



OPINIÓN > COLUMNAS

# "Gente Luminosa"



Por Kalena de Velado  
05 DE MARZO DE 2023 00:00 HS - GMT-6

LECTURA 4:00 MIN



HOY



Qué linda es la gente luminosa, por eso quisimos hacer un podcast con tres amigas dedicado a cómo ser alguien que hace agradable la convivencia en el trabajo o en el hogar (pueden escucharlo entero en Spotify en la cuenta de "Las Desenredadas"). Lo primero será compartir parte de la letra "Gente Luminosa" de los compositores Francisco Javier Labandón Pérez (grupo EL ARREBATO) que nos inspiró:

Qué guapa es

La gente luminosa

La que baila porque sí

La que sonrío a todas horas

Con la que respiras lento

La que te regala tiempo

Me recordaron estas estrofas lo que se dice de la gente vitamina, tanto la Dra. Rojas en su libro "Persona Vitamina", de tal forma que podamos iluminar con alegría a todos los



de alterar. 2- Observar el impacto corporal que tiene cada pensamiento negativo. Es

o dainio (taquicardias, sudoracion, dolor de cabeza, molestias gastrointestinales, contracturas musculares...). 3- Saber y aceptar que esos pensamientos no siempre dicen la verdad. En ocasiones pueden ser correctos, pero en muchos otros casos, mienten y nos engañan. 4- Escribir el torbellino de pensamientos en un papel y refutarlos. Por ejemplo, "mi cuñada me odia". Posteriormente replicar este pensamiento, "hoy tiene un mal día, en general no es tan dura conmigo". Puede resultar un autoengaño, pero a la larga realizar este simple ejercicio tiene consecuencias saludables para la mente y para el cuerpo. 5- No adivinar el futuro en negativo, no adelantarse a los acontecimientos, "esta semana seguro que mi jefe tiene un mal día y la toma conmigo". Esta es la puerta de entrada a la ansiedad: vivir angustiado o preocupado por el futuro. No olvidemos que el 90 % de las cosas que nos inquietan nunca sucede, pero nuestro organismo y nuestra mente los viven y sufren como reales. El cuerpo no distingue realidad de ficción. Un componente fundamental de la felicidad consiste en enfocarse con ilusión y pasión hacia el futuro. 6- No suponer o leer la mente de los demás, "estoy seguro de que piensa esto de mí...". Por el momento no contamos con poderes mágicos que nos permitan adivinar las opiniones o pensamientos de otros. 7- No traducir cada pensamiento en palabra. No olvidemos que uno es dueño de sus silencios y esclavo de sus palabras. Dejar una pausa antes de expresar cada opinión, crítica o juicio que cruce la mente. 8- No actuar ni responder si tenemos pensamientos automáticos negativos. Esperar, dar una oportunidad. Esos tiempos de reflexión, breves pero necesarios, ayudan a no crear mal ambiente. Esto conlleva un cambio potente: ser capaces de cambiar el lenguaje, sustituyendo por ejemplo "problema" por "desafío"; "error" por "segunda oportunidad". Hay que emplear palabras que llamen al optimismo como son "alegría, paz, esperanza, confianza, pasión, ilusión...". 9- Rodearse de personas vitamina, que son capaces de alegrar el corazón en segundos. Contagiarse de su entusiasmo. 10- Buscar lo positivo de cada situación. Cualquier circunstancia puede verse en clave de problema o en clave de solución. <http://marianrojas.com/2016/09/06/negaholics-vivir-anclado-la-negatividad/>



Los líderes en el trabajo según Leonardo Polo: 1º Ser consciente de que manda a

comunes al género humano, pero que cada una de ellas es distinta, novedosa, irrepetible e irreductible... Es pertinente ahondar en conocer a cada persona tal como es para saber comunicarse. 2º Ocuparse de formar equipo, es decir, buenos colaboradores, a fin de evitar el gobierno en solitario. 3º Buscar competentes sucesores en el cargo de gobierno, a los cuales hay que formar con tiempo, con calidad y constancia. 4º Formar a los colaboradores, no solo en lo técnico sino en las diferentes dimensiones: la racional (en hábitos intelectuales), la volitiva (en virtudes) y la práctica (en el saber hacer). 5º Acrecentar las virtudes en sí y en los demás, en especial: responsabilidad, prudencia, justicia, fortaleza, templanza y veracidad. La corona de todas ellas es la amistad. 6º Trazarse unos objetivos realizables: grandes ideales a largo plazo. 7º Cuidar que la acción de gobierno tenga de modo apropiado estos elementos: el fin, el motivo, el hacer y el conocer. 8º. Considerar el dinero como trabajo en potencia. 9º Servir al bien común, que consiste sobre todo en hacer que las personas crezcan humanamente a través de su trabajo y consecución de metas.



FISHER INVESTMENTS ESPAÑA

**7 formas de generar rentas después de los 60**

Para inversores con una cartera de 500.000 €: consiga la guía y actualizaciones periódicas.

[Descubra más](#)

## Más sobre este tema



**Erik Rubin rompe la polémica sobre el fin de su relación en redes sociales: "Me queda claro que hay gente muy idiota" [+VIDEO]**