

Me Presento

“Recuerda siempre que lo extraordinario, está en lo cotidiano”

Estudié Ciencias Políticas en la Universidad Complutense de Madrid, aunque mi gran pasión siempre fue el Periodismo (luego conseguí aunar las dos pasiones), terminé la carrera en 7 años cuando era de 5, porque 2 me los pasé en la bohemia intentando dar a conocer libros de poemas que publicaba, trabajé un año de Mensajero para pagar la edición de mi primer libro que vendí por la calle en La Feria del Libro, tras terminar la carrera pasé un año entre Bruselas y Estrasburgo trabajando en el Parlamento Europeo, en la Comisión de la Unión Europea y en El Consejo de Europa para volver a España con mil ilusiones que desembocaron en el desempleo durante dos años, durante los que inventé mil cosas para hacer y aprendí fotografía.

Vendí cursos de CCC con los que me pagué dos viajes de mochila por la India y uno a Turquía, inolvidables y en el 96 entré a trabajar en la Universidad de Alcalá, en Alcalá de Henares (Madrid) en lo que se podía considerar como “mi primer trabajo serio”...

Me independicé en el 97 teniendo un contrato de 4 meses sin saber si seguiría después. Ganaba 80.000 pesetas y pagaba 35.000 de alquiler. Tras aquellos 4 meses volví al desempleo...problemas con el alquiler, problemas de supervivencia, problemas del día a día...pero con ganas, fuerza, ilusión cada mañana, retomé el trabajo cuando estaba a punto del desalojo...pensando en marcharme de España.

Seguí en la Universidad de Alcalá y llegaron “los años locos”. Política desde el PSOE de Madrid, formé parte del equipo de Rafael Simancas desde poco antes de su ascenso a la Secretaría General del PSM, viví aquella locura “del Tamayazo”, fui Consejero de una Sociedad de Participación Empresarial en Caja Madrid, Director de Un Centro, Presidente de un Comité de Empresa...Vivía acelerado, cambié tres veces de casa, me casé, sufrí moobbing durante varios años, que aproveché para hacer cursos y más cursos de lo que me interesaba...Multimedia, fotografía, video, Dirección de Documentales en el Instituto de RTVE...hasta que cuando uno va tan rápido...tras ser despedido de la Universidad llegó una terrible depresión en la que durante algo más de un año me dediqué a luchar desde el túnel oscuro sintiendo como cada uno de los minutos de mis días eran una titánica lucha por mantenerte en pie.

En aquél entonces, una gran ayuda para mí fue mi cojín de meditación...mis sentadas diarias en el dolor y la desesperanza sabiendo que había que “joderse” y arrancar una sonrisa de la miseria porque algún día esa “puta” nube negra tenía que marcharse.

Decía San Agustín que “En tiempos de Tribulaciones no hacer mudanzas”; pero yo no le hice caso y en medio de aquella locura, un 28 de febrero de 2007, decidí que aquél próximo verano dejaba absolutamente todo y me iba a vivir a la ciudad más hermosa del mundo: Granada.

Llegué a Granada un 27 de julio de 2007, sin conocer absolutamente a nadie, salvo la familia de mi exmujer y unos pocos amigos...y ahí arrancó todo de nuevo...desde cero...

Había capitalizado el desempleo y tenía una pequeña productora multimedia que me daba más disgustos que ingresos...pero la vida seguía su hermosa andadura...las nubes comenzaban a disiparse. Había pasa-

www.plenaccion.es
plenaccion@gmail.com



Juan Carlos Montoya.
Consultor Mindfulness.

Me Presento

“Recuerda siempre que lo extraordinario, está en lo cotidiano”

do de rechazarlas, a abrazarlas...el cambio de visión fue la clave.

Entonces supe que la única forma de vivir era estar donde realmente se está siempre y no es otro lugar que el instante presente en el que habitas. En el Aquí y en el Ahora. Puro Mindfulness. Desde ahí es desde donde se construye nuestro futuro.

Hoy tengo una preciosa familia, con mi mujer Bea y nuestros chicos..Zen, Dior y nuestras chicas Berta, Rita y Lola y nuestro querido Blas....2 gatos, 3 gatas y 1 perro.

Trabajé en una Agencia de Comunicación, fui Director de una Unidad de Empleo de la Junta de Andalucía para luego volver a donde ya había estado varias veces a lo largo de mi vida...El desempleo (jamás digas paro) y entonces surgió la idea de mostrar a los demás que la vida es tal y como es, que el desarrollo personal depende sólo de uno mismo y que la felicidad está justo en donde estás ahora mismo que no es otro que el instante presente.

Es lo que pretendo hacer desde Plenación.

No hablo por hablar. Conozco eso de estar “arriba” y eso de estar “abajo”, pero sólo puedo decir que ni hay “arriba” ni hay “abajo”. Única y exclusivamente hay vida. Y es esa que está siempre ahí abriéndose hermosa, mientras nos obcecamos en estar todo el día viajando por el pasado o haciendo ensoñaciones del futuro que, la mayoría de las veces, nos llevan por el camino de la amargura.

Encantado de saludarte y gracias por estar ahí. La magia de la Consultoría es que yo no sólo enseño o muestro posibles caminos, sino que tengo el privilegio de aprender de ti. Juntos podemos porque no vivimos aislados.

Y sobre todo...disfrutar de una casualidad...la vida.

Te invito a que entres en los diferentes espacios de Plenación, donde podrás encontrar información de interés que presento cada día en diferentes formatos.

De todo ello también puedes estar perfectamente informado suscribiéndote al boletín de Plenación. Permíteme que te obsequie con un pequeño libro y un video Training.

Bienvenido/a a Plenación, bienvenido/a a tu casa.

www.plenacion.es
plenacion@gmail.com



Juan Carlos Montoya.
Consultor Mindfulness.

Me Presento

“Recuerda siempre que lo extraordinario, está en lo cotidiano”

DE LO QUE HE APRENDIDO:

- Consultor Mindfulness (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal) y fotógrafo
- Director de la Unidad Territorial de Empleo, Desarrollo Local y Tecnológico de Alfacar (Granada). Junta de Andalucía
- MediaZen-Producciones Multimedia. Consultor
- Coordinador de Proyectos en Efecto Global Agencia de Comunicación
- Consejero de la Sociedad de Promoción y Participación Empresarial de Caja Madrid
- Asesor Técnico en Información y Comunicación de la Oficina Tecnológica de la Universidad de Alcalá
- Coordinador del Máster en Dirección y Gestión de Bienestar Social y Servicios Sociales de la Universidad de Alcalá
- Director del Centro de Producción Multimedia de la Universidad de Alcalá
- Presidente del Comité de Empresa de la Fundación General de La Universidad de Alcalá
- Director de Relaciones Institucionales y Coordinador General del Centro de Producción Multimedia de la Universidad de Alcalá
- Director de relaciones Institucionales en el INECAM (Instituto Euroamericano de Cultura, ciencia y Comunicación Antonio Machado)
- Coordinador de Relaciones con las Instituciones Europeas en el INECAM
- Colaborador Honorífico del Departamento de Filosofía del Derecho Moral y Político de la Facultad de Ciencias de La Información de la Universidad Complutense de Madrid
- Asistente en La Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa. Servicios de Prensa. Sesiones en los años 1994-95 y 96. Estrasburgo (Francia)
- Asistente en el Parlamento Europeo. Servicios de Prensa y Comisiones Parlamentarias. Sesiones en los años 1990, 91, 94, 95, 97 y 98. Estrasburgo (Francia)
- Stagiaire en la Comisión de la Unión Europea. Oficina de Ayuda Humanitaria (ECHO). Departamento de Relaciones Institucionales. Bruselas (Bélgica)

COSAS QUE ESTUDIÉ:

- Licenciado en Ciencias Políticas por la Universidad Complutense de Madrid
- Cursando el Grado de Psicología en la UNED
- Consultor en Mindfulness por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal
- Máster en Dirección y Gestión de Bienestar Social y Servicios Sociales por la Universidad de Alcalá
- Liderazgo de equipos (Confederación Española de la Pequeña y Mediana Empresa)
- Toma de decisiones y resolución de problemas. (Confederación de Empresarios de Andalucía)
- Organización del trabajo. (Instituto de Formación y Estudios Sociales de Andalucía)
- Inteligencia Emocional. Confederación de Empresarios de Andalucía
- Formador de Formadores. Especialidad FPO
- Dirección de Documentales. Instituto Oficial de RTVE
- Master Creación de Páginas Web
- Máster Experto en Multimedia.

www.plenaccion.es
plenaccion@gmail.com



Juan Carlos Montoya.
Consultor Mindfulness.