

## “Una Vida Inteligente”

*Autora: Susana Cabrero Luengo*

*Editado por Natural Ediciones*

*224 páginas*

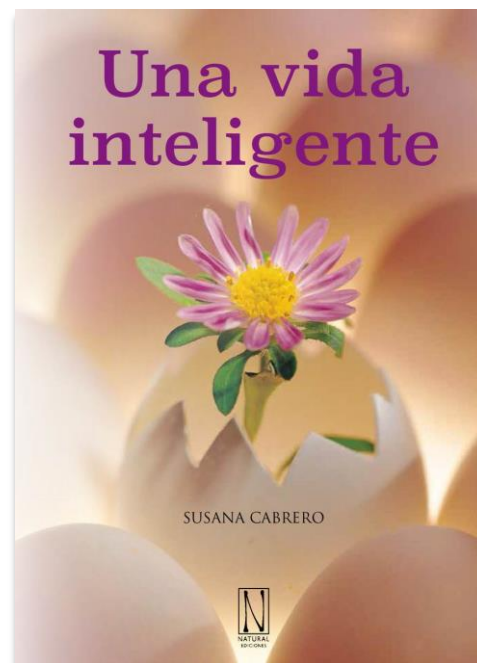
*Web libro: [www.unavidainteligente.info](http://www.unavidainteligente.info)*

Esta obra, basada en la experiencia vital de la autora, te invita a indagar en tu verdad. A lo largo de 22 capítulos la autora te adentra en el poder que reside en el conocimiento de uno mismo presentándote 22 aspectos clave de la Inteligencia Emocional aplicables a tu vida y tu profesión. Con sus palabras Susana Cabrero inspira valentía y confianza para creer en la infinita capacidad que tenemos de llevar a cabo todo cuanto podamos imaginar, encaminando nuestros pasos hacia una Vida Inteligente.

### Indice

Introducción

- 1.- Una Vida Inteligente
  - 2.- Sentir y Pensar
  - 3.- Autodominio Emocional
  - 4.- El Alimento de la mente
  - 5.- Chao Pereza!
  - 6.- La Pirámide invertida de Maslow
  - 7.- Cambia tus Creencias: otra realidad es posible
  - 8.- Las Siete Inteligencias
  - 9.- El Elixir de la Vida
  - 10.- Tiempo para Crecer
  - 11.- Una Mente Empática
  - 12.- El poder de las palabras
  - 13.- La importancia de preguntar
  - 14.- Comunícate
  - 15.- Mi Valor personal
  - 16.- Tu Guión de Vida
  - 17.- Reinventate a ti mismo
  - 18.- Despierta tu genio creativo
  - 19.- El Optimismo Pragmático
  - 20.- ANIMA: Sabiduría femenina
  - 21.- Diez razones para cultivar la Esperanza
  - 22.- El Camino del Despertar
- Agradecimientos y Testimonios  
A cerca de la Autora  
Referencias Bibliográficas



# Capítulos

## UNA VIDA INTELIGENTE

### Una Vida Inteligente

*Nos adentramos en los principios de la inteligencia emocional, un viaje de encuentros y desencuentros con nuestros sentimientos, con nosotros mismos, con nuestra esencia primigenia y nuestras reacciones viscerales. La inteligencia emocional nos ayuda a responder ante la vida con la emoción y el pensamiento apropiados pudiendo gestionar nuestros sentimientos sin quedarnos atrapados en ellos.*

*"Lo que otorga valor a lo que hacemos es la posibilidad de poder compartir lo que sabemos."*

**SUSANA CABRERO**

### Sentir y Pensar

*Se trata de permitir que emerja la emoción, escucharla, atenderla y dejarnos guiar por ella para lograr un mayor autodomínio emocional, aliándonos con nuestra mente para poder responder con la emoción apropiada en cada situación.*

### Autodomínio Emocional

*Utilizar las emociones de manera inteligente consiste en ver con objetividad la emoción sentida, el comportamiento y las consecuencias del mismo. Saber qué lo impulsó, conocer el pensamiento que se creó y la emoción que suscitó.*

### El alimento de la mente

*Los pensamientos que generamos influyen en nuestro carácter y nuestra conducta. Y no solo los propios, también los ajenos. Debido al gran poder que poseen hemos de tener cuidado con cómo alimentamos nuestra mente y el alimento más nocivo es el miedo.*

### Chao Pereza!

*No es posible lograr el autodomínio emocional sin esfuerzo, voluntad y acción. Conocer los mecanismos naturales y neurológicos que frenan nuestra voluntad nos permite actuar frente a la pereza, la indiferencia, la duda, la indecisión y la desmotivación, desterrando los pensamientos negativos que paralizan la acción.*

### La pirámide invertida de Maslow

*Planteamiento de un nuevo enfoque que parte del desarrollo de la persona para aportarle la fuerza necesaria que le permita cultivar sus valores, sus pensamientos, su estado emocional, y su estado físico de modo que todo su ser trabaje al unísono creando un estado de armonía interna. De esta manera logrará afrontar cualquier situación o circunstancia por más adversa que parezca, responder adecuadamente ante cualquier persona por más irritante u hostil que resulte, y gobernar su vida, sus emociones y pensamientos.*

### Cambia tus creencias, otra realidad es posible

*La neurobiología actual muestra que el cerebro es un sistema dinámico y modificable, pudiendo incorporar nuevas creencias que mejoren la calidad de vida, pero también es susceptible de ser manipulado porque nuestra capacidad pensante es vulnerable en estados prolongados de estrés. Aprender a utilizar de forma inteligente nuestro intelecto nos permite tomar las riendas de nuestra mente*

## **Las siete inteligencias**

*La inteligencia se reinventa a sí misma evolucionando en el individuo a medida que éste percibe su potencial más allá de la determinación biológica, y la estandarización académica. Cada uno de nosotros es inteligente en diferentes aspectos, podemos potenciar estas inteligencias para sacarles el máximo partido permitiéndonos explorar nuestros talentos ocultos.*

## **El elixir de la vida**

*Una de las claves para expandir nuestro cerebro más allá de su potencial es la emoción del placer, que nos permite disfrutar de la vida, disipar malos humos y eliminar tensiones. Y la manera más fácil de activarla es a través de la sonrisa, la risa y la carcajada. Cuando reímos soltamos amarras porque nos dejamos llevar por el placer que sentimos, elevamos nuestro nivel de energía, multiplicamos nuestras capacidades, tenemos más flexibilidad de acción y sabemos mejor lo que queremos y cómo conseguirlo.*

## **Tiempo para crecer**

*Una adecuada gestión emocional del tiempo es un estado emocional positivo que nos pone en sintonía con la actividad que llevamos a cabo, elevando nuestro ánimo y creando sensaciones de bienestar. Esto permite que estemos mucho más concentrados, activando las cualidades necesarias para el mejor desempeño de la actividad, ya sea la fuerza, la destreza, la habilidad, la creatividad, la paciencia, la organización, etc.*

## **Una mente empática**

*Todo ser humano adopta el rol de otro para evaluar sus pensamientos, su conducta y sus intenciones con el fin de elegir la respuesta más adecuada. Cultivar una mente empática da lugar a un adulto que se desenvuelve con eficacia en el trato con los demás, capaz de movilizar o inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, motivar, persuadir, influir, y tranquilizar.*

## **El poder de las palabras**

*Básicamente no nos paramos a analizar el efecto que producen nuestras palabras y el poder que desprenden. Las palabras pueden ayudarnos a ser fuertes y elevar nuestra autoestima pero también nos sumergen en la duda y la infravaloración. Si gestionamos adecuadamente el poder que tienen las palabras podemos reflexionar sobre las posibilidades y limitaciones que nos autoimponemos, y ampliar dichas posibilidades hasta extremos increíbles.*

## **La importancia de preguntar**

*Los adultos hemos olvidado nuestra capacidad para preguntar y no somos conscientes de la importancia que ello tiene. Las preguntas son los cimientos de la comunicación, porque requieren escoger las palabras adecuadas para indagar en los intereses, necesidades y emociones intrínsecas, generalmente ocultas y muchas veces desconocidas, con el fin último de llegar a comprender al otro para que el objetivo de la comunicación se cumpla.*

## **¡Comunícate!**

*Crecemos en una sociedad donde imperan muchos patrones negativos de comunicación que complican nuestras relaciones en todas las áreas de nuestra vida. Aprendemos a comunicarnos desde estos patrones, y crecemos creando máscaras para ocultar nuestras necesidades y temores, forjando una coraza que nos proteja en nuestra relación con los demás para no sentirnos heridos, infravalorados o abandonados.*

## **Mi valor personal**

*Todos contamos con patrones de comportamiento que emergen espontáneamente cuando menos lo esperamos. Son el resultado de nuestras acciones pasadas que han ido creando nuestra particular forma de afrontar los problemas, las decisiones difíciles, las novedades o los cambios. Cultivar nuestros valores nos proporciona la capacidad de cambiar quienes somos por quienes deseamos ser.*

## **Tu Guión de vida**

*Cada persona inicia en la primera infancia su particular guión vital. El problema reside en que muchas personas no perciben ser los guionistas de su vida, sino los personajes de una historia escrita por una fuerza exterior. Nuestro libre albedrío permite influir en el curso vital para cambiar nuestro guión tantas veces sea necesario, con el fin de llevar a la realidad aquello que deseamos.*

## **Reinventate a tí mismo**

*Cuando emprendemos el camino de ser más conscientes, el camino de la superación dejamos de dudar sobre nosotros mismos, nos valoramos en lo que realmente valemos, reconocemos y apreciamos las cualidades y talentos que realmente poseemos, y aceptamos nuestras limitaciones. La magia reside en que cuanto más elevamos nuestro nivel de consciencia así elevamos nuestra fortaleza. Se trata de sentir, vivir, y comprobar los avances. Así hasta el siguiente reto.*

## **Despierta tu genio creativo**

*Toda inspiración creativa arranca de una emoción y es el resultado de un sistema que trabaja unido: cerebro y emociones. Esta sutil pero eficaz chispa emotiva permite ver cosas que la mayoría no ve al dejarse llevar por los derroteros del presentimiento, de que algo es especial. Una especie de voz interna que anticipa los acontecimientos y aporta clarividencia a nuestra mente, resultando de gran utilidad para gestionar la incertidumbre porque nos facilita una comprensión más global y profunda de los problemas. El genio creativo se reinventa continuamente, elabora nuevos métodos de hacer las cosas, plantea nuevos paradigmas que pongan en duda las verdades absolutas, elabora nuevos datos y crea algo diferente y absolutamente genial.*

## **El Optimismo Pragmático**

*El deseo de avanzar, cambiar, y evolucionar es alimentado por un impulso que nace del “optimismo pragmático”. Al que le acompañan el buen ánimo y la perseverancia que facilitan el esfuerzo requerido para pasar a la acción, encontrar soluciones, ventajas y posibilidades. Y sobre todo, desarrollando el potencial que toda persona tiene para sobreponerse a los contratiempos, a períodos de dolor emocional y traumas, resultando fortalecida por éstos.*

## **Anima, sabiduría femenina**

*Anima es una palabra latina acuñada por el famoso psicólogo Carl Jung, para asignar el aspecto femenino interior del hombre que nos hace receptivos a la capacidad de crear, recibir y sentir la vida. No responde a la racionalidad, sino a la inspiración y se nutre de la intuición para que emerja el pensamiento adecuado, el que nos impulsa a tener fe en el Todo-Posible.*

## **Diez razones para cultivar la Esperanza**

*Mantener viva la esperanza es dejar que su energía positiva nos ayude a que broten las semillas del cambio. La esperanza contiene el impulso evolutivo de la vida, nos convierte en buscadores de ideas y nos incita a crear nuevas realidades empujando la vida hacia adelante. La esperanza cultiva líderes, triunfadores, exploradores, sabios y maestros.*

## **El camino del despertar**

*Despertar significa darse cuenta que en la vida nada es casual. Todo responde a una intención, la nuestra. Ser conscientes que vivimos la vida buscando “oportunidades” para aprender, para crecer, para cambiar y mejorar. Se trata de asumir la responsabilidad de ser feliz, y no solo de desearlo. Cuando uno vive despierto vive una vida muy diferente. Las palabras libertad, plenitud, alegría, belleza, armonía, paz, amor, se quedan cortas para definir lo que la vida es.*

# Biografía de la autora

## Susana Cabrero Luengo

Persona inquieta y curiosa comenzó a formarse en el ámbito comunicativo muy temprano. Con 18 años se diploma como Relaciones Públicas y seguidamente se Licencia como Periodista Audiovisual al tiempo que ejerce como free lance colaborando como locutora en pequeñas emisoras de radio y como productora audiovisual en la realización de spots de publicidad.

Terminada su formación inicia una nueva andadura al volver de su estancia de un año en San Francisco (USA) donde, tras su contacto con Silicon Valley decide fundar su propia empresa desde la que organiza Workshops, Seminarios y Conferencias sobre las Nuevas Tecnologías aplicadas al audiovisual.

Un nuevo giro a su vida la traslada a Amsterdam donde se incorpora al equipo de márketing de Chello Broadband y conoce la gestión de contenidos para internet en banda ancha, que aplicará un año después como Responsable de la Compra de Contenidos en la recién creada Terra Networks. Pero su estancia en Holanda marca un nuevo hito en su vida al entrar en contacto con el Coaching, y desde entonces emprende una andadura hacia su desarrollo personal que la conduce a un cambio radical de vida.

Durante un tiempo vive entre Madrid y Barcelona donde se sigue autoformando en psicología humanista y positiva, nutrición, relajación y meditación, metodología didáctica y formación profesional así como en Liderazgo a través del programa SML (Self Management Leadership) de Oxford Leadership Academy y entra en contacto con la dirección de Recursos Humanos de grandes entidades y con sus necesidades específicas, al ejercer como consultora de comunicación para speakers profesionales del deporte. Este enriquecedor periodo le permite entrar en contacto con empresas como Danone, Sanitas, Aecoc, Toshiba, Leroy Merlin, Ferrero Rocher, Technal Ibérica, Taurus, Angulas Aguinaga, Microsoft, CosmoCaixa, Sanitas, Barclays Bank, Epson, Aecoc, Adecco, Hoteles Hesperia.

En el año 2005, inicia el que será desde entonces, su proyecto de vida. Se forma como Formadora, Técnico y Gestor de Formación Profesional ampliando su autoformación en Inteligencia Emocional, PNL, Kinesiología educativa, Brian Gym, Mapas Conceptuales para formación de adultos, y diversas técnicas de relajación y meditación titulándose además como experta en Nutrición y Herboristería. A lo largo de estos años diseña e imparte formación a directivos especializándose en Habilidades Directivas, Inteligencia Emocional, Gestión del Estrés, Comunicación y Formación de Formadores. También funda y dirige la Asociación Cúspide, ong orientada al desarrollo personal aplicando la Inteligencia Emocional, la concienciación sobre la adquisición de productos ecológicos a través de talleres y el cuidado de la salud. Así como acciones lúdicas destinadas a colectivos desfavorecidos y personas con discapacidad.

En permanente proceso de aprendizaje amplía sus habilidades a nuevas destrezas, aplicando sus conocimientos en nutrición y herboristería (Titulada por la Universidad de Valencia y muchos años de autoformación) y su pasión por la cocina natural y ecológica, investiga los trigos ancestrales realizando pan y repostería artesanal con masa madre. Cuenta con el privilegio de haber aprendido con el maestro quesero Javier Colmenarejo de Quesos San Mamés la elaboración de queso y productos lácteos. Motivada por la idea de consumir productos locales, frescos y de temporada cultiva su propio huerto y lleva a cabo conservas para seguir el ritmo estacional de los alimentos manteniendo una tradición que poco a poco se va recuperando.

Este enriquecedor periodo culmina con el libro [“Una Vida Inteligente”](#) y el CD de relajación [“Creo en Mí”](#) que lleva a cabo acompañada por el canto difónico del compositor, músico y cantante Francis Lumbreras y editado en directo por el productor musical Gonzalo Lasheras.

## UNA VIDA INTELIGENTE

*“Emergió en mí una poderosa sensación: “estoy preparada”. Ese día tome la decisión más importante de mi existencia, a partir de ese momento haría lo que fuese por deshacerme de mi vieja vida y crear otra nueva.”*  
**SUSANA CABRERO**