

"Hi ha tants èxits com persones"

Fady Bujana, empresari i *coach* internacional, és autor del llibre *Licència para vivir*, que es presenta a l'Ametlla el dia 10 de juny i que en molt poc temps s'ha convertit en un *best seller*, pel que fa a llibres de temàtica d'autoajuda i de creixement personal. En el llibre, Bujana presenta diferents visions de la vida, 20 "licències per a viure" en el que pretén ser un manual d'*autocoaching* àgil i amè.

Joan Cucurella

Què hi fa algú nascut a Beirut a l'Ametlla?

Hi ha gent de Beirut a arreu. L'haver viscut a Beirut, on hi ha mar, muntanya i bellesa natural com aquí, fa que aquí m'hi trobi molt bé.

Quina relació hi ha entre el *coaching*, les lleis quàntiques, el creixement espiritual...?

Són coses molt barrejades. Hi ha una visió que divideix l'ésser humà en tres: el cos, la ment i l'ànima. Aquestes tres coses s'han d'equilibrar per arribar a un estat de felicitat i d'èxit mínim. El *coaching* és una feina que t'ajuda en l'espiritualitat, a nivell de ment i a nivell de cos. Amb el *coach* fas una feina a nivell mental que t'indueix a l'acció. Aquestes dues coses són la resposta a un anhel espiritual que tu tens.

En el llibre desenvolupa la fórmula *Pensar + actuar=ser*. És la fórmula de l'èxit?

Aquesta fórmula té molt a veure amb l'èxit, amb la ment, el cos i l'esperit... T'ajuda a pensar i a actuar per a equilibrar la teva vida.

Per a vostè, què és l'è-

xit? Què vol dir triomfar en la vida?

Hi ha tants èxits com persones. Triomfar en la vida és, realment, crear i viure la vida que un mateix vol. Això significa tenir la idea relativament clara del que vols, i la majoria de nosaltres vivim pensant en el que no volem. Un cop tens clar el que vols i comences a actuar en conseqüència, l'èxit arriba. I arriba el teu èxit, no el d'algú altre.

Molta gent creu que només hi ha un èxit, que és tenir una casa, cotxe... respondre a una sèrie de criteris que, un cop els obté, no li reporten felicitat. I això és així perquè busca la felicitat d'altri. En aquest punt, l'espiritualitat hi té molt a veure, perquè el propi èxit depèn del propi esperit.

Amb el ritme de vida que impera, creu que la gent té ganes i temps de parar-se i pensar en el tipus de vida que vol, i prendre una decisió?

Tenir ganes és diferent a tenir temps, ja que sabem que quan tenim ganes de fer quelcom creem el temps. Referent al ritme de vida que comentaves, posaré un exemple: si pugem a sobre d'un ase i avancem a qualsevol direcció, ja tindrem temps a rectificar. Si estem sobre un 747 i arranques, si no anem

directament on volem arribar... Per això, en els temps que corren, és molt millor dirigir-se a on volem arribar, ja que no hi ha res més trist a la vida que haver fet un esforç per a pujar al cim amb una escala per adonar-te que l'has repenjat a la paret equivocada.

Hi ha qui té una actitud pessimista davant la vida. En el llibre parla de les emocions. Què hi tenen a veure?

Hi ha gent amb una actitud pessimista perquè és més fàcil ser-ho, ja que sentim més el dolor que l'alegria. La majoria recordem millor les coses que ens fan mal que no pas les que ens proporcionen plaer i arribem a creure que hi ha més episodis de dolor a la vida que a l'inrevés. En aquest sentit, les emocions són el que realment et fan viure, ja que la vida no es pot pensar, però sí sentir, i les emocions són una resposta física que activa completament la teva activitat mental.

Hi ha qui pensa que els emocions es poden controlar, però no és així, sinó que es poden gestionar.

El pessimisme és una costum, i això es pot canviar.

Creu que està massa



Fady Bujana és autor del llibre *Licència para vivir*

arrelada la cultura del mínim esforç?

I tant. Hem estat sotmesos a molta publicitat que afirma que la disciplina i l'esforç no serveixen per a res: la cultura del fast food, i això no és positiu. Possiblement hi ha tant pessimisme perquè la gent s'imagina que fent 10 passos arribarà a l'èxit, i constata que no és així.

Qui afirmi que existeix el creixement personal sense disciplina, està mentint.

La nostra societat és receptiva al *coaching*?

Qui sap què és, segur que sí. ¿Concepts un equip de futbol o un gran esportista sense un entrenador? Un *coach*, avui, s'ha "infiltrat" a zones més populars de la vida. És una persona que t'ajuda a mirar sempre endavant i a aconseguir la pròpia meta, i la gent cada cop és més receptiva.

Un *coach* treballa amb algú funcional avui per ajudar-lo a

ser excepcional demà.

Què cal fer per esdevenir *coach*?

Un *coach* és algú que ha cursat una carrera. Aquí encara hi ha confusió, ja que no està regulat, però a l'estranger sí.

Què podem trobar en el teu llibre i què hem d'esperar de la presentació que tindrà el 10 de juny?

És un llibre, davant de tot, divertit, ja que està ple d'anècdotes i és un pont cultural. Presenta diverses visions de la vida des de l'Orient Mitjà cap aquí, essent un llibre d'autoajuda, ja que presenta el sistema *pensar+actuar=ser* del que se'n deriven 20 llicències per viure, un sistema complet en el que un pot treballar un projecte i portar-lo a l'èxit. Podríem dir que és un sistema d'*autocoaching*.

I funciona?

Definitivament, sí.