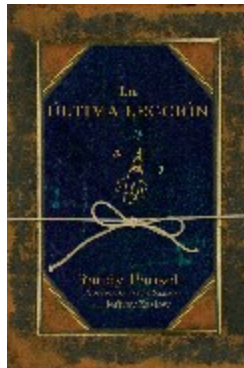


Resumen realizado por Jonatán Díaz Expósito. Clínica Sacrum
Un concepto diferente de salud

La Última Lección

Randy Pausch & Jeffrey Zaslow. Editorial Grijalbo



Walt Disney dice: "si puedes soñarlo, puedes hacerlo"

- Esto es lo que hay. Ahora no podemos cambiarlo. Sólo tenemos que **decidir** cómo responderemos a la situación. No podemos cambiar las cartas que se nos reparten pero sí como las jugamos.
- El **dinero** nunca fue un problema en casa, probablemente porque mis padres nunca tuvieron la necesidad de gastar mucho.
- No tomes **decisiones** hasta que sea necesario.
- Cuando estés en una posición de **fuerza**, juega limpio.
- **Aportad** siempre algo y seréis bien recibidos.
- Los **fundamentos** son lo básico, tienes que tenerlos claro, si no, lo demás no funcionará.
- Cuando estás haciendo algo malo y nadie se molesta **decírtelo**, es que tienes un problema y encima no le importas a nadie.
- **Héroe** es ser alguien que sabe que no sabe, está totalmente dispuesto a admitirlo, pero que no se va a ir hasta comprender lo que sucede. Ese debe ser el ejemplo del buen aprendiz.
- No creo en un **escenario** donde no se pueda ganar.
- La **tenacidad** es una virtud, pero no es necesario que todo el mundo contemple el empeño en el que trabajas, si no, te desconcentras.
- Los **muros** están para darnos la oportunidad de demostrar hasta qué punto deseamos algo.
- No todo necesita **arreglarse**. Sólo lo que no funciona, lo demás es signo de querer aparentar un estatus y de poder controlar cualquier imprevisto; ¡y siempre no se puede!.
- Las cosas siempre pueden **empeorar**, pero la verdad es que los que las empeoramos o las mejoramos, somos nosotros mismos. Si cambiamos la actitud de uno es justo, porque

a mí! Por tomar las riendas y actuar positivamente, somos capaces de invertir cualquier cosa. ¡No desesperes!.

- Lo más importante del **sacrificio** que uno hace diariamente, o en ocasiones especiales, es mantener la humildad de no necesitar más reconocimiento que el de un mismo. ¡Las obras hablan por uno!.
- Llevar una **relación** como si alguno tuviera una enfermedad terminal, ayudaría a priorizar las cosas y se evitarían las molestias de las pequeñeces.
- El **tiempo** es lo único que tenéis, y tal vez un día descubriréis que les queda menos de lo que pensabais.
- El mayor **servicio** que los educadores pueden prestar a los estudiantes es ayudarles a ser más autoconscientes.
- Es una gozada alcanzar los **sueños** de infancia pero con los años, a veces descubres que hacer posibles los sueños de otros, es todavía más divertido.
- Los colegas de **trabajo** necesitan formar una especie de familia. La gente que se quiere en un equipo no sólo debe ser lista sino colaborar para que los demás sean felices en grupo.
- La **suerte** es lo que ocurre cuando coinciden la preparación y la oportunidad.
- La **inspiración** es una de las herramientas más útiles para hacer el bien y solucionar problemas. Por eso, el dinero que se dedica a grandes hitos suelen poner en marcha muchos otros proyectos derivados de esas inspiraciones.
- En el **trabajo** busca personas serias que no necesiten impresionar mediante la superficie. El serio piensa las cosas para que duren, el moderno piensa en parodiar lo que hace el serio. La moda es un mero comercio disfrazado de modernidad.
- Puede que llegue el **momento** de que con el transcurrir de los años y las fechas límite que impone la vida, sea mejor rendirse a determinadas cosas.
- Es muy improbable que el **tiempo** que invertimos quejándonos nos ayude a alcanzar nuestras metas y no va a hacernos más felices.
- Nos pasamos la **vida** tratando de solucionar los trastornos derivados de los problemas principales.
- El obsesionarse por lo que **piensan los demás** resta al menos un 33% de la eficacia de las personas. Es más útil decir que, tanto si piensas algo bueno o malo, lo harás saber, con lo cual quitas la carga de las interpretaciones.
- Trucos para una buena **dinámica de grupo**: buena presentación e intercambiar informaciones de contacto; descubrir puntos en común; buscar condiciones óptimas para reunirse, siempre es mejor con comida; que hable todo el mundo y dejar que se expresen en su totalidad; elogiar los unos a los otros, hasta en las peores ideas se pueden encontrar semillas de las mejores; dejad los egos en casa, las ideas son ideas (buenas o malas) no son de alguien determinado (no al menos en grupo). Plantear alternativas como preguntas y no como ideas preconcebidas. ¿Y si hiciéramos...?
- Frases útiles: baila con el que trajo al baile. Tanto si piensas que puedes, como que no, tienes razón.
- Lo **importante** no es lo fuerte que golpeas sino lo fuerte que te golpean y aguantas.

- Ser **agradecido** es de bien nacidos. El agradecimiento escrito a mano deja una huella personal que perdura en las personas.
- El **éxito** profesional y personal se basa en: trabajar duro. El tiempo que le dedicas a algo hará de ti un experto.
- Haced por **los demás**, lo que alguien hizo por ti. No siempre podemos devolver el favor con gratitud, pero casi siempre podremos derivarlo a otros.
- Para estar **preparado** sólo hace falta ponerse en lo peor de lo que tienes pensado hacer, el resto no es posible, salvo que seas adivino o compulsivo.
- El **optimista** es el que siempre tiene un plan B en la recámara.