cuesta mucho, y lo sé porque a mí también me pasó, pero cuando se ponen a ello y refuerzan su conocimiento de la misión y la visión, entonces lo consiguen. Y es muy bonito ver a la gente que te llega a las charlas y conferencias y te cuenta cómo le han cambiado las cosas; o incluso ver en algunas presentaciones a gente que reconoces de otras ocasiones y comprobas que la vida les ha cambiado, que son personas diferentes. Y eso lo notas simplemente con verles el rostro.

Ensayos de crecimiento personal

¿Le molesta que sus libros puedan recibir la etiqueta de autoayuda?

Mis libros tienen un componente de autoayuda, en el sentido de que proporcionan herramientas para que una persona se ayude a sí mismo. Un libro de autoayuda puede ser de bricolaje, de software o de cualquier otra materia. Así que ese término no me molesta realmente. Pero yo prefiero definir mis libros como ensayos de crecimiento personal, y siempre han estado enfocados de esa manera.



'Atrévete a ser un líder' y 'Ecología mental para dummies', lo último de Félix Torán

Mis lectores saben perfectamente que no escribo libros de pensamiento ilusorio, esos en los que solo lees lo que te gustaría que fuera. Mis libros son prácticos. Por ejemplo, tengo un libro titulado *Mente Cuántica* que explica con rigor la física cuántica y que luego se traslada a la filosofía. Tengo otro libro sobre ingeniería que se llama *Autodiseño personal*, que te muestra cómo piensa un ingeniero y de ahí derivan consejos de crecimiento personal muy prácticos.

Por último; dénos algún consejo para afrontar los tiempos que vivimos.

Yo opto por lo que llamo una Actitud Mental Positiva (AMP). Significa: no me engaño a mí mismo, veo la situación tal y como es, la acepto, intento aprender de cada tropiezo lo que pueda y después, no me resigno. Miro adelante, veo las opciones que hay y cojo la que más me favorece. Esa es una opción que es objetiva, realista e inteligente. Permite ver en cada aparente tropiezo la semilla de un éxito igual o mayor. Esto es necesario, hace mucha falta, sobre todo ahora, porque las personas que tienen éxito son proactivas y tienen una actitud mental positiva. No conozco a nadie que tenga éxito y que no tenga esas dos cualidades. Quejarse significa concentrarte en lo que no quieres, en lugar de hacerlo en lo que quieres. La realidad está ahí y hay que aceptarla, pero eso no impide mirar más allá, empezar a fijar mi misión y mi visión, porque todo no va a seguir siempre como está actualmente, y debo ir dando pequeños pasos. Las crisis han existido, existen y existirán. En el universo reina la ley del ritmo; todo sube y luego baja. Todo son ondas, ciclos, como en la moda, la economía, las estaciones, los días,... Así que cuando estamos arriba hay que saber ser humildes, pero cuando estamos descendiendo tenemos que pensar que es para subir más alto. Como decía Einstein, las crisis son los periodos en los que la humanidad ha dado siempre el mayor de sus potenciales. ■



Centro de **Estética y Peluquería**

Moños de Fallera
Aprovecha nuestros **Packs**

- Moño Fallera **30€**
Cosido + Maquillaje
- Sin coser + Maquillaje **36€**



- Moño S.XVIII Cosido **34€**
+ Maquillaje
- Sin coser + Maquillaje **40€**