

# cineFORUM

con CARLOS PAUNER



EVEREST, último ochomil



14 SUEÑOS CUMPLIDOS

T NEPAL 1.000 días

E PREPARACIÓN

S CH BELIEVE

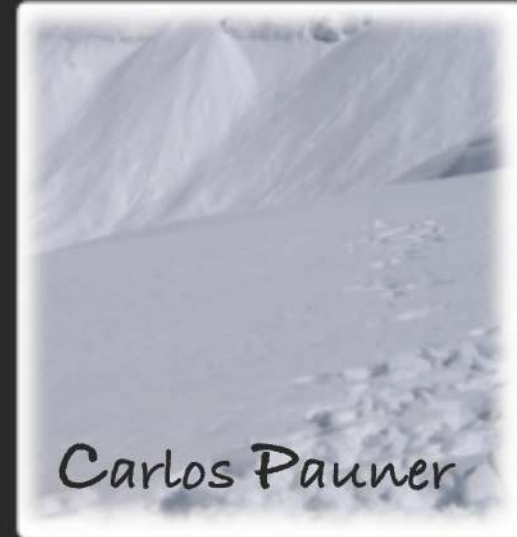
Ó I 26 expediciones

Ó A ESFUERZO

K 2 PAKISTÁN

N KANGCHENJUNGA

H  
I  
M  
A  
L  
A  
Y  
A



MOTIVACIÓN, ORIENTACIÓN AL LOGRO Y LIDERAZGO



+34 976 285 834 • info@forjandolideres.es

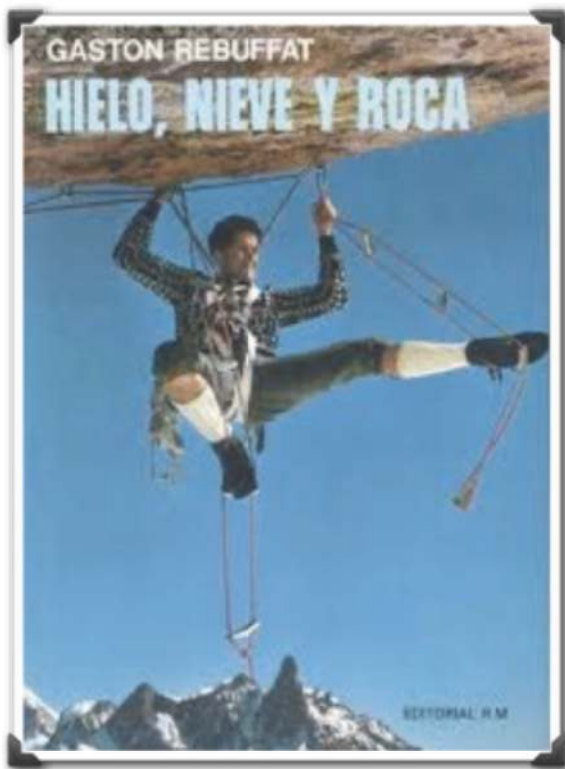




*Lo que con mucho trabajo se  
adquiere más se ama.*

*Aristóteles*





*No es la montaña lo que conquistamos, nos conquistamos a nosotros mismos. Sir Edmund Hillary*





*Vive como si fueras a morir mañana.  
Aprende como si fueras a vivir  
siempre.*

*Mahatma Gandhi*

[www.albertocasas.com](http://www.albertocasas.com)



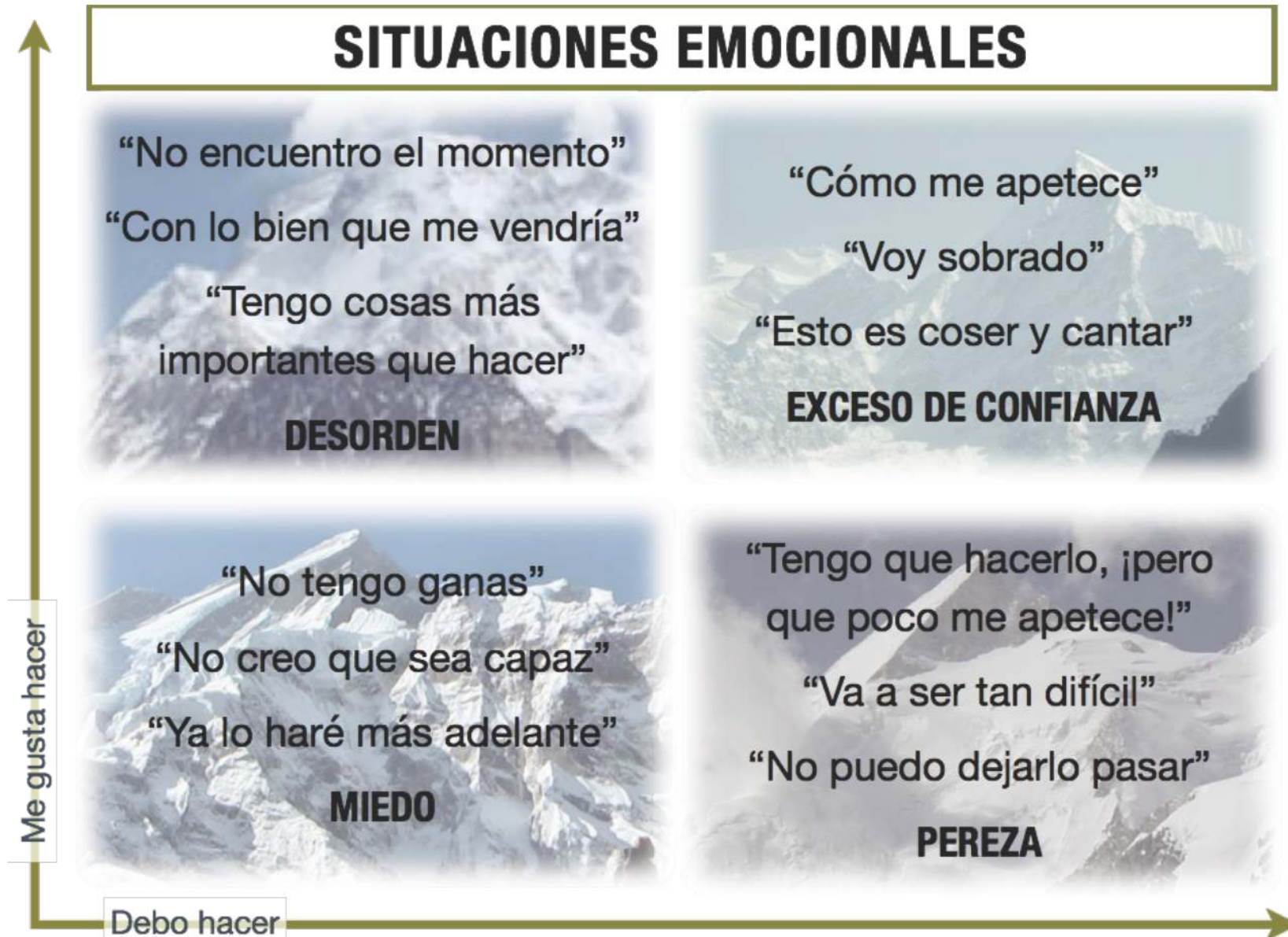
+34 976 285 834 • [info@forjandolideres.es](mailto:info@forjandolideres.es)



¿Y si la clave para mantener un nivel efectivo de motivación recayese en la **gestión de las emociones**?

Y si así fuera, ¿qué **conductas** he desarrollado en cada situación con el objetivo de seguir manteniendo una motivación efectiva para llevar a cabo mis proyectos?

¿Qué **herramientas** me han facilitado en cada caso el despliegue de estas conductas?



## CONDUCTA Y HERRAMIENTA





carlospauner.com

# EL SUEÑO



**VALOR**  
**DISCIPLINA**  
**GESTION DEL TIEMPO**  
**CONTROL**

**VALORES QUE GUIAN MI CONDUCTA**

**Respeto y Honor; Compromiso y Pasión; Fuerza y Valor; Esfuerzo y Tesón**

# RENOVACION

Identificar nuestros proyectos esenciales, los que nos sustentan, y no abandonarlos.

Rememorar el sueño.

Tener siempre proyectos nuevos.

Concentrarse en el proceso, no en el fin.

No temer a parecer anacrónico.

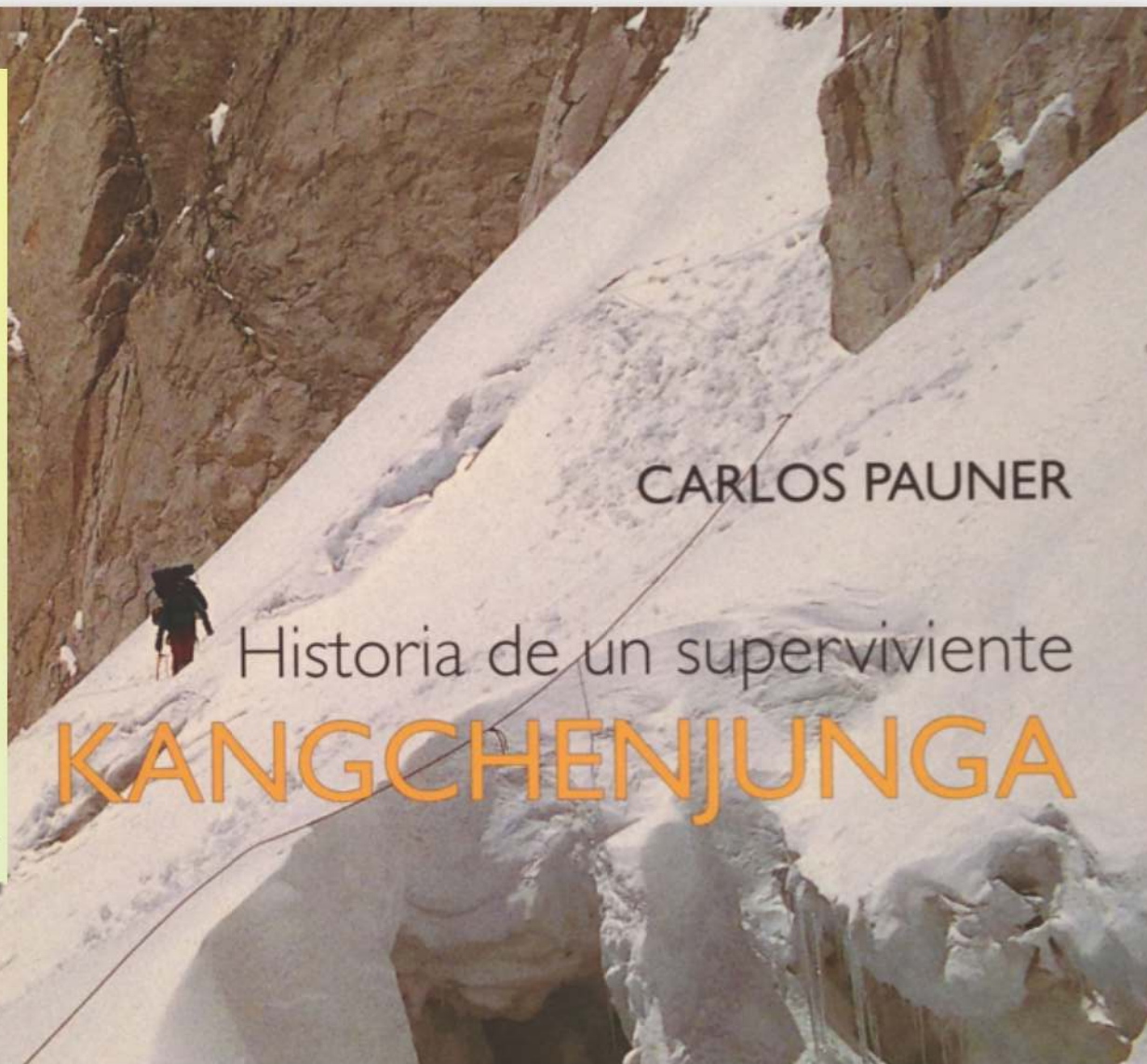
Renovar nuestra “Licencia Vital”.

*Aun hoy, cada vez que me  
ato a una cuerda... vibro.*

*Comienza el reto.*

*Y para alcanzarlo;  
el control del equilibrio,  
la fuerza coordinada,  
el dominio de la mente y  
el avanzar.*

*Carlos Pauner*



CARLOS PAUNER

Historia de un superviviente

# KANGCHENJUNGA

*Documental y libro; una historia única de supervivencia en el Himalaya.*