

ROCK YOUR LIFE



Juan Planes, conferenciante, empresario, profesor en escuelas de negocio y presidente de la Asociación de Voluntariado Desata tu Potencial. LP

«A SER FELIZ SE APRENDE, PERO HAY QUE SABER CÓMO»

Juan Planes imparte un seminario de transformación personal en Valencia los próximos días 24 y 25 de mayo

Extras. Juan Planes ha sido director de tiendas de Pollos Planes y presidente del Centro Comercial L'Epicentre. Ha participado como ideólogo, sociogestor y/o inversor en más de una treintena de empresas. Es profesor en escuelas de negocio, conferenciante y escritor. Preside la Asociación de Voluntariado Desata tu Potencial e imparte en Valencia el seminario Rock Your Life los próximos días 24 y 25 de mayo.
-¿Rock your life? ¿Hay que poner más rock and roll en nuestras vidas?

-Hay que poner música, baile, diversión, pasión y, sobre todo, mucho amor. La alegría, la paz interior y el amor son tres emociones que podemos aprender a mantener de forma casi permanente en nuestras vidas. No como la euforia o el placer que son efímeros.
-¿Por eso bailáis en Rock your Life?
-Rock your Life es probablemente el seminario de transformación personal más divertido de España. No se puede enseñar felicidad sin ser ejemplo de la misma. Hay quien me llama monolinguista, yo contesto: «Monolo-

guista sí, pero con un contenido que cambia vidas».
-¿Tu curso cambia vidas?
-Este curso lleva 20 años convirtiendo a personas en valientes, 14.000 personas lo han realizado y muchas toman decisiones que antes no se hubieran atrevido a tomar, desde dejar el trabajo o a la pareja, a emprender un negocio o marchar a vivir al extranjero.
-¿Un curso peligroso, no?
-Un curso que saca la mejor versión de nosotros mismos, y el mejor Juan, es Juan sin miedo. La felicidad es la ausencia del miedo, aunque la mayoría no necesita tomar decisiones tan drásticas para ser más felices.
-¿Se puede aprender a ser feliz?
-A ser feliz se aprende, pero hay que saber cómo. Los estudios científicos ya han destilado las claves

para disfrutar de una vida mejor, no parece demasiado inteligente buscar la felicidad donde sabemos que no se encuentra.
-¿Dónde, entonces, se encuentra la felicidad?
-En gestionar bien tus pensamientos, en ayudarte de tu cuerpo para que se convierta en una máquina de producir hormonas de la felicidad, en rodearte de un entorno nutritivo, en encontrar lo que te mueve, en divertirse mucho, en ser bueno y ayudar a los demás, y sobre todo en dar y recibir mucho amor.
-¿Qué ventajas reporta ser feliz?
-Los felices son mejores profesionales, más creativos y más productivos, consecuentemente, ganan más dinero y pagan más impuestos -son una bendición para la sociedad-. Los felices son me-

jores amigos, padres y pareja (son una bendición para los suyos). Los felices disfrutan de mejor salud y contraen menos enfermedades -son una bendición para la Seguridad Social.

-¿Y todo basado en evidencias científicas?

-El seminario viene acompañado de más de 500 referencias a investigaciones realizadas en las universidades más prestigiosas del mundo. Lo que no quita que reflexiones sobre mis vivencias, las de mi entorno o las de personajes relevantes impregnen las anécdotas y chistes que animan los conceptos teóricos.

-¿Qué es Desata tu Potencial?

-Una Asociación de Voluntariado que forma cada año a más de 4.000 alumnos de colegios e institutos para que sean personas más emocionalmente inteligentes y comprendan que su futuro está en sus manos.

-¿Y qué hacéis para los no tan jóvenes?

-Trabajamos con colectivos en régimen de exclusión social y en prisiones, y realizamos más de 30 talleres y conferencias al año para que nuestros socios y amigos -cualquiera puede ser nuestro amigo- aprendan a ser más felices.

-¿Qué hace un empresario como tú en una Asociación como esta, por volver a un estribillo rockanrolero?

-Junto a un grupo de apasionados del crecimiento personal creamos Desata hace 11 años, ahora somos más de 600 socios, más de 70 de ellos formadores voluntarios. En los últimos 3 años me he estado dejando el trabajo ejecutivo en las empresas en las que participamos y ahora voy a centrarme aún más en hacer crecer Desata tu Potencial y la Fundación Objeto Felicidad.

-¿Y cuál es el objetivo?

-La psicología positiva tiene como objetivo, a nivel mundial, que el 51% de las personas para el año 2051 estén floreciendo. Desata pretende que la Comunitat sea una de las primeras regiones del mundo en que más del 51% de las personas alcancen niveles elevados de felicidad.

JUAN PLANES®

RockYourLife

24 y 25 de Mayo

Valencia.

Colegio Sagrado Corazón Esclavas
Micer Mascó, 1
46010 Valencia

Reservas:

www.desatatupotencial.org

Gratuito en esta edición con la adquisición de nuestro libro (19€)