

LÍDERES DE HOY



Hoch, María Gabriela

Líderes de hoy: humanos, compasivos y conscientes / María Gabriela Hoch. - 1a ed.

- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2023.

256 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1418-6

1. Liderazgo. I. Título.

CDD A863

Líderes de hoy

© María Gabriela Hoch, 2023

Derechos mundiales exceptuando Estados Unidos en español y en inglés

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (5411) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Camila D'Angelo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Natalia Canet

1ª edición: octubre de 2023

ISBN: 978-950-02-1418-6

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en octubre de 2023.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.72).

María Gabriela Hoch

LÍDERES DE HOY



 *Editorial El Ateneo*

*Para todas aquellas personas
que resuenen con la posibilidad de un liderazgo
más humano, compasivo y un mundo en paz.
Mi admiración por su coraje, vulnerabilidad y grandeza.*



ÍNDICE

PRÓLOGO	6
Palabras introductorias	10
LUZ	31
Capítulo 1. Más allá del liderazgo consciente: la sanación como camino de evolución personal y profesional	32
Capítulo 2. Re-conocernos: un camino de autoobservación, autoamor y conciencia	64
Capítulo 3. El bienestar, la prioridad que llegó para quedarse	93
PUENTE	127
Capítulo 4. Inteligencia emocional, el secreto mejor guardado	128
Capítulo 5. El poder de los límites sanadores	153
Capítulo 6. En contacto a través de nuestra comunicación compasiva	180
ARMONÍA	207
Capítulo 7. Inteligencia espiritual, la fuerza vital del lideraz- go consciente en acción	208
EPÍLOGO ¿Y ahora qué?	240
GUÍA de lecturas sugeridas para acompañar tu proceso	245
AGRADECIMIENTOS	253
SOBRE LA AUTORA	255



PRÓLOGO



PRÓLOGO

¡Vivir es un honor!, nos recuerda María Gabriela Hoch, Tissy. Y claro que lo es.

¿Cómo podemos honrar nuestra vida? En este libro la autora nos propone un camino particular, con una nueva perspectiva: partir del miedo para sanar.

Si la modernidad nos proponía acumular y la posmodernidad nos ofrece lo instantáneo, Tissy nos acerca una alternativa inversa, ni los objetos llenarán nuestros vacíos ni las pastillas solucionarán los problemas en un soplo, nos dice.

El libro nos invita a liderar (a nosotros mismos y a las organizaciones) desde el corazón, y eso requiere coraje y vulnerabilidad. Es un viaje único e irreversible, y por eso sublime.

La autora nos toma de la mano y nos muestra amorosamente un sendero que podemos hacer propio. Nos propone, primero, despojarnos de la mirada externa, de la valoración que viene desde afuera. Cambiar nuestras reacciones emocionales por respuestas empáticas. Abrirnos a nuevos conocimientos y ser pacientes.

Para ello deberemos zambullirnos en nuestro interior sin temor a enfrentar nuestras propias oscuridades, nos pertenecen. Pero también deberemos tener el temple de mirar de frente a nuestras luces, aquel grandioso potencial que habita en nosotros, y que clama ser vivido y compartido.

Nadie puede realizar esta introspección por nosotros y el premio por hacerla es su propio fruto: una dicha que sacia.



LÍDERES DE HOY

Por otro lado, no es un viaje solitario. Porque nadie se sana en soledad y aislado, “sanamos en relación”, nos dice la autora. Necesitaremos aliados, compañeros de ruta y faros, como este mismo libro.

El liderazgo desde el alma buscará expandirse por su propia naturaleza. Esa expansión no es desbocada ni dispersa, sino cuidadosa y serena. Por eso requerirá de límites que la abracen, que la dirijan y la sostengan. En estas páginas encontraremos maneras de diseñar aquellos límites y ponerlos en práctica.

Luego, ya marcado el plano, surgirá la búsqueda de una comunicación compasiva con los demás y, aunque el camino tenga sus escollos, Tissy nos regala un mapa de canales para lograrla.

Desde el comienzo, la autora nos advierte que habrá partes del libro que nos incomodarán, incluso que nos puedan irritar. Lejos de sugerirnos que ignoremos aquellos puntos de dolor, nos propone que les prestemos especial atención: “¿qué me está diciendo esto de mí?”, podríamos preguntarnos, y las respuestas estarán llenas de tesoros.

En un momento el libro nos recuerda un lamento que nos solemos decir: “Siempre me pasa lo mismo”. Estas páginas nos invitan a repensar la frase: tal vez seamos nosotros corresponsables de lo que “nos pasa” y aquel “siempre” pueda encontrar un refugio en la pausa.

Una pausa del hacer constante, una pausa del consumo, una pausa de nuestros propios pensamientos que nos enredan. Una pausa para escuchar a nuestro cuerpo, permitir que emerjan los contenidos internos que censuramos, nuestro verdadero yo, tan sujeto a encajar, a pertenecer.



PRÓLOGO

Creo que el libro de Tissy nos abre una puerta hacia el compromiso de ser, ¿cómo dejarla pasar?

Ahora nos toca a nosotros, los lectores, comenzar el viaje hacia nuestro liderazgo consciente.

Liderar desde el corazón, con todo nuestro brillo, y nuestras sombras.

No hay error posible en el viaje, solo no emprenderlo.

Tengamos la mirada elevada y aspiremos a lo verdadero, está a nuestro alcance.

Helena Estrada ♦

Abogada con un máster en Mercado de Capitales y Financiero. Consultora especializada en autonomía de las mujeres.





PALABRAS
INTRODUCTORIAS

PALABRAS INTRODUCTORIAS

“Hay algo muy interesante que sucede con el bambú japonés y que nos enseña una importante lección.

Cuando un cultivador planta una semilla de este árbol, el bambú no crece inmediatamente por más que se riegue y se abone regularmente.

De hecho, el bambú japonés no sale a la superficie durante los primeros siete años.

Un cultivador inexperto pensaría que la semilla es infértil, pero sorprendentemente, luego de transcurridos estos siete años, el bambú crece más de treinta metros en solamente seis semanas.

¿Cuánto podríamos decir que tardó realmente en crecer el bambú?

¿Seis semanas? ¿O siete años y seis semanas?

Sería más correcto decir que tardó siete años y seis semanas. ¿Por qué?

Porque durante los primeros siete años el bambú se dedica a desarrollar y fortalecer las raíces, las cuales van a hacer que luego de estos siete años pueda crecer tanto en solamente seis semanas.

Además, si en algún punto en esos primeros siete años dejamos de regarlo y cuidarlo, el bambú muere”.

Leyenda popular oriental ♦



VOLVER A ESCRIBIR

Justamente siete años y seis semanas, el tiempo que tarda en crecer y echar raíces el bambú, fue lo que me llevó volver a sentarme para escribir este libro, mi segundo, después de haber emigrado de Argentina y apostado a construir mi hogar y mis nuevos proyectos en Miami. Siento que la escritura de este libro hoy es posible por una conjunción de hechos: por un lado, mi propia historia, mi propio crecimiento personal; por el otro, la coyuntura internacional, más globalizada y hermanada que nunca a partir de la experiencia generada por el covid-19. **Por primera vez en la historia, tímidamente, las empresas están hablando de salud mental, de empatía, de compasión.** Durante toda mi carrera profesional, he escuchado hablar de toxicidad, ambientes y relaciones tóxicos, pero nada se decía sobre su contracara indispensable: la sanación. Quizás por eso en su momento me costó tanto tomar la decisión de formarme en la carrera de Ciencias de la Sanación Energética —una formación creada por Barbara Brennan, una científica de la NASA que conjuga los trabajos psicoterapéutico, corporal y espiritual— en una de las escuelas más prestigiosas de Estados Unidos.

Ya instalada en el barrio Coconut Grove, en Miami, escuchaba mucho acerca de esta formación, pero dudaba de emprender ese camino porque me resultaba en algún punto inverosímil y me generaba desconfianza. Sentía una gran atracción y una gran resistencia a la vez. Ahora reconozco que fue parte de mi patrón automático de pensamiento fren-

PALABRAS INTRODUCTORIAS

te a algo nuevo, desconocido para mí. Lo que necesitaba era un cambio radical de enfoque. Y así volvía a mirar la currícula de Ciencias de la Sanación Energética en Barbara Brennan School of Healing, que me llamaba una y otra vez. Y cada vez que la consultaba, había algo en ella que me atraía irremediablemente, sentía que allí estaban los conocimientos que necesitaba incorporar, que allí se concentraban los desafíos que me impulsarían a salir de la caja rígida de pensamientos, estructuras obsoletas para mí y creencias limitantes. Tuvo que pasar un año y medio desde mi llegada a Estados Unidos para que me animara a iniciar ese viaje, para que me hiciera cargo de lo que realmente quería transitar. Y mucho de lo que vas a leer en este libro lo coseché durante ese recorrido. Un recorrido que, justamente, me tomó siete años y seis semanas de intensa formación académica y experiencial, más de doscientas horas de práctica profesional (entre atención a clientes individuales y trabajo de servicio), mil cuatrocientas horas de cátedra y cincuenta proyectos escritos. Sin lugar a dudas, la mejor inversión de tiempo y dinero que hice en mi vida. Fui muy afortunada de poder hacerlo, y por eso hoy, a través de este libro, quiero socializar parte de ese material que me cambió la vida y dejarlo al alcance de toda persona que lo necesite.

Si bien vamos a hablar sobre liderazgo consciente, soy consciente —valga la redundancia— de que traigo un enfoque disruptivo de este, anclado en el amor, la sanación y lo sagrado. Ya promediando mi medio siglo de vida mientras escribo este libro, miro hacia atrás y me doy cuenta de que, de alguna manera, toda mi vida he sido disruptiva, mi historia personal



LÍDERES DE HOY

está caracterizada por la disrupción. Recuerdo que, cuando me puse a estudiar Relaciones Públicas, algunos me decían: “¿Estudias para ser tarjetera de boliche?”. Tiempo después, cuando me puse a trabajar por el empoderamiento de la mujer me decían: “¿Empoderamiento? ¿Qué es eso? Qué palabra fea, esto no se necesita”. Siempre tuve que abrirme camino, porque, cuando una temática es nueva, tiende a ser rechazada de plano (por ejemplo, como yo misma hice cuando mi intuición me decía que mi camino era estudiar las prácticas energéticas, espirituales y psicoterapéuticas). El famoso miedo al cambio, el no querer que las cosas sean diferentes. ¿Por temor a qué? A romper el molde, a salirme del *statu quo*, a ser juzgada, a fallar, a pensar que el cambio es negativo. Y la realidad es que la vida es movimiento, es decir, cambio permanente. Cuando no, es porque ya estamos fuera de este plano.

Con el tiempo, me fueron otorgando el título de pionera, no solo en Argentina sino también a nivel internacional, aunque al principio me costaba asumirlo y aún a veces me cuesta usar esa palabra. Me gusta pensarme más bien como un faro, una abrecaminos, una tendedora de puentes y una apaciguadora. Con los años y el trabajo personal, logré aceptar algunas de esas palabras que me han endilgado durante mi trayectoria, aunque no me gusten las etiquetas: lanzada, generosa, ingenua, impulsora, inspiradora, arrasadora. **Todas estas maneras de describirme se condensaron en mis tres vectores: las palabras luz, puente y armonía.** La *luz*, que me conecta con mi anhelo de iluminar los talentos y las sombras —míos y de otros—; el *puente*, que me recuerda mi capacidad de conectar



PALABRAS INTRODUCTORIAS

con la gente y ayudar a las personas a conectar entre sí; y la *armonía*, que me remite a la búsqueda de balance, a mi deseo de llevar paz allí donde hay caos. Luz, puente y armonía: las palabras con las que me gustaría ser recordada, las palabras que guían mis días desde que me despierto hasta que me voy a dormir, las palabras que dan forma, también, a este libro. La primera parte echa luz sobre la expansión de la conciencia, el autoconocimiento y el manejo de la energía como base del cuidado personal para evolucionar y sanar. La segunda parte es el corazón central, ya que tiende el puente hacia la inteligencia y la regulación emocional, la puesta de límites con amor y la conexión con el otro desde la comunicación compasiva. Y la tercera parte es la integración armónica a través de la activación de nuestra inteligencia espiritual, que es la fuerza vital para ejercer un liderazgo consciente como estilo de vida.

Mi propósito es poner todas esas cualidades al servicio del colectivo, de bien común. Hoy, radicada en Miami, hablo sobre liderazgo con amor, liderazgo sagrado y vida consagrada, y si bien sigue siendo disruptivo hablar de amor, de sacralidad, dentro de la propia vida y de las organizaciones, de a poco va siendo cada vez más posible, cada vez menos “inapropiado”. Por ejemplo, noto que las empresas están empezando a abrir la puerta a estos temas a los cuales no se les prestaba atención antes de la pandemia. Y creo que, en esto, el covid jugó un rol fundamental. Por eso me gusta pensar la pandemia como un despertar. Coincido con el guía espiritual Eckhart Tolle, autor de *El poder del ahora*, cuando plantea que los problemas, las crisis y el sufrimiento colectivo son una oportunidad para



despertarnos a una nueva consciencia, ya que, si no lo hacemos, nos quedamos estancados en el sufrimiento. Necesitamos trascender el sufrimiento para crear un mundo mejor. Del caos viene el orden, del miedo es posible pasar al amor. A partir de la experiencia mundialmente compartida en relación con el covid-19, quedó en claro que todos estamos conectados y que un cambio de perspectiva es sumamente necesario. “El verdadero milagro es un cambio de perspectiva”, promulga el libro *Un curso de milagros*, de la psicóloga norteamericana Helen Schucman, y, basada en esta premisa, trazaré nuestro recorrido por estas páginas. ♦

MUERTE Y RENACIMIENTO

En nuestra sociedad hay mucha resistencia a hablar de la muerte, pareciera que es una palabra tabú, pero el contexto de la pandemia logró imponer la idea de la muerte a nivel global. Es, justamente, la conciencia de ella la que nos invita a decirle un **SI** en mayúsculas a la vida, la que nos invita —o, por lo menos, me invitó a mí— a pensar, decir y actuar desde un espacio de consciencia, a bajarnos del accionar automatizado, urgente y mirando hacia afuera. La conciencia de nuestra finitud es la que nos da el poder de decir basta, de decir “ya no quiero contenerme”. La muerte, precisamente, nos da perspectiva. Porque es la conciencia de la transitoriedad de la vida la que nos lleva a pensar qué queremos traer al mundo y cómo queremos traerlo, qué deseos queremos concretar; es la que nos conduce a la gran pregunta sobre el propósito: ¿para qué vini-

PALABRAS INTRODUCTORIAS

mos al mundo? No vinimos a sufrir, aunque sí hay momentos en los que vamos a transitar el dolor. **El propósito de nuestra existencia es el gozo y desarrollar la capacidad de conectar, de ser felices, de honrar la vida, de sanar.** El desafío es cómo imbuir de un propósito trascendente a todo lo que hacemos en nuestra vida cotidiana, hasta las mínimas cosas. La cercanía con la muerte nos regaló una nueva mirada a partir de la cual nos preguntamos qué es estar realmente vivos. La psiquiatra suizo-estadounidense Elizabeth Kübler Ross, en su libro *Sobre la muerte y los moribundos*, describió por primera vez las cinco etapas del duelo. Todos, indefectiblemente, en algún momento de nuestras vidas, nos vamos a encontrar con un duelo o, mejor dicho, varios. El duelo no es un proceso que aplica solamente a la muerte física, sino también a las muertes simbólicas (de un proyecto, una relación, un estado de cosas). A medida que vamos creciendo, partes de nosotros van muriendo para que otros aspectos nuestros puedan nacer o renacer transformados en algo más, en algo diferente. El concepto del duelo y la sanación que conlleva tiene que ver con la reinención de nosotros mismos, con nuestra posibilidad de *cocrearnos* una nueva vida. Me gusta el concepto de la *cocreación*, pues es un recordatorio de que somos parte de algo más grande que nosotros, que somos parte de un todo, que no estamos solos, que sanamos en relación y que *cocreamos* nuestra realidad, asumiendo el cien por ciento de nuestra responsabilidad. **¿Qué partes tienen que morir dentro mío para que nazca una nueva manera de ser?** Tómate un respiro y hazte esta pregunta. Para profundizar en este cuestionamiento, me parece importante detener-



LÍDERES DE HOY

me un momento en el esquema de estas cinco etapas del duelo que desarrolló Kübler Ross: la primera fase es la negación (decir: “Esto no existe, no está sucediendo”), la segunda es el enojo (“¿Por qué me pasó esto?”), la tercera es la negociación (“Si pasa esto, entonces yo haré esto otro”, por ejemplo, cuando rezamos para que algo sea diferente y nos enojamos si no obtenemos el resultado que queríamos), la cuarta es la depresión (“No puedo con esto”) y la quinta es la aceptación (“Entiendo y acepto que es así”). Seguramente, leyendo esto, te vengan recuerdos de tu vida en los que hayas pasado por estas etapas. Kübler Ross tenía por costumbre preguntarles a sus pacientes en su lecho de muerte: “Si pudieras cambiar algo, ¿qué sería?”. Mayormente, le respondían que desearían no haber sentido tanto miedo a lo largo de su vida y haber hecho más cosas. Barbara Brennan, sanadora y fundadora de la escuela de sanación a la que asistí, tomó como base el esquema de las etapas del duelo de la Dra. Kübler Ross y le agregó dos fases más, con las que resueno plenamente: la sexta, que sería que, a partir de una crisis de duelo, puede haber una oportunidad de *renacimiento*; y la séptima, que sería que, gracias a ese renacimiento, se genera la posibilidad de *crear una nueva vida*. Entonces, podemos inferir que el duelo es una invitación a sanar, aunque sea una parte, a renacer y a volver a empezar.

¿Cómo podríamos aplicar estas siete etapas a nuestra existencia en estos momentos, poscovid? En mi caso, en el área profesional, el regalo encubierto que la pandemia me trajo fue una suerte de aceleramiento de este proceso del duelo: me trajo la responsabilidad de volcar el contenido que veremos en el libro



PALABRAS INTRODUCTORIAS

de manera tal que sea valioso no solo para las personas en particular, sino también para las empresas, con el objetivo de que puedan apoyarse en él para brindar a sus colaboradores recursos y contención en tiempos inéditos.

La pandemia trajo también, en algunos casos, la aceptación, como, por ejemplo, en el caso de las empresas que tuvieron, necesariamente, que empezar a hablar el tema del bienestar, la salud mental y la espiritualidad dentro de las organizaciones, porque la vida personal dejó de estar escindida de la vida laboral. Para las empresas y sus líderes fue un gran despertar el tener que replantearse cómo acompañar a su gente desde un lugar más humano, dado el contexto que estábamos atravesando. **Es necesario que de una vez cortemos de cuajo la idea de que existe el trabajo por un lado y la vida personal por otro.** Precisamente, la pandemia aportó esta pregunta: ¿trabajo donde vivo o vivo donde trabajo? Si alguna vez tuvimos confusión sobre si el trabajo era una cosa y el hogar otra, si llevábamos el trabajo a casa o la casa al trabajo, este acontecimiento nos demostró lo delgado de esa línea, y las complejidades del proceso de discernir y poner límites sanos, así como nos llevó a iniciar un proceso de cuestionamiento sobre ciertas ideas y creencias, como por ejemplo: “Nunca podría trabajar desde casa”, “El trabajo remoto no es efectivo”, “Si no viajo, este contrato no puedo cerrarlo”, “Mi familia jamás podría adaptarse a convivir todo el día”.

En el mundo poscovid, nos vimos obligados a mirar de frente, se nos mostraron las sombras personales y colectivas: incertidumbre, depresión, ansiedad, miedo, extenuación. Es



LÍDERES DE HOY

fundamental que cada uno de nosotros haga su trabajo interior, que salgamos del *clóset espiritual*, como me gusta decir a mí, para iluminar estas sombras y transformarlas en su contracara: compasión, propósito, libertad, felicidad, crecimiento y evolución. ¿Por qué hablo de salir del clóset espiritual? Porque, muchas veces, en conversaciones privadas que he tenido con ejecutivas de diversas empresas y organizaciones, surgió de ellas el comentarme la imperiosa necesidad de abordar estas temáticas y de acompañar más humanamente, desde la salud y el bienestar, a sus empleados. Sin embargo, estas mismas ejecutivas han encontrado un freno a la hora de hacer los planteos necesarios por miedo a la reacción que pudieran generar o, si lograron vencer ese miedo y hacer el planteo, se han encontrado con muchas resistencias cuando lo pusieron en la mesa de decisión. Y esta es, justamente, la brecha que tenemos que acortar, que sanar. Porque el miedo en las organizaciones es el termómetro del nivel de toxicidad imperante. Y esto termina convirtiéndose en un círculo vicioso que conduce a la resignación o al éxodo de talentos, y se pierde la oportunidad de generar líderes facilitadores, propulsores del cambio necesario dentro de estos contextos. Por eso siento que el covid-19 ha sido, ni más ni menos, un *wake-up call*, un llamado a despertar: surgió la posibilidad de experimentar nuestra muerte y transformación.

Un viaje de transformación es siempre, indudablemente, un viaje de muerte y renacimiento, de volver a parirse.

La pregunta es: ¿qué tengo que dejar morir hoy para darle paso a lo nuevo? ♦



cesidad de sanar dinámicas relacionales. La palabra sanación está dejando de ser tabú. Y esto es muy importante porque **hoy más que nunca el mundo necesita líderes sanadores, se- >> res humanos compasivos y organizaciones conscientes.** Tuve una tremenda alegría y también un impulso simbólico para continuar con esta escritura cuando llegó a mis manos el libro del reconocido consultor indio, creador del concepto del capitalismo consciente en 2008 y autor de dieciséis libros, Raj Sisodia, titulado *The Healing Organization: Awakening the Conscience of Business to Help Save the World (La organización sanadora: despertando la conciencia de las empresas para ayudar a salvar el mundo)*. Raj Sisodia fue coautor del libro *Capitalismo Consciente* y precursor del movimiento homónimo, junto con John Mackey, empresario estadounidense que en 1980 cofundó el primer supermercado especializado en productos naturales y orgánicos, devenido en una cadena multinacional llamada Whole Foods Market, hoy subsidiaria de Amazon. Sin dudas este movimiento cobró una fuerza adicional a partir de la pandemia mundial. Y así como se necesita un cambio de consciencia del capitalismo, se necesita, también, un cambio profundo en las personas que lideran. Es como la gallina y el huevo, ¿quién fue primero?

Mi enfoque en mi trabajo y en este libro está puesto en las personas. Para que exista un movimiento de capitalismo consciente en acción tienen que existir líderes conscientes. Pero los líderes conscientes no son solo necesarios en el marco empresarial sino también y, principalmente, dentro del marco familiar, el núcleo primario del que todo surge. Todo movimiento comienza en casa. La célula de la familia es el inicio, el

PALABRAS INTRODUCTORIAS

punto de partida: es dentro de su seno que criaremos mujeres y hombres que sean íntegros, plenos y amorosos. La familia como lugar de sanación primario para expandir la sanación al

» resto de la sociedad, las demás instituciones, roles y espacios.

El camino es de lo micro a lo macro, de la esfera privada a la esfera pública, de lo individual a lo colectivo.

Cada uno de nosotros es el líder de su propia vida: no importa a qué nos dediquemos, en qué trabajemos, si hemos estudiado una carrera o no, si nos dedicamos exclusivamente al hogar. La posibilidad de devenir líderes de nuestra propia vida es para todos. ◇

PEQUEÑOS *DISCLAIMERS*

Así como las medicinas vienen con un *disclaimer*, un descargo de responsabilidad, también quiero hacer aquí lo propio: te pido perdón de antemano, pues estoy convencida de que algunas partes de este recorrido te detonarán, te irritarán y te generarán resistencias. Quizás te emociones, te enojés, te entristezcas, niegues, odies o experimentes tantas otras cuestiones únicamente tuyas. Sí, lo sé, esta es una invitación a un proceso profundo. Por eso te sugiero que emprendas el viaje acompañado también por un amigo, o terapeuta, mentor, *coach*, que se sumerja junto a ti. Pero también quiero decirte que este libro está creado, pensado y plasmado por y desde el amor. Y que si todo,

» algo o poquito de todo esto te pasa, es una buena señal. **Crecer, madurar, evolucionar es incómodo y movilizante. Te felicito por el coraje de emprender esta búsqueda y te aliento a que**



persistas en el recorrido aunque te tomes pausas, respiros, a que vuelques en papel, a que hagas caminatas meditativas y a que te brindes todo lo que tu cuerpo y tu corazón te pidan. Sigue hasta el final, tu nueva vida te espera.

Siento la necesidad de hacer aquí dos pequeños *disclaimers* más: por un lado, necesito recalcar que este libro no es religioso ni pretende serlo. Es, sí, espiritual, pero no está alojado en ninguna religión en particular, y mientras lo lees irás reconociendo el valor y el sentido que se le da aquí a la palabra *sagrado*, ya que la utilizaremos siempre para referirnos a nuestra propia divinidad. Por otro lado, quizás te encuentres con muchas palabras en inglés: nuestra manera de pensar conforma nuestro mundo y nuestro mundo conforma nuestra manera de pensar. El hecho de estar viviendo desde hace tantos años en Miami hace que muchas veces sienta que algunos conceptos o juegos de palabras se expresan más cabalmente en esa lengua. Pero todo tiene traducción, claro. Y ya inventarás tú tus propios juegos.

Al final de cada capítulo, para aprovechar al máximo esta experiencia, vas a encontrar lo que me gusta llamar *el kit de herramientas del líder consciente*: una serie de preguntas y ejercicios que te ayudarán a trabajar en la adquisición o en la mejora de las competencias mencionadas. Por eso, te invito a llevar contigo un cuaderno como diario de trabajo y un bolígrafo como fiel compañero para que vuelques tus pensamientos, reflexiones y descubrimientos a lo largo del viaje que emprendemos. Asimismo, al final del libro, encontrarás una lista de lecturas sugeridas con todos los libros que he leído e inves-

PALABRAS INTRODUCTORIAS

tigado a lo largo de mi formación; se trata de una invitación a explorar cuáles son las lecturas que más resuenan contigo en cada momento de tu proceso. Si solo fuera suficiente leer libros de crecimiento personal y autoayuda para lograr una transformación, nos perderíamos de una experiencia profunda. Para que el proceso resulte verdaderamente revelador y sanador, debemos encontrar la manera de llevar a la práctica aquello sobre lo que venimos aprendiendo, incorporar y hacer propios los conceptos, encarnarlos, sentirlos en el cuerpo. La teoría solo funciona como razón, como fundamento, y nuestro objetivo será unir: razón, corazón y acción consciente. Es un proceso para bajar la información a nuestro cuerpo. En inglés hay una palabra muy linda para describir este proceso: *embodiment*. Una traducción cercana sería la palabra *encarnar*. También está la palabra *grounding*, que refiere a la idea de estar en nuestro cuerpo, ya que, cuando nuestro espíritu vaga por los reinos de lo inmaterial, necesita una casa a la cual volver para estar orientado, para no perderse. Necesitamos recordar que somos seres espirituales, sí, pero que vivimos en la Tierra y que experimentamos a través de nuestro cuerpo, por eso es necesaria tanto la conexión con lo espiritual como nuestro anclaje en el *ground*, en la tierra.

Me atrevería a decir que la información que va a traerte este libro no es para nada nueva: habita ya en ti. El proceso consiste en recordar quiénes somos verdaderamente. Recordar es la palabra clave aquí. Quizás nuestra esencia solo está dormida, tapada o asfixiada por muchas capas (vivencias, emociones, condicionamientos). Esta es, justamente, una in-



LÍDERES DE HOY

- vitación a sacudirse y hacerla despertar. Este libro será la guía que nos conducirá hasta llegar a esos recuerdos primarios, a reencontrarnos con las cualidades de la sabiduría que cada
- » uno de nosotros porta y que tenemos dormidas, olvidadas o tapadas, a iluminar aquellos aspectos que han quedado en las sombras pero que están disponibles para nosotros en todo momento. Se trata de **traer a la memoria la sabiduría de nuestra divinidad, que está allí, que siempre ha estado allí, pero que tantos años de paradigmas culturales y creencias limitantes han tapado**. El objetivo del kit de herramientas es justamente ese: hacernos recordar, por un lado, y “bajar a la tierra”, a la práctica diaria, los conceptos abstractos. El kit nos ayudará a volver a encarnar estas habilidades para que formen parte de nuestro repertorio permanente, estemos donde estemos, como reza el título del libro de *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn, *Cómo asumir su propia identidad*. Solo así podremos anclarnos más fuertemente y/o recuperar nuestro
- » amor propio, nuestro poder, nuestro centro, nuestra dignidad para poder actuar desde nuestra integridad, para nuestro bien y el de toda la humanidad.

El kit es solo para los valientes que realmente quieran una conexión profunda consigo mismos, y con los demás. **La calidad de nuestras relaciones es proporcional a la calidad de nuestra vida interior**. No dejes que tu tirano, tu saboteador interno, te detenga en tu búsqueda del tesoro. Regálate tiempo, espacio e invierte en lo más importante de tu vida: tú mismo.

Estoy convencida de que tenemos la misión de sanarnos para así ayudar a los otros a sanar. Espero que este libro te



PALABRAS INTRODUCTORIAS

» sirva de guía amorosa, de compañero de ruta en tu búsqueda y de aliento amigo cuando se presenten las resistencias (que sabemos, sí, es inevitable: se van a presentar). Que sea tu mapa del tesoro y que te acompañe en el proceso. Me gustaría dejarte un recordatorio importante: una vez que emprendas el camino de la autosanación, verás que no hay marcha atrás. **El aprendizaje es permanente, es el proceso de la vida para llegar al gozo.** El camino, me gusta decir, es espiralado: por más que parezca que por momentos “caemos”, “nos vamos para abajo” o “retrocedemos”, estamos siempre avanzando, siempre subiendo. Como dice la leyenda del bambú japonés: pasamos años nutriendo nuestras raíces, que son las que sostendrán nuestro crecimiento continuo e ilimitado. Sin darnos cuenta, creceremos exponencialmente y daremos lo que a mí me gusta llamar *un salto cuántico*.

Cuando mi madre estaba embarazada de mí, con tan solo dieciocho años, solía decir que yo era su tesoro, su *tisito*, su *tisi*. Así me llamaba. Es de este amor que proviene mi sobrenombre, *Tissy*, con el que en mi círculo íntimo me llaman hasta el día de hoy. Y el gran desafío de mi vida fue descubrir el tesoro que soy, el tesoro que me habita, pues muchas veces —demasiadas— me costó encontrar el tesoro dentro de mí. Sin duda esta es una búsqueda individual, que puede ser acompañada y promovida desde el amor, para que cada uno encuentre, abraze y se apropie de su gran tesoro. Hay un tesoro en el interior de cada uno de nosotros, y nada me daría mayor alegría que el hecho de que este libro funcione como mapa para descubrirlo: una cartografía espiritual para encontrarte con tu divinidad,



con lo que te hace único, con tu mejor versión, tu propio tesoro, tu buda interior, tu ser esplendoroso, tu máximo potencial.

¿Parece mucho? Te prometo que no. Tú eres todo eso y más. Por eso, en los próximos capítulos, vamos a ir profundizando sobre algunas habilidades, competencias y cualidades a adquirir si queremos activar y conectar con nuestro líder consciente, nuestro líder sagrado, y ser una influencia sanadora en el mundo. Porque no hay recetas, pero sí algunos hitos, a lo largo del camino, que nos pueden ayudar a recorrerlo. Estos son:

- > Autoconocimiento y autoamor
- > Estado de bienestar
- > Inteligencia emocional
- > Límites sanadores
- > Comunicación compasiva
- > Inteligencia espiritual

Si bien cada capítulo podría ser un libro en sí mismo, he tratado de transmitir de manera sencilla los principales contenidos focalizándome en los que, a mi criterio, son los aspectos trascendentales de cada uno de estos hitos. Espero que aporten luz sobre tu vida e historia, sean un puente para convertirte en un líder consciente y te traigan armonía para disfrutar de tu existencia.

El verdadero milagro es un cambio de perspectiva. Los milagros se trabajan. El espíritu de este libro es que se convierta en un viaje de transformación personal y profesional para

PALABRAS INTRODUCTORIAS

descubrir el oro que somos, lo valiosos que somos, lo *todo* que somos y lo *nada* que somos... nuestra divinidad.

Mantén la visión.

Confía en el proceso.

Disfruta el recorrido.

Gracias por permitirme acompañarte.

Tissy

