

¡MUÉVETE!

7 principios fundamentales
para ayudarte a incluir
los ejercicios físicos
en tu vida cotidiana

Edición 1.0

Moisés Gaviria

ADVERTENCIA

Por favor, no compartas ni reenvíes este archivo PDF. Esta obra no debe ser reproducida, distribuida ni transmitida, total o parcialmente, sin la autorización previa y por escrito del autor.

Si deseas que alguien más tenga este libro, adquiere un ejemplar adicional comunicándote con el WhatsApp huayrangero haciendo [clic aquí](#).

¡Gracias por tu honestidad y cooperación!

¡MUÉVETE!

7 principios fundamentales para ayudarte a incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana

© Moisés Gaviria, 2026

Todos los derechos reservados.

Huayranga Ediciones, 2026

www.huayranga.com

Portada: Este mismo pechito, con ayudita de Chat GPT y trabajando en el software libre Inkscape.

Gracias también al programa Documentos de Google, por ser el programa gratuito que sirvió de base para escribir este libro.

A mi viejito amado, por ayudarme tanto.

¡Gracias, viejex!

Índice

Introducción	4
Principio 1: Gestiona tus motivaciones	6
Gestiona tus motivaciones de fondo	7
Gestiona tus motivaciones adicionales	12
Quererse mucho	16
Principio 2: Ve de menos a más	22
Empieza desde donde estés	24
Haz la mitad de lo que crees que puedes hacer	30
Sedúctete un poquito	32
Principio 3: Practica, practica, practica	36
Prioriza el movimiento	38
Dialoga con tu cuerpo	39
Falla y planifica	44
Principio 4: Comprométete	49
Recuerda tus motivaciones	54
Asume las dificultades	56
No negocies	60
Principio 5: Defiende tu momento	64
Sube la guardia	67
Integra las diferentes áreas de tu vida	70
Gestiona tu rutina básica diaria	73
Principio 6: Disfruta del camino	79
Disfruta del esfuerzo	81
Disfruta de los resultados	84
No es lo mismo así que asá	87
Principio 7: Mantente en evolución	90
Tómate un tiempo para pensar	93

Pon en práctica algunos cambios_____	96
Decídete y continúa_____	101
¡Muchísimas gracias por tu tiempo de lectura!_____	103
Y para no irme de incógnito..._____	104

Introducción

A pesar de los innumerables beneficios que, ya se sabe, los ejercicios físicos pueden brindar al cuerpo, la mente y el espíritu; e incluso a pesar del deseo de muchas personas de incluirlos en su vida cotidiana; la verdad es que muy pocos deciden hacerlo y, de aquellos que lo deciden, menos son todavía los que logran realmente incorporarlos en su cotidianidad.

Para ayudar a cambiar esta situación, este libro tiene un solo objetivo principal: **Ayudar a las personas a incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.**

¿CÓMO PRETENDO LOGRAR ESO?

Desde que era adolescente he incluido los ejercicios físicos en mi vida cotidiana. ¡¡¡Han pasado más de treinta años desde aquel entonces!!! Y mientras escribo estas líneas me pongo a pensar en que es una de las aficiones que más tiempo tengo practicando en mi vida, sobre todo en mi vida de adulto.

En este libro les dejaré siete principios fundamentales que de estos treinta y tantos años estoy rescatando o sustrayendo, al menos de manera tan consciente y ordenada, exclusivamente para esta ocasión.

Pienso que, sin importar la edad o la condición física que tengan ahora en términos generales; este libro podrá servirles para disfrutar y salir victoriosos de la aventura de intentar hacer ejercicios físicos cotidianamente.

Debo decir también que, en principio, este libro está pensado principalmente para las personas que desean incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana, pero no han podido lograrlo todavía, ya sea que lo hayan intentado, lo estén intentando, o todavía no lo hayan intentado.

Sin embargo; creo que también le puede servir a quienes ya practican ejercicios físicos cotidianamente, ya sea para aclarar o reforzar cierto conocimiento, o quizá para que puedan mejorar su rendimiento.

Por último; les comento que este libro está construido para que pueda ser un libro de consulta. Es decir; se puede empezar a leer por donde se desee y consultar los puntos que se requieran de acuerdo al gusto o las necesidades del lector.

Muchísimas gracias por llegar hasta acá; les deseo una excelente lectura y, sobre todo, les deseo que esta lectura sea de su completa utilidad.

¡Nos vemos adentro!

Principio 1: Gestiona tus motivaciones

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE APRENDER A GESTIONAR TUS MOTIVACIONES?

El filósofo Friedrich Nietzsche dijo alguna vez:

“Quien tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo.”

Para este libro yo diría:

“Quien tiene un porqué para incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana, puede soportar casi cualquier cómo.”

Y se trata de que, **si tienes una buena motivación (un buen porqué)** para incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, entonces eso podrá ayudarte a **encontrar el modo (o soportar el cómo)** de superar todas las dificultades que se te presenten en el camino para lograrlo.

Por eso es tan importante aprender a gestionar tus motivaciones.

A lo largo de este capítulo te dejaré tres apuntes clave con el propósito de que te sirvan como herramientas para ayudarte a gestionar tus propias motivaciones, de la mejor manera posible, para que eso, finalmente, te sirva de apalancamiento para lograr el objetivo final, que es el incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Vayamos entonces con el primero de los apuntes...

Gestiona tus motivaciones de fondo

Cuando era adolescente y empecé a hacer ejercicios físicos de manera consciente, mi principal motivación definitivamente

eran las chicas... Quería sentirme atractivo y gustarles a aquellas que me gustaran a mí, y por eso empecé a hacer ejercicios físicos en esa etapa de mi vida.

Valgan verdades; unos años antes, cuando era un púber si no mal recuerdo, practiqué unos meses karate con el sensei peruano Alfonso Lepage... Mi motivación de fondo, en ese entonces, supongo que era otra: Me encantaban las películas de artes marciales, y alucinaba llegar a pelear algún día como uno de sus personajes principales, o algo así.

Dicho sea de paso, ahora que me pongo a pensar; cuando era niño también hacía ejercicios físicos cotidianamente, sólo que todo era juego: Andar de acá para allá y tener aventuras. Mi motivación principal en ese entonces, supongo, era la diversión.

Los años han pasado, claro está... Hoy en día ya tengo 47 años en mi pecho...

Y aunque reconozco que, de alguna manera, esas motivaciones más antiguas todavía siguen muy dentro de mí; también reconozco que actualmente ya no son mis motivaciones de fondo y que todo eso ha cambiado.

Creo que mi principal motivación de fondo, ahora en estos tiempos, es:

- **Mantener mi estado físico en su mejor condición posible.**

Y de hecho; también creo que tengo otras dos motivaciones de fondo añadidas:

- Ayudarme a mantener una mejor salud mental.

- Y Ayudarme a mantener una mejor salud espiritual.

Puedo decir entonces que, actualmente, tengo tres motivaciones de fondo para incluir los ejercicios físicos en mi vida cotidiana.

Pero...

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE GESTIONAR TUS MOTIVACIONES DE FONDO?

Lo primero que te diría es que las motivaciones de fondo que tú elijas serán la **base de tu gestión motivacional** para ayudarte a incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Esto quiere decir, entre otras cosas, que estas motivaciones de fondo serán aquellas **a las que más acudas cuando necesites una recarga motivacional** para seguir incluyendo los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Serán como un **ancla motivacional**. Ellas representarán tus objetivos más profundos e importantes por los cuales deseas incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Serán también, tus motivaciones de fondo, aquellas que te darán **sostenibilidad y coherencia motivacional** a lo largo del camino.

¿CÓMO ELEGIR TUS MOTIVACIONES DE FONDO?

En primer lugar tendría que comentarte que, a mi modo de ver las cosas, una motivación de fondo efectiva, para el tema que tratamos en este libro, debería de tener, por lo menos, estas tres características principales:

- Ser una motivación interna.

- Tener una profunda importancia para ti.
- Y ser una motivación de larga duración.

Ser una motivación interna quiere decir que aquello que te motiva **está dentro de ti o forma parte de tu propio ser**; como tu salud, por ejemplo. En cambio, una motivación externa podría ser, por ejemplo, ganar un premio en un concurso o ganar el reconocimiento de las demás personas; también son motivaciones, pero están en el exterior, fuera de ti.

Tener una profunda importancia para ti, a mi modo de ver las cosas, quiere decir que es algo que **no negociarías por casi nada** en la vida, o que sería **casi imposible negociar**. Por ejemplo; en mi caso, mi salud tiene una profunda importancia para mí, y no estaría dispuesto a negociarla por nada; con excepción, quizá, de darla a cambio de salvar la vida de alguno de mis seres queridos.

Y **ser una motivación de larga duración** quiere decir que tiene que ser algo que te vaya a **motivar por mucho mucho mucho tiempo, o mejor aún, por toda tu vida**. Por ejemplo; es muy probable que desees siempre tener buena salud, o una buena autoestima. Algo de ese tipo puede servirte de motivación durante toda la vida. En cambio; una relación de pareja, por ejemplo, no puedes tener idea de cuánto va a durar, y aunque haya durado muchos años, en cualquier momento se puede terminar, así que quizá sea mejor no convertir tus relaciones de pareja en motivaciones de fondo para incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

FINALMENTE...

Creo que algo que me queda por decir sobre la gestión de las

motivaciones de fondo es que pueden ser tantas como tú desees, pero me parece bastante bien **tener tres como máximo**.

Mi sensación es que, si tienes más, la relevancia que deberías otorgarle a cada una de ellas terminaría diluyéndose entre todas.

También creo que es importante que, si son más de una, **tengas un orden de prioridad**.

Y no es que lo vayas a tener apenas inicies tu camino para incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, nada que ver. El orden de prioridad de tus motivaciones de fondo, incluso la definición de cada una de ellas, lo más probable es que se vayan consolidando solamente con el tiempo; siempre y cuando, claro está, durante ese tiempo estés practicando la inclusión de los ejercicios físicos en tu vida cotidiana. Pero considero importante definir, en algún momento, el orden de prioridad de tus motivaciones de fondo.

Por último; cabe anotar que, aunque las motivaciones de fondo deberían ser suficiente motivación para proseguir en tu práctica de hacer ejercicios físicos cotidianamente; igual nunca está demás tener algunas **motivaciones adicionales** que te puedan ayudar un poco más a cumplir con tu objetivo.

El siguiente apunte clave de este primer capítulo del libro trata, justamente, sobre este tema mencionado.

Vayamos a chequearlo...

Gestiona tus motivaciones adicionales

Además de tus motivaciones de fondo, las cuales tienen ciertas características que ya hemos tratado en los párrafos anteriores; igual **no está demás tener o gestionar algunas motivaciones adicionales.**

Estas motivaciones adicionales **sí pueden ser más efímeras o menos constantes**, por decirlo de alguna manera; y además también **pueden ser motivaciones externas**, y no necesariamente motivaciones internas.

Por ejemplo; el día de hoy he quedado con mi sobrino en ir a practicar artes marciales en la tarde... Eso me motiva mucho... Yo quiero mucho a mi sobrino y como después de muchos años estamos volviendo a practicar y yo le estoy enseñando, entonces eso me genera un sentimiento profundo. Y eso, por supuesto, es una motivación adicional para ir y hacer mis ejercicios físicos cotidianos.

Pero **soy consciente de que es una motivación externa y de que yo no tengo mucho control sobre eso.** En cualquier momento él podría querer dejar de practicar artes marciales conmigo; y si me apoyo mucho en esa motivación, entonces dejaría en sus manos mucho poder motivacional sobre mí.

Justamente la semana pasada habíamos quedado para el jueves, y al final él no pudo ir y me canceló. Yo estaba preparado psicológicamente; así que, aunque me dio mucha pena, pues simplemente regresé a mis motivaciones de fondo e igual fui a practicar mis artes marciales sin él.

También, por supuesto, me gusta la idea de verme bien para mi enamorada. Pero prefiero que ésa sea una motivación

adicional para mí, y no una de fondo; ya que me encanta el hecho de gustarle, pero también **soy consciente de que ése es un resultado que escapa de mi control y que en cualquier momento podría esfumarse de mi vida.** Así que por eso; prefiero que sea una motivación adicional, y no una de fondo.

Por otro lado, por ejemplo, podría decir que ella es bien competitiva. Y a veces compite conmigo sobre cuántas veces a la semana estamos yendo a hacer ejercicios físicos... La verdad que ella solita compite conmigo porque yo no tengo mucho ese chip de competir, al menos no con ella. Pero el asunto es que estoy seguro que esa competencia que tiene conmigo funciona para ella como una motivación adicional. Sus motivaciones de fondo -también estoy seguro- son completamente diferentes.

En mi opinión, las motivaciones adicionales pueden tener la tendencia de ser mucho más variopintas que las motivaciones de fondo.

Por ejemplo; una motivación adicional puede ser una fecha importante que tengas, para la cual quieras estar en cierta condición física.

También pueden ser las palabras u opiniones de los demás. Siempre y cuando sean una motivación adicional, ojo; y no una motivación de fondo.

Puedes tener muchas motivaciones adicionales, incluso de corto, de mediano y de largo plazo. Pero **es muy importante saber distinguir entre cuáles son tus motivaciones de fondo y cuáles son tus motivaciones adicionales.**

Para ejemplificarles un poco más el asunto puedo contarles

también un par de motivaciones adicionales que, a medida que escribo estas líneas, me voy dando cuenta más claramente que las tengo de alguna manera funcionando también para mí...

La primera es que, hace unos días, cuando fui a entrenar a Contacto Livre, me encontré con José Galindo “Pepe Toro”, un peleador profesional que entrena ahí en el dojo.

El asunto es que, cuando me estaba cambiando, Pepe Toro me vio sin polo y me dijo que me veía muy flaco.

Jaaa... La verdad que me vacilo cuando lo recuerdo...

Pero también debo aceptar que me sentí un poquito picón, seguramente porque yo también pienso que, efectivamente, estoy un poquito telayo.

La cosa es que decidí apoyarme en esas palabras de Pepe Toro, y en mi sentimiento de piconería, para motivarme a hacer más ejercicios físicos que me ayuden a subir de peso. Es decir; **decidí utilizar todo eso como una motivación adicional** para ayudarme a conseguir, en esta ocasión, un objetivo muy específico en cuanto a mis ejercicios físicos cotidianos: Aumentar adecuadamente mi masa muscular.

Seguramente que “Pepe Toro” ni piensa en eso. Pero yo he decidido apalancarme motivacionalmente en sus palabras para impulsarme a hacer más ejercicios físicos que aumenten mi masa muscular; ya que, como les decía líneas arriba, yo también pienso que estoy un poquito telayo.

Ésa; por ejemplo, es una muestra de cómo se puede gestionar motivaciones adicionales que nos impulsen a incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana. En este caso no

solamente a incluirlos, sino también a modificarlos específicamente, en cierto sentido, para conseguir un objetivo bastante específico.

El otro ejemplo de motivación adicional que les quiero contar es quizá una motivación más profunda o sentimental...

Se trata, en este caso, de la influencia que pueda tener mi comportamiento sobre la salud o la vida en general de mi familia.

Es decir; me encantaría lograr influir en mis seres queridos para que ellos también incluyan los ejercicios físicos en su vida cotidiana y reciban sus beneficios.

Imaginar que esa influencia les ayuda a tener una vida mejor en algún sentido me llena de emoción... Es algo que, como les digo, me encantaría.

Y si logro que esa influencia trascienda una generación y se quede aún después de mi muerte, más alucinante todavía.

Pero por más profundo que sea ese sentimiento que tengo, **prefiero que ésa sea una motivación adicional para que yo haga mis ejercicios físicos cotidianos, y no una de fondo**, ya que no puedo controlar la reacción que tenga mi familia al respecto; pues por más ejercicios físicos que yo haga o sin importar cuánto yo escriba o hable sobre este tema, puede que ellos no sean influenciados de la manera en que a mí me gustaría.

POR ÚLTIMO, QUISIERA DEJAR DOS ANOTACIONES FINALES SOBRE ESTE TEMA:

La primera es que, en términos generales, una característica

de las motivaciones adicionales debería ser que **puedas dejar de tenerlas en cualquier momento, sin que eso afecte demasiado la plataforma motivacional** con la que te apalancas para incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Y la segunda anotación sería que, aunque definitivamente en los dos últimos subcapítulos he pretendido dejarles pistas sobre cómo podrían escoger y gestionar sus motivaciones de fondo y sus motivaciones adicionales; cierto es también que cada persona es un mundo, y que cada uno deberá ir escogiendo y gestionando, en el camino, cuáles son sus motivaciones de tal o cual tipo, cómo prefiere clasificarlas o si prefiere no hacerlo y -quizá lo más importante- **para qué le sirve cada una de ellas**.

Dicho esto; me gustaría pasar a desarrollar un tema que considero no solamente una motivación muy especial para tenerla en cuenta como apalancamiento para ayudarnos a incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana, sino que también lo considero prácticamente una consigna. Y es por estas razones que he decidido brindarle un lugar muy especial como el tercer y último apunte clave de este primer capítulo del libro.

¡Vayamos por él!

Quererse mucho

Mi viejita siempre nos ha repetido una frase muy conocida en la familia:

“El amor se demuestra con actos.”

Y yo te pregunto ahora:

Si te dijeran que la persona o personas que más amas, cualquiera de ellas o todas ellas, podrían tener una vida más saludable y más libre de dolencias y enfermedades, pero que para que eso suceda, tú tendrías que inexcusablemente incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana... **¿Lo harías?**

Es decir... Si de alguna forma mágica e ineludible, pudieras tú, mediante tu propio esfuerzo personal, sólo con el hecho de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, ayudar a tus seres queridos a tener una vida más saludable y más libre de dolencias y enfermedades... **¿Harías ese esfuerzo por ellos?**

Imagina que viene Dios o quien tú quieras, pero alguien que tenga un poder infinito, y te plantea lo siguiente:

“Te prometo, te doy mi palabra, con el poder y la voluntad que tengo; de que si incluyes los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, todos tus seres amados tendrán una vida más saludable y más libre de dolencias y enfermedades que el común de las personas... No te prometo que no tendrán ningún problema de ese tipo; pero sí te prometo que, en términos generales, ellos sufrirán mucho menos, o muchísimo menos, por estos problemas, que el común de la gente.”

¿Aceptarías el reto?

Putamadre; si ese ser mágico viniera y me dijera eso a mí, yo creo que definitivamente sí aceptaría ese reto... ¡Imagínate! Evitarle dolencias a mi viejita, a mi viejito; a todos mis seres amados, solamente por hacer el esfuerzo de incluir los ejercicios físicos en mi vida cotidiana... La recontratriplehijoeputa yo creo que definitiva e inmediatamente

sí aceptaría ese reto... ¡De cuántos dolores podría librarlos!

Y creo que tú también lo aceptarías. Es más; creo que la mayoría de personas aceptarían algo así.

Sin embargo; la pregunta clave, en este caso, es:

¿POR QUÉ ESTARÍAMOS TAN DISPUESTOS A HACER ESE ESFUERZO POR NUESTROS OTROS SERES AMADOS, PERO NO POR NOSOTROS MISMOS?

La pregunta se hace aun más válida cuando reconocemos que, de alguna manera, la verdad es que ese ser mágico del que hablaba párrafos arriba sí existe, y el trato que imaginariamente te ofrecía también existe.

El ser mágico es la naturaleza de tu cuerpo, tu biología. Y el trato es que; si haces ejercicios físicos de manera cotidiana y diligente, tus probabilidades de tener una vida más saludable y más libre de dolencias y enfermedades, y por lo tanto más feliz, podrían aumentar muy pero muy considerablemente.

Es decir; existe el ser mágico y también existe el trato o el reto que imaginariamente te propone. Pero el trato es para beneficiarte directamente a ti, y no a tus otros seres amados.

La pregunta ahora es:

¿ESTARÍAS DISPUESTO O DISPUESTA A HACER ESE ESFUERZO, NO POR TUS OTROS SERES AMADOS, SINO POR TI Y ÚNICAMENTE POR TI?

Y es aquí cuando este tema se vuelve tan importante con respecto a la gestión motivacional para incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, ya que **el amor propio puede ser, por sí solo, el eje central de toda la gestión motivacional**

que necesites para ayudarte a lograr dicho objetivo.

Entonces...

¿CÓMO EMPEZAR A PONER EN MARCHA ESE AMOR PROPIO QUE NECESITAS?

¿Te quieres? ¿Te amas?

¿Te haces esa pregunta de vez en cuando?

¿Piensas en ese tema de vez en cuando?

Cuando piensas en las personas que amas o en los seres que amas... ¿Te incluyes en esa lista?

Cuando piensas en lo que haces por las personas o seres que amas, en el esfuerzo que te significa... ¿Te incluyes en esa lista, como si fueras una de esas personas por las que te esfuerzas tanto por el amor que le profesas?

¿Estarías dispuesto o dispuesta a esforzarte tanto por ti mismo o por ti misma, así como estás dispuesto o dispuesta a esforzarte tanto por tus demás seres amados?

¿Consideras que amarte, tratarte bien y cuidarte son responsabilidades tan relevantes como las otras responsabilidades que consideras de primer nivel en tu vida?

¿Tratar bien a tu cuerpo, mente y espíritu es tan importante para ti como cumplir con las responsabilidades que consideras absolutamente ineludibles en tu vida? ¿Le pones el mismo esfuerzo y diligencia?

¿Has hecho hoy día algo por tu cuerpo, mente y espíritu; además de levantarte de la cama, bañarte y comer algo?

Te hago esas preguntas porque **hacerte esas preguntas es una manera de empezar a poner en marcha ese amor propio que tienes dentro de ti.**

Las preguntas para poner el enfoque en el amor propio relacionado con la inclusión de los ejercicios físicos en tu vida cotidiana podrían continuar casi infinitamente, pienso yo...

Pero mientras tecleo estas líneas se viene a mi mente un recuerdo de hace años, cuando pasaba por tiempos muy difíciles para mí, y tuve que poner el amor propio en acción de una manera que nunca antes lo había hecho...

Recuerdo que me miraba en el espejo, me decía que me quería mucho y me acariciaba el rostro yo solo; algunas veces, incluso, mientras llovía en mis mejillas.

Me decía que me amaba mucho, algunas otras cosas bonitas que necesitaba escuchar y; además, me besaba las palmas de mis manos y luego las ponía en mis mejillas, como dándome besos en mi propio rostro; y también me besaba el dorso de las manos, pues era una manera de brindarme afecto.

Puede que a algunos les parezca una locura o mucha huevada como se dice... Hasta yo mismo entre que me río y me avergüenzo de lo que te cuento... Pero fue lo que yo pensé que necesité y **no arrugué en hacerlo**, aunque a veces me parecía huevonazo...

Fue el amor propio, lo que me impulsó, de alguna manera, a hacer algo que antes ni me lo había imaginado.

Y te lo cuento porque tomar esa acción por el amor propio que me tenía, fue algo que me ayudó mucho a salir de ese hoyo

tan profundo en el que me encontraba. Y pienso que puede animarte a ti a visualizar que puedes tomar acciones que quizá nunca antes hayas hecho, **con tal de poner en marcha, o mejorar la marcha, de ese amor propio que está dentro de ti.**

Esta postura de **amor propio activo** es la postura que creo que debemos tener para poder incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

De hecho pienso que es una postura de amor propio bastante afilada, ya que para hacer ejercicios físicos inevitablemente deberás esforzarte **física, mental y espiritualmente.**

Así que ya sabes... Preguntarte sobre el amor propio que sientes por ti, e imaginar que puedes expresar ese amor de diferentes maneras (incluyendo algunas que quizá nunca antes hayas imaginado); son dos formas de empezar a poner en marcha ese amor propio que tienes dentro de ti.

Una tercera forma, por supuesto, es la de incluir, de una vez por todas, el ejercicio físico en tu vida cotidiana.

Para empezar a hacerlo, te dejo a continuación el siguiente capítulo de este libro, donde te enseño a ir de menos a más, para poder lograrlo de manera sostenida y con la menor cantidad de tropiezos posible.

¡Aquí vamos!

Principio 2:
Ve de menos a más

“Un viaje de mil millas comienza con el primer paso.”

(proverbio chino atribuido a Lao-Tse en el Tao Te Ching)

He visto cómo algunas personas, al empezar a incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana, lo hacen con tanta intensidad y sobreexigencia, que poco tiempo después lo único que han conseguido es lesionarse, sentir el cuerpo adolorido y quedarse desilusionados.

Lo peor de todo es que, después de esa mala experiencia, muchas veces prefieren nunca más volverlo a intentar. Y con eso acaba completamente su deseo o intención de incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

Lo mismo ocurre si alguien que ha dejado de hacer ejercicios físicos por un tiempo, de pronto decide volver a hacerlos y empieza exigiéndose demasiado.

Incluso puede ocurrirle a alguien que ya hace ejercicios físicos cotidianamente, pero que de un momento a otro decide subir de nivel sin hacer la transición adecuadamente.

Por eso es tan importante tener en cuenta el concepto de **ir de menos a más**, de exigirnos gradualmente y avanzar paso a paso, con pasos simples, pequeños, básicamente fáciles.

Debemos recordar que el cuerpo humano no está capacitado, en términos generales, para hacer cambios enormes de un momento a otro; pero **sí puede lograrlos si aprendemos a realizarlos gradualmente**.

Es decir; debemos recordar que quizá no podamos dar un salto de mil millas, pero **sí podemos recorrerlas si vamos avanzando un paso cada vez**.

Tener este pensamiento siempre presente, o mejor aún, **convertirlo en nuestra mentalidad**, nos permitirá comprender que cada paso que damos, sin importar el tamaño que creamos que tenga, **nos está ayudando a recorrer el camino**.

Dicho de otra manera; el viaje de mil millas no solamente empieza con un primer paso, sino que también se recorre **dando un paso a la vez**.

Y como una acotación final diría que, en mi opinión, esta mentalidad deberíamos tenerla presente siempre. Es decir; en cada rutina, en cada experiencia, en cada aprendizaje, en cada puesta en marcha.

Ahora sí, habiendo establecido esta base, te invito a leer los apuntes clave que he considerado importante tratar para entender, de la manera más sencilla posible, el principio que pretendo esbozar en este capítulo del libro.

¡Hagámoslo!

Empieza desde donde estés

En muchas ocasiones he escuchado a las personas decir que primero tienen que hacer algo antes de empezar a hacer, o de volver a hacer, ejercicios físicos en su vida cotidiana.

Los recuerdos que se me vienen a mi mente son:

- Primero quiero bajar de peso un poquito, antes de volver o de ir al gym.
- Quiero mejorar mi estado físico antes de volver a practicar artes marciales.

- Primero quiero organizarme bien para poder tener el tiempo para hacer ejercicios físicos.

En fin... Algunos incluso están esperando graduarse de la universidad o terminar de educar a sus hijos (universidad, maestría y doctorado incluidos) para organizarse de tal manera que puedan incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

Y ni qué decir de los que están esperando sentir las más alucinantes ganas de hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.

Es decir; de alguna manera, están esperando que cambien ciertas condiciones de alguna o algunas áreas de sus vidas, para incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana, ya sea por primera vez o que estén a punto de retomarlos.

Incluso hay quienes están esperando tener más dinero para poder hacerlo, porque piensan que es indispensable pagar en algún lugar para poder hacer ejercicios físicos cotidianamente.

Sea la forma en la que fuere, el asunto es que están esperando un cambio previo en algún aspecto de sus vidas, para poder recién hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.... Dicho de otra manera, **creen que no pueden empezar desde donde están**, así tal cual, exactamente desde donde están, sin cambiar absolutamente nada de nada antes de ponerse a hacer los ejercicios físicos cotidianos.

Creo que eso nos pasa porque nos olvidamos un poquito la magia que tiene el dar simplemente el primer paso, sin haber dado un paso previo, sin haberse preparado en absoluto; es decir, exactamente desde el punto en el que nos encontramos, en cualquier aspecto de nuestras vidas.

Es decir; **no tenemos que mejorar nada antes de empezar a hacer ejercicios físicos de manera cotidiana**, no necesitamos dar un paso previo, en ningún aspecto. Podemos empezar exactamente desde donde estamos, ya sea física, mental, espiritualmente; o desde donde estamos en aspectos como el financiero, el organizacional, etc.

Exactamente desde donde estamos, podemos empezar... Ésa es la mentalidad de ir de menos a más... El primer “menos” donde nos ubicamos, ese primer punto de partida, es exactamente donde te encuentras en cualquier aspecto de tu vida en este preciso instante. No tienes que dar un paso previo antes, porque eso sería avanzar hacia un “más” primero, para luego recién dar un primer paso hacia otro “más”. Y de eso no se trata.

Dicho de otro modo, tomando en cuenta los ejemplos anteriores:

- No tienes que bajar de peso para empezar a hacer ejercicios físicos, puedes empezar exactamente desde donde estés, de menos a más, sin sobreexigirte, pero exactamente desde donde estás en ese aspecto de tu vida.
- No tienes que mejorar tu estado físico para volver a practicar los ejercicios físicos que te gustan, puedes volver a hacerlos exactamente desde donde estás; con diligencia y cuidado, e igual podrás avanzar.
- No tienes que organizarte mejor para recién poder darte el tiempo para hacer ejercicios físicos. Puedes empezar desde donde estás, desde tu desorden, si quieres llamarlo así. Luego, con el tiempo y la práctica

de aliados, podrás ir mejorando.

- Tampoco tienes que esperar a que tus responsabilidades familiares terminen. Desde donde estás, con todas esas responsabilidades, puedes empezar. Si puedes con tantas responsabilidades familiares, **¿qué tan difícil podría ser para ti añadir una responsabilidad más con el familiar más cercano que tienes (tú mismo o tú misma)?**
- Y tampoco necesitas mejorar tu situación financiera para empezar a hacer ejercicios físicos en tu vida cotidiana. Exactamente desde donde estás financieramente hablando, desde ahí puedes empezar. En este preciso instante puedes dejar de leer este libro y ponerte a hacer un poco de ejercicios físicos. Cuando mejore tu situación financiera, pues bacán, le sumas eso al asunto; pero puedes empezar exactamente desde donde estás.

Espero sinceramente haber podido transmitir, con estas palabras, aquello que pienso sobre la idea de **Empezar desde donde estés**, dentro de la mentalidad de ir de menos a más.

Como decía líneas arriba, ese punto de inicio llamado “menos”, es exactamente donde te encuentras ahora, en todos los aspectos de tu vida... **Todo lo que ocurra apenas estés dando el primer paso, será el “más” al que te dirigirás.**

De eso se trata esta mentalidad.

NO SABES CON QUÉ EJERCICIO EMPEZAR... ¡PUES EMPIEZA CON CUALQUIERA!

Empezar desde donde estés también puede estar relacionado con la incertidumbre que sientas acerca de con cuál ejercicio físico empezar.

Es decir; si no sabes con qué ejercicio físico iniciar tu proceso, entonces **deberás empezar desde la incertidumbre, porque ahí estás**, y empezar desde donde estés tiene que ver con empezar desde donde estés en todo sentido, incluido el tema de la incertidumbre sobre con qué ejercicio empezar.

Esa incertidumbre, entonces, es también parte del lugar o la situación en donde te encuentras; y desde ahí deberás empezar.

Y menciono esto como un punto aparte en este subcapítulo del libro porque he visto a muchas personas postergar el hacer ejercicios físicos porque no saben con cuál empezar...

Debo decirte, que en mi opinión, no necesitas esa sensación de certeza acerca de con qué ejercicio empezar para, efectivamente, empezar.

Dicho de otro modo: **Puedes empezar desde la incertidumbre**. Y si es ahí donde te encuentras al respecto, pues empezar desde donde estés justamente se trata de empezar -como decía líneas arriba- desde donde estés en cualquier aspecto que esté relacionado con el tema.

Para resolver este dilema me gusta citar una frase que recuerdo habérsela escuchado a Mike Tyson, aunque la verdad he buscado en Google la frase y no la he vuelto a ubicar...

Pero la frase que a mí me parece recordar dice algo así:

“Si no tienes un plan, entonces empieza a dar puñetazos en la cara.”

Debemos de tomar en cuenta que Mike Tyson es un boxeador, y su frase está planteada desde esa perspectiva.

Sin embargo; lo que me gusta de esta frase es el enfoque que le pone a tomar acción en la vida, más allá de si se tiene la certidumbre de lo que uno va a hacer o no.

Es decir; evidentemente la frase se refiere a alguien que todavía no sabe qué va a hacer (no tiene un plan trazado) pero anima a esa persona a que, aún así, empiece a tomar acción ante la situación (dar puñetazos en la cara).

Trasladando la sabiduría de la frase al tema específico que estamos tratando en este libro, yo te diría que; si todavía no te has decidido si lo tuyo es salir a correr cerca a tu barrio, ganarte una medalla de oro levantando pesas en las próximas olimpiadas, o practicar fútbol submarino de alto rendimiento; entonces simplemente decídete por algo, cualquier ejercicio físico que puedas hacer (incluso uno que ni se te había pasado por la cabeza anteriormente), **y simplemente hazlo!**

Si no puedes decidirlo... Pues entonces no lo decidas... **¡Ve y haz algo nada más!**

Recuerda que empezar desde donde estés significará, quizá en más de una ocasión, **empezar incluso desde la incertidumbre.**

¡Lo importante es empezar!

.

.

Y para cuando hayas empezado, te dejo el segundo apunte clave de este capítulo, que quizá es lo que menos te esperabas de un libro como éste...

Haz la mitad de lo que crees que puedes hacer

La gestión del ímpetu, o del deseo de conseguir resultados rápidamente, es superimportante siempre; pero quizá mucho más **cuando recién estás empezando a incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.**

Y es que, con la emoción de querer hacer más, uno puede alucinar que puede hacer más de lo que realmente es saludable para uno mismo. Y entonces corre el riesgo de exagerar y causarse demasiado dolor o lesionarse.

Es esencial que, en el marco de este pensamiento de ir de menos a más, recuerdes que, cuando recién estás empezando, el ímpetu y el deseo -es decir, las emociones- pueden hacerte creer que tu cuerpo ya está listo para hacer algo que en realidad **todavía no está listo para hacer.**

Por eso la sugerencia de hacer la mitad de lo que crees que puedes hacer.

Por ejemplo:

- Si crees que puedes correr 10 minutos pero recién estás empezando, entonces corre 5 minutos.
- Si crees que puedes hacer 10 repeticiones de

levantamiento de pesas de 10 kilos; entonces haz sólo 5 repeticiones con esos 10 kilos; o quizá las 10 repeticiones, pero con 5 kilos únicamente. Es decir, de alguna manera, bájate la exigencia a la mitad.

- Si crees que puedes estirarte nivel yoga avanzado; dale tranqui nomás, suave, a la mitad de la exigencia que alucinas que puedes hacer.

Por supuesto, no todo tiene que ser a la mitad exactamente. Puede ser un poco más; o un poco menos, inclusive.

Lo importante es que recuerdes que recién estás empezando; y por lo tanto, tu mente, influenciada por tus emociones y deseos, **puede alucinar que tu cuerpo está listo para hacer mucho más de lo que realmente está listo para hacer**. Y si te dejas engañar, pues es posible que termines con mucho dolor corporal o, lo que es peor aún, con alguna lesión corporal.

Por todo esto es tan importante tener en cuenta esta premisa de hacer la mitad de lo que crees que puedes hacer, sobre todo **cuando recién estás empezando** a incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, o **cuando los estás volviendo a hacer luego de mucho tiempo** de no hacerlos.

Con la buena práctica y el tiempo, tu mente y tu cuerpo aprenderán a relacionarse mejor con el tema de las exigencias, y podrás ir mejorando tu rendimiento de manera sostenible.

Dicho esto; te invito ahora a leer el tercer y último apunte clave de este capítulo del libro, el cual tiene el objetivo, justamente, de ayudarte a elevar tu rendimiento.

¡Hagámoslo!

Sedúciate un poquito

Ir de menos a más no solamente significa empezar desde donde estés y hacer la mitad de lo que crees que puedes hacer, sino que también significa **ir elevando el nivel de lo que estás haciendo**.

¿CÓMO HACERLO?

Mi propuesta va más por el camino de aprender a seducirte a ti mismo o a ti misma, de manera que te guste decirle que sí a la autoexigencia; en lugar de presionarte constantemente para intentar mejorar tu rendimiento en la práctica de tus ejercicios físicos cotidianos.

Deberás ir aprendiendo a reconocer qué le gusta más a tu cuerpo, qué le gusta más a tu mente, qué le gusta más a tu espíritu; qué te gusta más en términos generales, **qué te deja con ganas de continuar al día siguiente**.

Recuerdo un proverbio que me gusta mucho y que dice algo así:

“La montaña es pesada, pero una mariposa levanta a un gato en el aire.”

Me gusta porque me hace pensar en que si logras generar la voluntad, de cualquier ser que tenga voluntad, para que haga algo que desees que haga, entonces muy probablemente no tendrás que presionarlo.

Creo que lo mismo sucede con el tema de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

Es decir; creo que si logramos seducirnos a nosotros mismos, podremos ser, de alguna manera, la mariposa y el gato a la vez, y entonces entraremos en un **juego progresivo de la autosedución**, el cual nos ayudará sobremanera a incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

Creo que mi propuesta se parece más a tomar el asunto como una suave danza que seduce, en lugar de tomarlo como un baile arrebatado que presiona.

Por ejemplo; ayer en la mañana descansé... **El descanso también es parte del juego**... ¿No me crees? Pues entonces intenta seducir a alguien con tu presencia todo el tiempo y verás que muy probablemente lo saturarás. Ausentarse también es parte de la seducción, lo que equivale a dejar de hacer ejercicios físicos cuando el cuerpo necesita descansar...

Así que yo sabía que mi cuerpo necesitaba un descanso, y aunque suelo hacer mis ejercicios físicos cotidianos como a las 10 de la mañana, esta vez **simplemente descansé**. Es decir, decidí **utilizar ese tiempo para dejar a mi cuerpo reposar** en mi camita, mientras me dormía un buen ratito con mis michis, que siempre me acompañan...

Ya en la tarde noche, entre las 6 y 8 de la noche aproximadamente, me fui a practicar un poquito de artes marciales con la gente... Pero algo suave nomás; básicamente me dediqué a enseñar, y no me esforcé como normalmente me esfuerzo...

Y así va la cosa... Algunos días me esfuerzo más que otros, dependiendo de la situación... Tanto física, mental, como espiritualmente...

Casi siempre me gusta quedarme con un poquito de ganas de continuar haciendo mis ejercicios físicos, pues así tengo la idea de que me quedo con esas ganas para utilizarlas en mi próxima rutina.

Algunas veces, también, pues le doy con todo lo que tengo y me esfuerzo hasta el agotamiento... Pero son las menos veces...

Y otras veces, incluso, mis rutinas son como quien no quiere la cosa; casi únicamente para no perder la costumbre o como para no romper el hábito...

Así, al menos, lo llevo yo...

El reto es hacer que me guste... Es decir, seducirme...

Si logro hacer eso, el esfuerzo que tenga que hacer para mantener el hábito de hacer mis ejercicios físicos cotidianos, será cada vez menor, y entonces el progreso prácticamente caerá por su propio peso, casi sin sentirlo, al menos en términos de esfuerzo y presión...

CABE ANOTAR, ADEMÁS...

Que el camino, probablemente, será sinuoso.

Y que es mejor **aprender a disfrutar de esa característica.**

De la misma manera; cabe anotar que con la práctica sostenida y diligente, es muy probable que aprendas a manejar mucho mejor el asunto, y puedas gestionar mucho mejor tus procesos en el camino de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Y ya que estamos hablando de la práctica; te invito a leer a continuación el tercer capítulo de este libro, el cual trata, justamente, sobre el principio de la práctica.

Espero sea de tu agrado y, sobre todo, sea de tu mayor utilidad.

¡Vamos a verlo!

Principio 3:
Practica, practica, practica

“El perfeccionamiento de la técnica se debe únicamente a la práctica.”

(precepto #3 del Dōjō Kun del arte marcial aikido, estilo keiten; fundado en el Perú por sensei Michio Kanai)

Cuando practicaba este estilo de aikido en el dojo del Centro Cultural Peruano Japonés, siempre nos decíamos entre nosotros, con gracia pero con un inapelable sentido de verdad, algo que nos hacía recordar a nuestro querido sensei Kanai:

“Practica, practica, practica.”

Creo que nunca me lo dijo a mí directamente; y para ser más franco todavía, creo que nunca se lo escuché decírselo a alguien más tampoco. Pero sabía que esa frase encerraba una profunda verdad que nuestro sensei nos quería enseñar, y podría jurar que cuando alguien lo decía, simulando incluso su peculiar manera de pronunciar el castellano, entonces yo podía ver a mi sensei, en mi mente, diciéndome esas palabras.

Con el tiempo y con la práctica, llegué a entender este principio e incluso he llegado a trasladarlo a diversas áreas de mi vida, sirviéndome siempre, aunque quizá mucho más significativamente, cuando siento que he fallado en algo o que estoy en un proceso de aprendizaje inicial.

Me atrevería a decir, incluso, que si tuviera que resumir el libro en una sola frase, sería ésa; ya que es la práctica la que, pienso yo, me ha llevado a entender -o descubrir- todos los siete principios que hoy esbozo en este libro.

Por supuesto que, al explayarme en el libro sobre estos

principios, tengo la esperanza de ayudarlos a interiorizarlos y comprenderlos más rápidamente; aunque, definitivamente, para poder lograrlo, tendrán que sumarle a este libro **su propia práctica de los ejercicios físicos en su vida cotidiana**.

Espero que los siguientes apuntes clave sobre este capítulo los ayude aún más a comprender este excelente principio.

¡Vamos por más!

Prioriza el movimiento

Creo que el subtítulo lo dice todo, pero para que se hagan una idea mucho más clara de lo que quiero decir, les contaré que muchas veces, para los temas de mi empresa, me he puesto a planificar demasiado, es decir, a sobreplanificar, olvidándome que lo prioritario es hacer que la empresa venda lo suficiente para que pueda cumplir su misión empresarial y seguir creciendo, y no es lo prioritario tener un plan empresarial alucinante.

Creo que lo mismo puede suceder en cualquier área de la vida u objetivo.

Es decir; uno simplemente puede olvidarse de cuál es la actividad prioritaria que hay que hacer para obtener el éxito y, por más que haga todas las demás actividades necesarias, inevitablemente acabará sin conseguir sus objetivos.

Y para lograr el objetivo de incluir los ejercicios físicos en la vida cotidiana, pues **la actividad prioritaria es hacer los ejercicios físicos**. Es decir; lo que hay que priorizar, por sobre todas las demás actividades, es el movimiento.

Todo lo demás, es también fundamental, pero si no se prioriza el movimiento, no habrá forma de conseguir el éxito.

Sinceramente no sé qué más decir en este subcapítulo, pues siento que caería en la redundancia...

Quizá lo último que tenga que añadir es que, si quieres priorizar el movimiento en este instante y, ahorita mismo, ponerte a hacer ejercicios físicos en lugar de continuar con la lectura de este libro; entonces me quito el sombrero que no tengo y, desde ya, te envío mis felicitaciones.

Para cuando vuelvas, te esperará el siguiente apunte clave de este capítulo, en el cuál te dejaré algunas pautas sobre cómo aprender a dialogar con tu cuerpo en el afán de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

¡Adelante! ¡¿Qué esperas?!

Dialoga con tu cuerpo

“Hay más sabiduría en tu cuerpo que en todas las filosofías.”

La frase se la escuché a La Roca Johnson en una película en la que actúa con Jason Statham (el que hace de El Transportador).

Me quedé pegadazo en la frase... Supongo yo, porque me rompía los esquemas...

Y después me puse a pensar que podía ser posible, ya que el cuerpo ha sido creado a través de millones y millones de años de proceso evolutivo, dirigido directamente por el universo. En

cambio, todas las filosofías, aún juntas, habían sido creadas por el ser humano y en muchisísimo menos tiempo.

O sea que, aplicando un poco de humildad; el cuerpo gana, pe.

Pero no me voy a centrar ahora en el debate...

Simplemente menciono el hecho porque más allá de si hay más o menos sabiduría en el cuerpo que en todas las filosofías, el asunto es que, para mí, es innegable que sí hay sabiduría en el cuerpo, y si queremos acceder a ella, pues **tenemos que aprender a escucharlo y dialogar con él...**

Y antes de continuar con el tema, solamente quisiera dar unos ejemplos de la sabiduría de nuestro cuerpo:

Cuando recibe alimentos, el cuerpo hace el proceso digestivo sin que nadie le enseñe nada... Del mismo modo hace latir tu corazón durante todo el tiempo que permaneces vivo o viva en este mundo, sin que nunca un filósofo ni ser humano alguno se lo haya enseñado... Y, de la misma manera, tu cuerpo sabe cómo cicatrizar una herida leve sin ninguna ayuda, sin que jamás un ser humano lo haya capacitado para eso...

El otro sentido va de retorno. Es decir, de lo que tú puedas enseñarle o “decirle” a tu cuerpo. Pues es así como se crea el diálogo, como una conversación, en la que ambos se dicen y escuchan cosas.

Te dejo ahora tres anotaciones para ayudarte a dialogar con tu propio cuerpo:

ESCÚCHALO

Escuchar a tu cuerpo quiere decir, en primer lugar y términos generales, **prestarle atención, tener la intención de comprenderlo, tomarlo en cuenta a la hora de tomar tus decisiones.**

Con esto como base deberás prestarle atención para formarte una idea franca acerca de cómo está tu cuerpo; de si está bien, si está mal, si está pasando dolor, si está siendo cuidado como debería ser cuidado.

También deberás tener en cuenta qué es lo que te dice cuando estés haciendo tus ejercicios físicos. Si te dice que está bien lo que estás haciendo, o si te dice que es demasiado, o que es muy poco.

Hace unas semanas, por ejemplo, en el afán de exigirme un poco más para tener mejores resultados, estuve haciendo más ejercicios de lo usual durante una semana o un poco más. Pero en algún momento me empezaron a doler un poquito mis articulaciones, así que le bajé un poco el ritmo.

Poco sabio o negligente hubiera sido seguir elevando mi autoexigencia como lo estaba haciendo. Así que simplemente escuché a mi cuerpo y le bajé la intensidad.

Sin embargo; de la misma manera lo escucho cuando, por ejemplo, veo mis músculos o mi barriguita y siento que mi cuerpo me dice “¡Ey; yo puedo estar mucho mejor. Trátame mejor!

Así que es como un juego, o una danza, aprender a escuchar todo lo que tu cuerpo tiene que decirte sobre un sinnúmero de temas que tienen que ver con él. Aunque claro, ahora solamente estoy dando un pequeño ejemplo sobre uno de los aspectos que tienen que ver con el hecho de practicar

ejercicios físicos cotidianamente, pero hay muchos otros aspectos sobre este tema, sobre los cuales también deberemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo.

Dicho esto; continuamos con la siguiente anotación sobre cómo aprender a dialogar con tu cuerpo.

HÁBLALE

En este aspecto del diálogo deberás tener en cuenta que, aunque por supuesto puedes decirle una serie de palabras a tu cuerpo, ya sea en tu mente, en voz baja o en voz alta; y que, efectivamente, eso de alguna manera puede servir; ten en cuenta que **lo más importante es qué le dices a tu cuerpo con tu manera de hacer ejercicios físicos cotidianamente.**

Es decir; puede que tu cuerpo escuche tus palabras, pero, en mi opinión, **lo que hagas con él es una mucho mejor manera de comunicarle tu mensaje.**

Por ejemplo; si lo que quieres decirle es que deseas que tu abdomen sea más plano, tenga más músculo y menos grasa; entonces ponte a hacer más ejercicios físicos para esa zona abdominal y regula mejor tu alimentación para conseguir ese objetivo. Te aseguro que eso lo entenderá mejor que si le gritas a voz en cuello, todo el día, que deseas tener una mejor zona abdominal.

Lo mismo si deseas decirle que quieres subir tu masa muscular, o mejorar tu elasticidad. Más vale una hora de ejercicios físicos destinados a ese objetivo, que tres horas diciéndole palabras sobre el tema.

¿Quieres decirle que lo quieres mucho? Entonces díselo con lo que hagas con él: Come sano, haz ejercicios físicos, gestiona bien tus emociones (que también lo afectan). Eso vale más que mil palabras. Después de todo eso, algunas palabras de amor también están bien; pero **hay que tener muy presentes las prioridades comunicacionales**.

MANTÉN EL RITMO

Lo que quiero decir con este punto es que **el ciclo comunicacional con tu cuerpo se repite constantemente, y tu deber es mantenerte al ritmo**.

Te diría, incluso, que no hay forma de no dialogar con tu cuerpo. Ese diálogo es prácticamente inevitable, ya que él te dice cosas mediante su propia situación, y tú le dices cosas con tu manera de tratarlo.

Es decir; tu cuerpo siempre te está diciendo algo. Te lo dice con el estado en el que se encuentra, con la forma en cómo funciona. Que tú lo escuches o no lo escuches, es otra cosa.

Del mismo modo; tú siempre le estás diciendo algo a él. Se lo dices con tus acciones (o inacciones). Y los resultados, pues son los que se ven.

Lo que yo te estoy enseñando acá es a **dialogar con él de manera consciente y con el objetivo de ayudarte a incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana**. Pero el diálogo entre tu cuerpo y tú se da de manera permanente, quieras o no quieras.

Mantener el ritmo, para el tema que estamos desarrollando en este apunte, significa estar atento al diálogo que inevitablemente se da entre tu cuerpo y tú, y **cultivar ese**

diálogo, de modo tal, que apoyes el objetivo que tienes de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Falla y planifica

LA FALLA ES PARTE DEL PROCESO...

Creo que antes no tenía tan claro este concepto...

Llevo más de 25 años practicando artes marciales, y debo decir que, para aprender a realizar bien una técnica, **el único camino para lograrlo es simplemente fallar un montón de veces**, quizás cientos o algunos miles, para que finalmente pueda salirte bien una técnica de manera natural, en una práctica libre, sin pensarlo tanto.

Sin embargo; hasta hace muy poco, cuando fallaba en alguna otra área de mi vida, sobre todo en el tema empresarial o en temas de organización personal, me frustraba muchísimo, e incluso me molestaba.

Recién no hace mucho he llegado a comprender más conscientemente que **la falla es simplemente parte del proceso**; ya sea del proceso de la práctica en sí, o del camino que se tenga que recorrer para lograr un objetivo.

Por supuesto que eso no quiere decir que uno deba de tener una actitud de negligencia o dejadez ante lo que está haciendo o practicando, sólo porque sepa que igual es muy probable que falle en algún momento.

De ninguna manera. No se trata de eso.

Se trata más bien de entender que **la falla es parte del proceso o de la práctica, y no una interrupción de la**

misma; y de que, aun así, es nuestro deber continuar practicando o persiguiendo nuestros objetivos con diligencia, siendo conscientes de que **así es como funciona el asunto**.

En cuanto al tema específico que abordamos en este libro; se trata de entender que, en el proceso de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana, habrá fallas, probablemente una y otra vez; pero eso, al fin y al cabo, **es parte del proceso**.

Nuestro deber, más bien, es seguir practicando el camino cada vez con más consciencia y diligencia, de modo tal que cada vez repitamos menos las mismas fallas, y más bien tengamos fallas nuevas, que de alguna manera indiquen que estamos progresando.

Para lograr este progreso, la planificación es algo que debemos incluir en nuestra práctica; sobre todo para fallar cada vez menos en lo mismo, o ir superando las fallas que tengamos.

No podremos evitar fallar. Pero podemos incluir una planificación posterior a cada falla, para volverlo a intentar nuevamente, pero **de una mejor manera a la anterior**.

Es algo así como una secuencia lógica y repetitiva, de progreso, que debemos de tener: Falla y planifica, falla y planifica, falla y planifica; y así sucesivamente.

De eso se trata... O al menos, ésta es la propuesta que yo quiero dejar en este libro.

ACERCA DE LA PLANIFICACIÓN

Acá lo primero que quisiera decir es que no se trata de ponerse a planificar media hora en un documento o un papel escrito a mano cada vez. Nada que ver.

Creo que la planificación es algo que se da prácticamente a cada paso. Tu cerebro, aunque no quieras, tiene que planificar cada paso que des, para no pisar algo, por ejemplo, o para no tropezarse.

Es parte del juego.

Sólo que mucha de esa planificación la hace nuestro cerebro de manera inconsciente. Y de lo que se trata es de pasarlo a la consciencia, y de tener una **mentalidad de planificación**.

Es decir; se trata de siempre estar atentos a pensar en **cómo podemos ir haciendo cada vez mejor las cosas**, ser conscientes de ello e ir poniéndolo en práctica en la medida de nuestras posibilidades.

Como un ejemplo acerca del tema tan puntual que tratamos en este libro, les voy a contar un proceso de falla y planificación en el que siempre estoy inmerso:

Salir a correr es una de los ejercicios físicos que me gusta poner en práctica...

A veces dejo de salir durante días, porque me dedico más a la práctica de mis artes marciales.

Así que una de las cosas que debo planificar es cuánto correr cada vez que salgo, porque como dejo de salir varios días seguidos, el cuerpo simplemente se desacostumbra un poco, y si corro más de lo debido, pues simplemente me dolerán

mucho mis pantorrillas, o peor aún, me volverá a doler una lesión que tengo en la rodilla.

Mientras más seguido corro, más puedo correr tranquilamente. Pero como suelo dejar de correr varios días seguidos, entonces ese tema es algo que siempre estoy pensando diligentemente, sobre todo para poder cuidar bien mi rodilla y que la lesión no vuelva a detenerme.

Eso es parte de la planificación; pero decidir cuánto voy a correr cada vez que voy a salir a correr, es decir, **planificar** cuánto voy a correr cada vez que voy a salir a correr, no me toma ni 20 segundos, y lo hago solamente en mi cerebro, sin papeles ni nada.

Y lo que quiero decir con esto es que planificar no siempre consiste en sentarse en un escritorio a escribir un plan enorme de cómo se van a hacer las cosas. Para nada.

Quiero dejar en claro, más bien, que planificar debe ser como una mentalidad constante o práctica continua, una especie de **reflejo habitual**, para poder hacer las cosas siempre de la mejor manera posible.

Lo mismo ocurre con la cantidad de agua que tomo antes de salir a correr, por ejemplo. Si voy a correr poquito y voy a quedarme por ahí a hacer barras, entonces tomo como que un vaso o un vaso y medio de agua, previamente, antes de salir; porque ya sé que, si tomo más de esa cantidad, entonces me darán ganas de hacer pis cuando esté haciendo mi rutina de barras, y no quiero que eso me suceda.

En cambio; si sólo voy a correr sin parar a hacer barras, entonces sé que voy a correr una mayor distancia, y me tomo dos vasos de agua antes de salir, porque ya sé que eso es lo

que necesito para una jornada de ese tipo, sin que tenga problemas de querer ir al baño a medio camino.

Jejeje... Me da un poco de risa contarles todo este detalle, pero sinceramente lo hago para que sepan que la planificación es una cosa de rutina, y puede hacerse en cosas tan pequeñas como éstas. Se trata simplemente de **tener una mentalidad de planificación**.

Por supuesto que hay diferentes calibres, tamaños o rangos de planificación. No es lo mismo tomarme esos segundos para decidir cuánto voy a correr o cuánta agua tomaré antes de salir a hacerlo; que planificar qué días de tal o cual semana podré ir al dojo a practicar, ya que una práctica de esas me toma más tiempo y energía, y no puedo hacerlo a cualquier hora como cuando salgo a correr, ya que en el dojo hay horarios.

Así es la cosa.

Y por supuesto, fallo continuamente en ese proceso, sobre todo cuando estoy haciendo cambios. Pero como les digo, de eso se trata: Fallar y planificar, fallar y planificar, fallar y planificar.

Dicho esto; los invito a leer el siguiente capítulo del libro, el cual trata, justamente, sobre el **compromiso con la práctica de sus ejercicios físicos cotidianos**.

¡Nos vemos ahí!

Principio 4: Comprométete

¿QUÉ SIGNIFICA COMPROMETERSE?

Lo primero que se me viene a la mente al pensar en este tema es una flojeraza recontra brava...

Y es porque una de las cosas que -por lo menos yo- he tenido y tengo que vencer muchas veces, cuando no tengo ganas de hacer mis ejercicios físicos, es, efectivamente, la flojera.

Por supuesto que hay otras sensaciones que a veces he tenido o tengo que vencer...

Por ejemplo, una de ellas, es el desgano por tristeza.

No siempre estoy recontra japi, pe, con todas las ganas de ir a hacer mis ejercicios físicos.

Pero en general **siempre estoy comprometido**... Y esto quiere decir que, tenga o no tenga ganas, sin importar cuál fuere el motivo, suelo acudir al compromiso para poder salir airoso de esas situaciones, y hacer, finalmente, mis ejercicios físicos cotidianos...

¿Alguna vez ni el compromiso me ha salvado?

Seguramente pes; pero eso ha sido en muy pocas ocasiones, y en los últimos años, muchísimo menos todavía.

Digamos que es más como el asunto que tienes con la chamba o tu trabajo...

Quizá no todos los días te levantas así pilazas para ir a tu trabajo, **pero vas**.

Quizá no todos los días tienes ganas, por tristeza, por flojera, por lo que fuera; **pero vas**.

Básicamente estás comprometido o comprometida con tu chamba. O sea que **vas o vas, casi sin importar lo que suceda.**

Muy pocas veces y cosas muy puntuales hacen que dejes de ir.

Ahora bien...

Doy este ejemplo básico porque creo que en general la gran mayoría de personas están comprometidas con su chamba; pero también hay excepciones.

Es decir; seguramente hay quienes ni siquiera tienen este nivel de compromiso con su chamba, y le paran metiendo floro a sus jefes para dejar de ir a trabajar.

Y seguramente también hay quienes tienen un nivel de compromiso altísimo con otro tipo de deber.

Por ejemplo; hay quienes están comprometidos con cuidar de un ser amado, o comprometidos con el cuidado y las labores de su casa.

Lo que quiero decir es que, el compromiso, puede darse con diversos tipos de actividades; pero he citado la del trabajo porque es la más común, me parece, de todas las actividades con las que las personas están realmente comprometidas.

¿CON QUÉ ACTIVIDAD SIENTES TÚ QUE ESTÁS ASÍ, REALMENTE COMPROMETIDO O COMPROMETIDA?

Recuerdo que una vez estaba en la casa de mi hermano, conversando con él y mi cuñada sobre cómo trabajábamos cada uno en nuestras empresas.

No recuerdo exactamente por qué, pero recuerdo que en algún momento mi cuñada me dijo algo así como: “Ah... O sea que tú no estás comprometido, cuñadito.”

Me parece recordar que fue cuando de alguna manera les conté que yo no me recontra mataba por sacar adelante mi negocio, o algo parecido...

Debo decir que definitivamente **no me parece saludable comprometerte a tal punto con casi nada que vaya a cobrarte tu salud, tus relaciones familiares, o aquello que en general tú más ames...**

Pero definitivamente algo caló en mí en ese momento, cuando mi cuñada me dijo esas palabras...

Me quedé como picón, pero felizmente me quedé callado, pues ya había aprendido, creo yo, que cuando te dicen una crítica que te pica mucho, puede ser porque haya algo o mucho de verdad en dicha crítica.

Con el tiempo, luego de esa frase, fui evaluando más agudamente mi comportamiento con respecto a mi negocio.

Y descubrí que, efectivamente, estaba realmente deseoso de que mi negocio triunfara, pero no estaba tan comprometido con realizar las actividades necesarias para que ello sucediera, pues muchísimas veces terminaba priorizando otras cosas.

Debo añadir, para el afinamiento del análisis y no sólo por una errática defensa de mi comportamiento, que esas otras actividades eran, incluso muchas de ellas, loables a mi modo de ver mi situación. Pero eso era lo que sucedía: No estaba

tan comprometido con las actividades de mi negocio, como lo estaba con algunas otras actividades de mi vida.

Al final empecé a practicar el dejar de ir haciendo algunas de esas otras actividades, para dedicar ese tiempo a mi negocio, y así fui cambiando muchísimo mi situación. Aunque ahí la historia es bastante larga y variopinta.

Sin embargo; lo que quiero decir es que con la práctica y el tiempo, fui mejorando mi nivel de compromiso con las actividades de mi negocio, e incluso reduciéndolas y priorizándolas mejor, para poder cumplirlas realmente, sin destruir los otros compromisos de mi vida. Pero fui haciendo la gestión, y ahora, incluso el avance de este libro, es fruto de todo ese cambio.

Agradezco a mi cuñada por esas palabras, aunque en su momento me hayan dejado picón... Jejeje.

Me ayudaron mucho a darme cuenta no sólo de que quería -y debía- mejorar mi compromiso con mi negocio, sino también a ver más claramente con qué otras actividades de mi vida estaba ya comprometido, decidir más conscientemente con cuáles conservar el nivel de compromiso o fortalecerlo, y en otros casos con cuáles disminuir el nivel de compromiso o incluso desaparecerlo.

Es decir; me ayudó mucho a decidir e ir mejorando mi gestión del compromiso con las diferentes áreas de mi vida; en principio con el objetivo de mejorar los resultados específicamente en mi negocio, pero, en busca de eso, a mejorar mi gestión del compromiso con las diferentes áreas de mi vida en general.

¡Gracias, cuña!

Y les cuento todo esto con la franca intención de ayudarlos a entender **cuán importante puede ser gestionar consciente y diligentemente los compromisos** con las diferentes actividades, objetivos y áreas que practicamos en nuestra vida.

Dicho esto; paso a dejarles los tres apuntes clave del principio fundamental que desarrollamos en este capítulo del libro, con el objetivo de ayudarlos a comprometerse con la práctica de incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

¡Vayamos con el primer apunte!

Recuerda tus motivaciones

Una forma de ayudarte a mantenerte comprometido o comprometida con la práctica de tus ejercicios físicos cotidianos es **recordar estratégicamente tus motivaciones**.

Como te decía líneas arriba, es muy probable que no todas las veces estarás muriéndote de ganas por ir a hacer tus ejercicios físicos cotidianos, pero **recordar los motivos por los cuales decidiste incluirlos en tu vida podrá ayudarte a mantener ese compromiso**.

Ayer, por ejemplo; ya iba a flojear con mi rutina de ejercicios físicos cotidianos...

Lo más probable es que no la iba a cancelar, pues igual pensaba hacer un poco de pesas en mi cuarto. Pero también sabía que yo mismo me había programado para ir a hacer barras a la residencial San Felipe, lo cual suele ser, para mí, una rutina un poquito más exigente que la que hago cuando me quedo a hacer pesas en casa.

Estaba con esa disyuntiva en la cabeza, sobre si ir o no ir a hacer barras, así que me senté un momento en mi cama para tomar una decisión, y recordé por unos segundos algunas de las motivaciones que tengo para hacer ejercicios físicos cotidianamente:

- Una que recordé es que quiero mejorar mi musculatura, incluyendo mis brazos; y que para eso me gusta más cómo me funcionan las barras, en lugar de las pesas.
- La otra que recordé es que hacer ejercicios físicos me ayuda a mantener saludable no sólo mi cuerpo, sino también mi mente y mi espíritu; y para esto, salir a la calle a hacer barras, ver algo de gente y que me dé el Sol en el cuerpo, es algo que me ayuda muchísimo.

Debo confesar, adicionalmente; que también recordé que **me gusta cumplir con lo que digo que voy a hacer, incluidos los compromisos que adquiero únicamente conmigo mismo**. Y el día anterior yo ya me había dicho a mí mismo que me iba a ir a hacer barras a la residencial San Felipe. Así que esto también jugó un rol importante al momento de sentarme en mi cama a tomar una decisión.

Al final; todo ese proceso mental tomó tan sólo unos segundos, pero me sirvió para pararme de la cama, alistarme e irme a hacer lo que desde el día anterior ya me había propuesto ir a hacer.

Debo añadir, como dato adicional y porque no me gusta quitarle el crédito a nadie, que eso de hacer lo que uno dice que va a hacer lo terminé de aprender, un poco, de Conor McGregor, artista marcial y actor irlandés; pues le escuché

decir que en un momento de su vida solía decir que iba a hacer algo al día siguiente, y cuando llegaba ese día, no lo hacía, y que eso debilitaba su mente; hasta que le escuchó a alguien más la lección de que debes hacer cada día lo que dijiste que vas a hacer, pues de esa manera fortaleces tu mente, tu autoestima y tu espíritu... Algo así.

Y bueno; esto último también es algo que me ha ayudado muchísimo en los últimos tiempos. Así que, desde aquí, desde mi cubil huayranguero en Pueblo Libre, Lima-Perú, un agradecimiento sincero a mi compare Conor McGregor.

Así que ya sabes:

Recordar tus motivaciones de manera estratégica y diligente podrá ayudarte a cumplir con tu compromiso de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Dicho todo esto; pasemos entonces ahora a conversar sobre el siguiente apunte clave para ayudarnos a cumplir con nuestro compromiso de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana...

Asume las dificultades

Todos los caminos tienen problemas o dificultades.

Es decir...

No puedes escoger un camino sin problemas o dificultades, porque no existe.

Pero lo que sí puedes hacer es **escoger el camino en el que quieras que te cojan esos problemas o dificultades.**

Y menciono esto para dejarte en claro que, si decides incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, no solamente deberás de recibir las recompensas que eso signifique para ti, sino que también deberás lidiar con las dificultades que eso signifique para ti; y este último punto, será también esencial para ayudarte a mantener tu compromiso de hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.

Ahora...

¿QUÉ SIGNIFICA -AL MENOS PARA MÍ- ASUMIR ESTAS DIFICULTADES?

Lo primero que te diría es que tienes que ir **haciendo amistad con estas dificultades**, sobre todo con las que se presenten más seguido; porque si no lo haces, entonces vas a estar renegando, y eso, probablemente, te dificulte mantener tu compromiso de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Asumir las dificultades que se presenten más seguido significa **hacerse amigo o amiga de ellas**, aprender a entender que están ahí, que se manifestarán seguidamente y que **son parte del proceso, no una interrupción del mismo**. Es decir, **son parte del camino elegido**, y no son, necesariamente, algo que no debería estar ahí.

Por supuesto que, con la práctica, quizá aprendas a lidiar mejor con ellas e incluso quizá aprendas a evitarlas un poco más, pero todo eso, también, será parte del camino.

Se trata, básicamente, de **aprender a abrazar a los problemas o dificultades que se presenten seguidamente en el camino de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana**.

Con respecto a las dificultades más extrañas o inusuales que te surjan durante tus procesos (porque también hay ese tipo de dificultades), pues también te recomiendo tener una **actitud abrazadora de dificultades**, y por supuesto, también, una **actitud resolutive**.

PARA MUESTRA, UN BOTÓN...

Una de las mayores dificultades para mí, por ejemplo, es cuadrar mis horarios para poder ir al dojo a practicar artes marciales, sobre todo en el horario de las 10 de la mañana...

Normalmente, si quiero ir tranquilo a entrenar a esa hora, debo dejar varias cosas listas durante la mañana, lo que implica empezar temprano, y calcular bien los tiempos.

Si fallo en la hora de empezar o en calcular cuánto tiempo voy a demorar en cada actividad previa a mi entrenamiento, entonces no podré estar listo a tiempo, y no podré asistir a la práctica, o tendré que llegar tarde, lo cual no me gusta para nada.

El cálculo que más me suele fallar es el de cocinar... Alucino que voy a demorarme cierto tiempo cocinando, y termina siendo más...

Y así es, pes, la vida... No soy perfecto y probablemente vaya a fallar otra vez en ese sentido.

Por supuesto que con la práctica he ido mejorando, pero todavía me pasa.

Sin embargo; lo más importante es que, cuando me pasa, usualmente ocurre lo siguiente:

1. Ya me he amistado con esa dificultad: Si antes renegaba (cosa que ni me acuerdo), pues ahora ya no lo hago. Simplemente me calmo y paso a pensar en cómo puedo salvar, de alguna manera, mi rutina de ejercicios físicos de esa mañana o de ese día.
2. Tengo una actitud resolutiva: Termino de cocinar a la hora que sea, me tomo un respiro de unos minutos y luego salgo a correr o a hacer barras a la calle. Es decir; quizá ya no pueda ir a entrenar artes marciales en el dojo, ni tener una rutina de ejercicios físicos tan larga como la tengo ahí, **pero igual hago efectiva mi rutina de ejercicios físicos cotidianos.**
3. Pienso en cómo puedo actuar mejor para que no me vuelva a pasar una próxima vez. ¡Y me esfuerzo en aplicar esos cambios!

Por supuesto; las dificultades podrán ser de diversos tipos... Incluso -pienso yo- podrían tomar formas ilimitadas, dependiendo de la vida de cada persona.

Sin embargo; lo que más he querido dejar en claro con el ejemplo brindado es la forma básica de aplicar el conocimiento vertido, en esta parte del libro, sobre cómo podemos asumir (y gestionar) las dificultades que se presenten en el camino de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

Dicho esto; procedo a dejarles el tercer y último apunte clave para ayudarlos a mantenerse comprometidos con el camino elegido, lo cual es el tema de este capítulo del libro.

No negocies

Creo que este concepto lo entendí más (o lo practiqué más) cuando estaba levantándome a las 5 de la mañana para salir a correr o hacer barras...

Cuando me despertaba gracias a la alarma que ponía en el teléfono, normalmente mis ojos se me cerraban del sueño que tenía, mis párpados se me caían de pesados y, sobre todo, mi cerebro se negaba a seguirme la pauta y luchaba por mandarme a dormir nuevamente...

Entonces en ese momento mi cerebro luchaba por negociar conmigo...

Me decía cosas como "Acuéstate, men. Normal si no sales a correr hoy día tan temprano. Puedes salir a correr más tarde y nadie te va a juzgar mal por eso."

Yo me sentaba en la cama y, con la pesadez del sueño encima, empezaba a dejarme seducir por la idea de volverme a echar en la cama a dormir...

"Hace mucho frío... Todavía es de noche, está oscuro, mira bien." Me decía, sobre todo en invierno.

Y bueno; debo confesar que muchas veces caí, rendido en los brazos de Morfeo... Para luego, claro, despertarme y volver a darme cuenta de que, una vez más, había perdido contra mi propio cerebro, que me había ganado en la negociación o conversación.

Pero un día empecé a utilizar un concepto que había aprendido en la Internet seguramente, y que, si no mal

recuerdo, ya lo había estado practicando en otras áreas de mi vida.

Se trataba de la idea de **no negociar con tu cerebro**, en casos como esos...

Y empecé a aplicar el método.

Me despertaba y cuando mi cerebro empezaba a decirme que me vuelva a la cama a dormir, entonces yo me decía a mi mismo algo así: “No, Moisés; **no negocies. No negocies. No negocies con tu cerebro.** Anda y sal a correr o a hacer ejercicios. ¡Hazlo ya! ¡No negocies!”

Y a continuación, pues me paraba de la cama (normalmente este swing me agarraba sentado en la cama mientras dudaba), me alistaba y salía a hacer mis ejercicios físicos cotidianos...

Con la práctica, el asunto de no negociar ese momento del día se me fue haciendo más fácil; y empecé a entender aún más el poder de la No negociación con mi cerebro (o conmigo mismo) para temas como éste, e incluso, para temas más complejos o para otros tipos de temas.

Si tuviera que llevar el ejemplo a un asunto más general o más macro, te diría entonces que, para lograr incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, **tendrás que aprender a no negociar ese mismo hecho en general.**

Es decir; el ejemplo vertido trata de un momento muy específico en el que tuve que practicar el asunto de no negociar.

Pero si tuviera que llevar el ejemplo a un “tamaño” o espectro diferente, te contaría quizá de la época en que tuve que decidir que era no negociable el hecho de hacer ejercicios físicos por lo menos tres veces por semana, sin importar cuántas actividades tendría que dejar para lograrlo.

Y si llevara el ejemplo a un espectro más grande o genérico todavía, entonces te diría lo siguiente: Hacer ejercicios físicos cotidianamente, por lo menos en este momento de mi vida, es un asunto básicamente no negociable con nada.

No es negociable con:

- El trabajo o mi empresa; porque no dejaría de hacer ejercicios físicos cotidianos por dedicarle más horas al trabajo o a mi empresa.
- Las labores de la casa; porque no dejaría de hacer mis ejercicios físicos cotidianos así la casa se esté cayendo de cochina.
- El dinero que necesite para cosas extras. Es decir; si tengo casa, comida y ropa, entonces lo que sigue es invertir tiempo en hacer ejercicios físicos. Todo lo demás, va luego.
- Mis proyectos y sueños personales. Es decir, no voy a dejar de hacer mis ejercicios físicos cotidianos por dedicarle más tiempo a mis proyectos o sueños personales.

Debo decir que, mientras hago esta lista, me voy dando cuenta o voy recordando cómo mis ejercicios físicos cotidianos están muy relacionados con el cuidado mi salud, por lo cual me es mucho más fácil volver no negociable el

asunto, ya que, difícilmente, yo negociaría (o cambiaría) mi salud por dinero, o por cosas extras, o por sueños y proyectos, o por mantener la casa más limpia y ordenada.

Es, básicamente, una cuestión de prioridades.

Por lo tanto; para mantener tu compromiso de incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana, tendrás que convertir ese asunto en un asunto muy **no-negociable** con respecto a otras áreas de tu vida.

Ésa será una de las formas en las que te ayudes a mantener vivo tu compromiso.

Dicho todo esto; pasamos al siguiente principio del libro, donde intento ayudarte a defender ese momento en el cual practicas tus ejercicios físicos de manera cotidiana.

Espero sea de tu interés y...

¡Que lo disfrutes!

Principio 5: Defiende tu momento

Esto sucedió definitivamente hace más de diez años...

Corría una época en la que me sentía sumamente abrumado por la situación económica que tenía.

Intentaba una y otra cosa en mi empresa y nada me resultaba como quería, y con los gastos fijos empresariales y personales que tenía... Uff... Ni qué decir: Estaba abrumadazo.

Aún con todo eso, yo todavía iba a practicar mi aikido (un arte marcial de origen japonés) tres veces por semana. También salía a correr o a hacer barras alguno que otro día; aunque francamente creo que ya prácticamente sólo iba al aikido, porque estaba intentando brindarle más tiempo a mi empresa, pensando que eso me ayudaría a salir del problema económico en el que me encontraba.

Fue por ese entonces cuando, en una oportunidad, estuve pensando en dejar de ir al aikido para dedicarle más tiempo todavía a mi empresa.

Como ya prácticamente no salía a correr ni a hacer barras; si hubiera dejado de ir al aikido, entonces habría dejado de hacer ejercicios físicos de manera cotidiana... Es decir; habría sacado a los ejercicios físicos cotidianos de mi vida.

Por suerte; en aquella época yo trabajaba con Alicia, y cierto día se me ocurrió comentarle la idea que tenía, de dejar de ir al aikido, para dedicarle más tiempo a mi empresa.

Las palabras de Alicia son algo con lo que siempre estaré agradecido...

Recuerdo que ella me miró fijamente, hizo como una especie de pausa y me dijo a continuación algo así:

“Moisés; el aikido es lo único que tienes prácticamente para ti, es lo único que te relaja. Acá en la empresa ya tienes suficiente estrés con lo que está pasando. Por lo menos eso incluso te ayuda a relajarte y a pensar en cómo salir de esta situación. NO TE LO QUITES.”

Me lo dijo tan seriamente y con tanta firmeza que la verdad creo que sólo me quedé callado y no le cuestioné absolutamente nada. Calladito me quedé, y no volví a pensar en eso de dejar de tener mi momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente, ya sea el aikido o lo que fuera.

Con los años fui observando como otros emprendedores tenían serios problemas de salud por estrés, y los entiendo y comprendo. Pero siempre he pensado que yo me libré de ese tipo de enfermedades por estrés, al menos así en esos grados o intensidad, básicamente porque no dejé de hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.

Pienso que ellos han sido un pilar de mi buena salud en este sinuoso camino de ser emprendedor y empresario en mi querido y hermoso país, Perú.

Y debo decir también que siempre me he sentido -y creo que siempre me sentiré- enormemente agradecido con mi amiga Alicia por decirme esas palabras.

Pienso que ésa ha sido una de las veces más importantes en las que -aunque con ayudita- **defendí victoriosamente mi momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente.**

¡Muchísimas gracias, Ali!

Ahora sí; habiéndoles contado esa historia como una especie de introducción a este capítulo del libro, paso a dejarles tres

apuntes clave para ayudarlos a defender su momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente ante las diversas amenazas que podrían ir apareciendo.

¡Vayamos con el primero!

Sube la guardia

El concepto de subir la guardia se trata de **estar atentos a lo que pase**, pues las amenazas pueden venir de cualquier lado, incluso de lugares inimaginables.

Se trata de mantener, de alguna manera, un **estado de alerta**, para poder defender nuestro momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente, ante cualquier otra actividad que nos lo quiera arrebatar.

Yo diría que, básicamente, se trata de **estar atentos hacia nosotros mismos**, porque seremos nosotros mismos los que, finalmente, decidamos qué hacer con nuestro tiempo; y de lo que se trata aquí, en esencia, es de **defender una fracción de nuestro tiempo cotidiano para dedicarla a una actividad muy específica: Hacer ejercicios físicos**.

El asunto es que, como el día tiene una duración limitada y generalmente nos atiborramos de actividades por hacer; entonces al final, de alguna manera, suele surgir una competencia entre esas actividades, las cuales todas intentan ocupar un espacio de tu tiempo, tu atención y tu energía.

Por eso es que tenemos que subir la guardia y **estar atentos a la jugada**. De lo contrario, es muy probable que las otras actividades de tu vida empiecen a quitarle espacio y fuerza al

momento que le dedicas a tus ejercicios físicos cotidianos, o lo que es peor aún, terminen por aniquilarlo.

Por supuesto que hay otras energías ante las cuales tendremos que subir la guardia. Es decir; defender el momento no solamente se trata de separar ese tiempo, sino también de **realizar todo lo necesario para utilizarlo adecuadamente.**

Por ejemplo, de nada te serviría haber separado el tiempo en tu agenda si cuando llega el momento sientes un cansancio extremo que apenas si te deja moverte, o quizá peor, que estés muriéndote de hambre. Tener tu ropa e implementos listos también es parte del asunto.

Incluso se trata resolver los asuntos que tengas que resolver, antes de hacer ejercicios físicos, para que tu mente pueda estar enfocada en realizarlos.

A todas esas cosas hay que estar atentos, y a todas las que se puedan presentar, para poder defender nuestro momento de hacer nuestros ejercicios físicos cotidianos.

¡De eso se trata mantener la guardia arriba!

Y hay que hacerlo siempre.

Desde hace un tiempo, por ejemplo; he tenido que hablar con mi viejita para ir explicándole que no puedo encargarme de mantener la casa tan limpia como a ella le gustaría, porque para eso tendría que quitarle tiempo a otras actividades, y entre esas actividades podría estar también el hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.

Hago mi parte en la casa, por supuesto. Pero tengo que ponerme límites porque si no lo hago terminaré golpeando alguna otra área de mi vida. Lo ideal sería poder pagar ayuda doméstica, pero por ahora no puedo hacer eso y simplemente hago lo mejor que puedo, estando atento a gestionar bien mis prioridades.

De la misma manera; tengo que estar atento a que otras actividades o áreas de mi vida no terminen golpeando ese momento que suelo dedicarle a mis ejercicios físicos cotidianos, ya sean otras actividades personales, familiares, de trabajo o de cualquier otra índole.

Subir la guardia o mantener la guardia arriba es un nivel básico de defensa de nuestro momento de hacer ejercicios físicos.

Un nivel más complejo, considero yo, es lograr que tus ejercicios físicos le sumen energía a las otras áreas de tu vida, y viceversa; creando una sinergia que las potencialice y las defienda a todas, en lugar de que se ataquen y se resten entre sí.

¿Te gustaría aprender a hacerlo?

En el siguiente apunte clave entraremos de lleno a explicar cómo puedes lograr ese objetivo.

¡Vamos a leerlo!

Integra las diferentes áreas de tu vida

Este concepto se lo escuché por primera vez a Tony Robbins (conferencista, escritor y empresario estadounidense), en un video que encontré por ahí en Internet.

Básicamente, lo que Tony proponía era que, en lugar de intentar equilibrar las diferentes áreas de tu vida, trabajaras en integrarlas, lo cual era un asunto muy diferente.

En esencia, Tony decía que intentar **equilibrar las áreas de la vida** planteaba el problema desde la perspectiva de que estas diferentes áreas se quitan energía una a la otra, y por lo tanto hay que **equilibrar** cuánta energía se le da a cada una, de tal manera que todas las ellas puedan subsistir y desarrollarse. Es decir; planteaba un panorama de **competencia entre las diferentes áreas de la vida**.

En cambio; intentar **integrar las diferentes áreas de la vida** planteaba -en esencia- que todas ellas podían sumarse energía entre sí, y que, por lo tanto, lo que debía de hacerse era **integrarlas** en un mecanismo o sistema que hiciera que todas ellas se ayuden entre sí. Es decir; planteaba un panorama de **cooperación entre las diferentes áreas de la vida**.

Ahora...

Esto suena muy bacán, la verdad...

Pero debo confesarles que, por lo menos a mí, me costó mucho (y me cuesta mucho todavía) comprenderlo.

Es decir; entendía lo que Tony quería decir, pero de ahí a llevarlo a la práctica y decir “Ah... ¡Así era el asunto!”, pues sí que me tomó su tiempito, y por supuesto, su chambita.

Todavía me cuesta mucho conseguir que dos o más áreas de mi vida se sumen entre sí, al menos conscientemente. Incluso me cuesta mucho todavía darme cuenta qué áreas de mi vida ya se suman entre sí. Pero con la práctica, he ido mejorando; y seguramente, si sigo practicando, mejoraré todavía más.

Por ejemplo; hasta hace no mucho tiempo todavía seguía sintiendo competencia entre la energía que le dedicaba a mi empresa y la energía que le dedicaba a mis ejercicios físicos cotidianos.

Sin embargo; de pronto un día, cuando me iba a correr o a hacer barras a la calle, me estaba dando un tiempo para emitir, en vivo y en directo, alguno que otro video en las redes sociales de mi empresa.

Los primeros videos eran únicamente cuando salía a correr o hacer barras, todos eran en vivo y en directo y solamente saludaba y enviaba buenos deseos para todos. Pero luego fui haciendo también videos grabados animando a las personas a incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana, y también los empecé a hacer cuando me iba a practicar artes marciales.

Los videos sumaban energía a mi empresa, y al sentir eso, pues también me sentía más tranquilo para ir a hacer mis ejercicios físicos cotidianos. Así que **ambas áreas empezaron a sumarse de esa manera.**

Quizá es el primer ejemplo más consciente que logré. Pero con el tiempo he ido practicando el asunto con otras áreas de mi vida.

Por ejemplo; en algún momento sentí que debía acercarme más a mi sobrino Joaquín, a quien quiero mucho. Pero parecía que nunca podía realmente separar un tiempo para eso.

Al final; me enteré que estaba interesado en practicar artes marciales, así que le ofrecí enseñarle gratuitamente en un dojo al cual puedo asistir libremente. Él aceptó. Así que ahora, mientras hago ejercicios físicos, paso tiempo con mi sobrino, y he grabado ahí mismo algunos videos para mi empresa.

Es decir; en este caso, he podido integrar mis ejercicios físicos con mi área familiar y con mi área empresarial. Un tres en uno. **Sumándose las tres áreas entre sí.**

Ahora un tío mío al que no veía muy seguido se ha unido a las clases; y así, las áreas se van sumando.

No tengo ni la menor idea de cómo ustedes podrían ir sumando las diferentes áreas de su vida, incluyendo en esta suma al área de sus ejercicios físicos cotidianos. Pero de lo que sí estoy seguro es de que, si logran hacerlo, **estarán pasando a un nivel superior de defender su momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente.**

Como un apunte final sobre este tema tan puntual, únicamente pasaría a decirles que, con el sólo hecho de hacer ejercicios físicos cotidianamente, lo más probable es que estén sumándole energía al área de su salud física, mental y espiritual; y con eso, al mismo tiempo, muy probablemente estarán sumándole energía a su área financiera, pues al estar más saludables, necesitarán, al menos a la larga, mucho menos inversión económica en su salud, sobre todo en

sanarse de todas esas afecciones que los ejercicios físicos pueden ayudar a prevenir.

Creo que es cuestión de **abrir un poco la mente** para ver las cosas como nos las plantea Tony Robbins, y sobre todo, realizar una práctica diligente para conseguirlo.

Así que ya saben: **¡A integrar las diferentes áreas de su vida!**

A continuación les presento el tercer apunte clave para ayudarlos a defender su momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente. Espero sea de su total agrado y, sobre todo, sea de su total utilidad.

¡Adelante!

Gestiona tu rutina básica diaria

El orden a veces parece magia, mi gente...

Recuerdo mucho a un emprendedor amigo que una vez me habló sobre este tema...

En realidad fue muy corto el asunto...

Estábamos conversando sobre nuestros negocios... Me parece recordar que el tema iba más por el lado administrativo del negocio... Y bueno; recuerdo que él me dijo algo como "Cuando hay orden, todo fluye bonito. Mientras más ordenadito esté todo, más bonito va a fluir todo."

La verdad que se me quedó grabado en el cerebro lo que me dijo... Supongo que porque yo en esa época era muy desordenado en mi negocio... Y en bastantes aspectos de mi

vida, creo yo. Y aunque tardé muchos años en ir poniendo en práctica y ver los resultados de esa enseñanza, pues la verdad es que creo que mi pata Jimmy tenía mucha razón, al menos en términos generales.

No voy a decir que el desorden y la improvisación no tengan su belleza. Por favor; no se me malentienda.

Pero lo que quiero rescatar ahora es el **beneficio de ponerle cierto orden a las cosas**, y en este caso muy especial, a nuestra rutina básica diaria. ¿Y con qué objetivo específicamente? Con el objetivo de desarrollar una herramienta más **para defender nuestro momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente**.

Ir **ordenando nuestra rutina básica diaria**, así sea con un solo día de anticipación, o incluso el mismísimo día que ya esté transcurriendo, podrá ayudarnos a **defender más efectivamente el momento que le dediquemos a nuestros ejercicios físicos cotidianos**.

A mí por ejemplo me gusta revisar mi rutina básica diaria con un día de anticipación. Voy alucinando mi día siguiente y así voy colocando los diferentes momentos que necesito durante el día, en cierto orden.

Por ejemplo; el momento para hacer las cosas básicas de la casa, el momento para preparar mis alimentos, el momento para hacer mis ejercicios físicos básicos, el momento para avanzar este libro (ahora, en esta época); algunos días cierto momento para pasar con mi familia o mi enamorada, y así hasta llegar el momento de ir cerrando el día.

Algunos momentos ya tienen cierto orden más o menos establecido, pues justamente de lo que se trata es de tener

una rutina; pero revisar el tema el día anterior es indispensable para tener en mi cerebro **un día con una rutina mejor planificada**.

Algunos pocos días, cuando no reviso mi rutina el día anterior, suelo hacerlo en la mañana, antes de levantarme de la cama.

No todos los días son iguales, así que este sistema me ayuda muchísimo a vivir más acorde a como me gusta y a poder cumplir con mis responsabilidades, incluida, por supuesto, la responsabilidad de practicar mis ejercicios físicos de manera cotidiana.

Debo añadir, además, que no se trata de un sistema de horarios a rajatabla. Nada que ver.

Se trata más bien de **plantearse una guía para sacarle el mayor provecho posible al día**, y hablando específicamente del tema que nos trae este libro, **incluir en esa guía un momento para hacer nuestros ejercicios físicos cotidianos**.

Básicamente se trata de planificar una secuencia de actividades, con un cálculo de tiempo aproximado para cada una de ellas, de modo tal que podamos incluir, por lo menos, todas las actividades más importantes para nosotros mismos; incluyendo, por supuesto, nuestro momento de practicar nuestros ejercicios físicos cotidianos.

De eso se trata, en pocas palabras, ir **gestionando nuestra rutina básica diaria**.

Hoy día, por ejemplo, había planificado ir a practicar artes marciales a las 10 de la mañana aproximadamente, luego de hacer algunas actividades básicas de la casa y personales.

Sin embargo, en la mañana se presentaron algunos imprevistos con mi viejita. Tuve que ayudarla con algunos asuntos y finalmente me puse a cocinar en lugar de hacer lo que tenía pensado hacer antes de irme a practicar artes marciales.

Cocinar me retrasó demasiado así que ya no fui a practicar artes marciales a las 10 de la mañana como había planificado. Terminé de cocinar como al medio día, así que decidí simplemente almorzar para luego seguir con lo que normalmente hago después de almorzar, que es, por lo menos esta semana, escribir este libro.

Ustedes dirán: “Pero si al final no cumplió su rutina planificada... ¿Entonces para qué carajos le sirve?”

Pues les voy a decir un par de cosas al respecto:

1. Cuando planificas tu rutina y logras cumplirla tal cual; pues bacanazo, todo fluye prácticamente como pensabas.
2. Cuando planificas tu rutina y no logras cumplirla tal cual; pues bacán, sabrás exactamente qué te faltó hacer y, como estás básicamente ordenado u ordenada, entonces podrás modificar nuevamente tu rutina para poder cumplir con aquellas actividades que por algún motivo dejaste de hacer. Es decir; es mejor que los imprevistos te encuentren ordenado u ordenada, en lugar de que te encuentren en un franco desorden.

Para cerrar el ejemplo les cuento que, como tenía mi rutina ya básicamente planteada, simplemente voy a mover un poco los momentos, como si fueran fichas de un tablero.

Las cosas básicas de la casa y personales que no logré hacer, probablemente las haga hoy por la tarde o quizá mañana a media mañana. Y las artes marciales que no logré practicar, pues lo más probable es que las reemplace por salir a correr, ya sea hoy en la noche, o mañana en algún momento del día.

Sinceramente no me hago muchas paltas. Ahora estoy por cerrar la sesión de escritura del libro que me toca hoy día. Luego voy a sacar a la Chiquita (la perrita de mi vieja) a su paseo de la tarde y, después, reordenaré mi rutina de hoy día y probablemente vaya visualizando mi rutina de mañana, y en ese interín, seguramente, reprogramaré las actividades que hoy por la mañana decidí cancelar o posponer.

Para eso también sirve la gestión de la rutina básica diaria. Es decir; **para reacomodar y reprogramar nuestras actividades cuando sea necesario**, pues estas rutinas deben estar básicamente **a nuestro servicio, y no viceversa**.

Cabe aclarar, eso sí, que debemos de **respetarla y apoyarla**, pues de lo contrario tendrá muy pocas probabilidades de ayudarnos como herramienta de planificación.

Con la práctica diligente de este hábito, por supuesto, es muy probable que cada vez nos sea más fácil hacerlo y obtengamos, incluso, mejores resultados.

Y es así como la gestión de nuestra rutina básica diaria podrá ayudarnos, finalmente, a **defender nuestro momento de hacer ejercicios físicos cotidianamente**.

Dicho esto; pasamos a desarrollar el siguiente principio de este libro, el cual nos ayudará a disfrutar del camino que seguimos al incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

¡Nos vemos ahí!

Principio 6: Disfruta del camino

Lo primero que se me viene a la mente es una clase de aikido en la que participó un maestro, invitado especial del Japón, a quien llamábamos sensei Ono.

Recuerdo que cuando llegó a la clase, lo primero que nos mencionó era lo importante de mantenernos sonrientes durante la misma.

No recuerdo exactamente sus palabras, pero recuerdo el mensaje que, al menos yo, pude captar: Lo importante que era mantenernos felices durante las prácticas; es decir, que la práctica de nuestro arte **debía significar felicidad en nuestras vidas**, para cada uno de nosotros.

Debo anotar que, al menos como yo veo el asunto, el hecho de que algo sea divertido o nos brinde felicidad, no quiere decir, necesariamente, que no encierre dentro de sí ningún esfuerzo que debamos realizar. **El esfuerzo, más bien, también puede ser parte de esa felicidad.**

El otro tema que me gustaría mencionar es que, no porque nos divirtamos al hacer algo, quiere decir que no se podrán obtener resultados. Nada que ver. Al contrario; **podemos lograr que la diversión y el disfrute se vuelvan un impulso para lograr los resultados buscados**, o inclusive mejorarlos.

Creo que, de lo que se trata, básicamente, es de tener una especie de consigna, que contribuya a mantener una mentalidad, y sobre todo una práctica, que nos permita disfrutar, en términos generales, de todo lo que conlleva el camino de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

Dicho esto; paso a dejarles los tres apuntes clave de este capítulo del libro, con el objetivo de ayudarlos a ejercitar esa consigna que les menciono.

Espero que los disfruten y, sobre todo, que les sea de su total utilidad.

¡Vamos por ellos!

Disfruta del esfuerzo

Ya van dos veces que comienzo este párrafo de otra manera; pero, sinceramente, lo primero que se me viene a la mente cuando empiezo a desarrollar este punto es una serie de puñetazos y patadas que recibí el otro día en el dojo Contacto Livre, acá en mi barrio, en Pueblo Libre, Lima-Perú.

Creo que en ese preciso momento, mientras estaba ya casi sin aire y exhausto, recibiendo los guantazos de mi broder Renatto, como que no disfrutaba muchísimo, digamos, del esfuerzo de hacer ejercicios físicos.

Tanto así, que incluso me rendí un poco antes de que suene el campanazo final de ese último round.

Pero creo que se trata, también, de tener perspectiva.

Es decir; en ese preciso instante seguramente que yo estaba sufriendo, mientras me doblaba del dolor por los golpes en el estómago y sentía el crujir de mi naricita recibiendo otros tantos.

Pero al final; luego de que terminara el round y descansáramos un rato, una de las primeras cosas que hice

fue acercarme a Renato y agradecerle por haberme mostrado su respeto.

Me sentía bien conmigo mismo, por haberme esforzado; y también sentía gratitud con Renato por haberme exigido ese esfuerzo.

De lo único que quizá me arrepentí un poquito fue de haberme rendido antes de que sonara el campanazo final del último round, porque pude haber resistido esos tres o cuatro segundos más, y de seguro mi sensación de satisfacción por mi esfuerzo se hubiera elevado un poquito más, aunque hubiera salido con unos tres o cuatro golpes más en el cuerpo.

Sin embargo; el asunto es que apenas unos momentos después de haber estado recibiendo esa paliza y haciendo ese esfuerzo, yo estaba **contento por el momento vivido**, yéndome a mi casa hasta con ganas de contarle a mi enamorada lo ocurrido.

Sé que quizá pueda sonar un poquito difícil de entender; pero pienso que si uno amplía su perspectiva de análisis, entonces podrá comprender que **el esfuerzo -e incluso el dolor que ese esfuerzo, pueda a veces, provocar- es algo que se puede, de alguna manera, disfrutar.**

Por supuesto que hay matices y situaciones distintas... Es decir; no todo el esfuerzo que tengamos que hacer para incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana será como recibir puñetazos en la cara.

Pero sí habrá esfuerzo, y quizá también un poco de dolor.

Sin embargo, **si aprendemos a educarnos para disfrutar de esa condición, entonces podremos disfrutar aún más del camino de hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.**

Cabe anotar también qué, además del esfuerzo físico que por naturaleza implicará el hacer ejercicios físicos cotidianamente, también deberemos tener en cuenta otros tipos de esfuerzo que habrá que realizar para continuar por este sendero.

Por ejemplo; habrá que separar el tiempo que necesitamos para esta actividad, e invertir dinero en algunos casos; y por ende, resolver los problemas de horarios y financieros que se puedan presentar.

En algunos casos también tendrán que realizar el esfuerzo del transporte, sobre todo si tienen que viajar grandes distancias para ir al lugar donde realizan sus ejercicios físicos cotidianos.

En fin; cada persona es una situación diferente, así que el esfuerzo a realizar podrá ser tan diferente como cada persona que exista y que incluya los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

Sin embargo; creo que la perspectiva o la mentalidad que debemos de tener para ayudarnos a disfrutar un poco más de cada esfuerzo realizado, es el hecho de **tomar la sensación de esfuerzo como una sensación de avance**. Pienso que ahí está la clave.

¿Sensación de avance? ¿De avance hacia adónde?

Pues... Una sensación de avance hacia cualquier objetivo que tengamos con respecto a nuestros ejercicios físicos cotidianos, incluido el mismo hecho, simplemente, de

mantenernos en el camino de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

Es decir; una sensación de avance hacia cualesquiera de los resultados o de las recompensas que nos pueda deparar el hacer ejercicios físicos de manera cotidiana.

Dicho esto; paso a desarrollar el siguiente apunte clave de este capítulo del libro, el cual trata justamente acerca de cómo podemos disfrutar de estos resultados o recompensas que acabo de comentarles; ya que, disfrutar de ellos, es también una manera esencial de **disfrutar del camino de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana**.

¡Vamos por él!

Disfruta de los resultados

Sinceramente; creo que **los primeros resultados que deberías aprender a disfrutar son aquellos resultados que no se dan**; es decir, de aquellos resultados que no se logran, o que no se consiguen.

Jejeje...

Quizá te parezca un poco pendexo o dislocado lo que te digo, pero la verdad es que -desde mi punto de vista- **si aprendes a disfrutar de los resultados que no se dan, entonces te será mucho más fácil aprender a disfrutar de los resultados que sí se dan**; y de lo que se trata, ojo, es de aprender a disfrutar de los resultados; es decir, de **todos los resultados: De los que se dan, y de los que no se dan**.

Esto no quiere decir que debas de tener una perspectiva conformista, en la que disfrutes tanto de no obtener, como de obtener, los resultados que buscas. Para nada.

Se trata, más bien, de tener una perspectiva o mentalidad de disfrute, la cual no necesariamente es, ojo, una mentalidad de poca exigencia.

Si crees que eso no te suena coherente, pues te reto a que ahorita mismo dejes este libro y te pongas a hacer los ejercicios físicos que más te gusten, para que veas que, así los disfrutes mucho, la exigencia está ahí de todas maneras, y dependerá únicamente de ti el nivel de exigencia al decidas llevarlos. Es decir; podrías disfrutarlos mucho, pero no por eso tendrás, necesariamente, una mentalidad de poca exigencia.

Sin embargo; más allá del tema de la exigencia o no exigencia, que he considerado aclarar, vuelvo al punto esencial, y te reitero, que de lo que se trata es de **tener una mentalidad de disfrute de los resultados, ya sea que estos se consigan, o no se consigan.**

Si los conseguiste; pues bien, disfrútalos. Y si no los conseguiste, pues bien, disfruta de haberlos perseguido o de que todavía los vas a perseguir; **pero disfrútalos.**

De lo que se trata es de que disfrutes de los resultados, ya sea que todavía los tengas en tu mente como una visión, o que éstos ya se hayan concretado.

Yo por ejemplo; tengo como uno de mis principales objetivos o resultados buscados, con la hechura de mis ejercicios físicos cotidianos, el mantener mi cuerpo en su mejor estado posible, sobre todo en cuanto a funcionalidad.

Pero no te miento que muchas veces, sobre todo cuando pierdo el ritmo con el estiramiento, me duele la parte baja de la espalda y entonces esa funcionalidad tan deseada pasa a ser un resultado que no consigo plenamente, al menos en ese momento.

Pero ya pes... ¿Qué le hago? ¿Sufro, o disfruto por el asunto?

Yo; sinceramente, prefiero disfrutarlo.

Eso sí; me pongo ejecutivo y vuelvo a agarrar mi ritmo de estiramiento lo más pronto posible, para seguir metiéndole fuerza al resultado que estoy buscando.

Es decir; disfruto del resultado que en ese momento no estoy consiguiendo, pero **corrijo el camino para lograr obtenerlo en el futuro más cercano posible.**

Y así es como va fluyendo el asunto, mi gente.

Y si logro conseguir los resultados que busco, **pues también los disfruto, por supuesto...**

Como hace poco, que quería mejorar mi musculatura en general, y creo que lo he logrado porque he estado haciendo ejercicios físicos de musculatura con mayor ahínco de lo normal.

Bacanazo... Y eso suele ser más fácil de disfrutar, por supuesto, porque es un logro conseguido.

Lo ideal es que, en esencia, **aprendamos a disfrutar de los resultados que busquemos, ya sea que los logremos o no**, para que no se vuelvan una tortura cuando no logremos conseguirlos, ya que, si eso sucede, entonces muy probablemente empezaremos a dejar de disfrutar del camino

de hacer ejercicios físicos cotidianamente, y será ahí cuando también, muy probablemente, empecemos a pensar en abandonar dicho camino.

Es imperativo -creo yo- **aprender el juego físico, mental y espiritual de disfrutar siempre -o casi siempre- del camino de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.**

¡He dicho! Jejeje..

Les dejo a continuación el último apunte clave de este capítulo del libro. En esta ocasión; un apunte que nos ayuda a entender que no es lo mismo ir por ahí haciendo ejercicios físicos cotidianamente y disfrutar de eso, que ir por ahí haciendo ejercicios físicos cotidianamente y sufrir por eso.

¡Vamos a leerlo!

No es lo mismo así que así

Hay diferentes formas de recorrer un camino, no solamente en cuanto a los pasos que uno dé, sino también en cuanto a **la actitud con la que uno dé dichos pasos.**

Aunque las motivaciones u objetivos que tengamos para hacer ejercicios físicos cotidianamente puedan ser muy importantes, lo cierto es que hacer ejercicios físicos de manera cotidiana es ya un objetivo en sí mismo; es decir, **el camino de ejecutarlos es ya un fin en sí mismo.**

Y si queremos disfrutar de ese camino siempre, debemos de aprender a **practicar una actitud de disfrute siempre, más allá de lo que suceda -o no suceda- con respecto a nuestras motivaciones u objetivos.**

Tampoco se trata de olvidarnos completamente de nuestras motivaciones u objetivos; sino que se trata, más bien, de **tener una actitud de disfrute con respecto al camino que nos pueda conducir a ellos.**

Recuerdo que una vez estaba en la playa con mi maestro de artes marciales, mi senpai Henry Landa...

Estábamos sentados en la arena conversando sobre la vida... Me parece recordar que yo le comentaba sobre lo enfocado que estaba en lograr mis objetivos, principalmente empresariales.

En algún momento él miró el mar y me señaló una embarcación que estaba allá a lo lejos, y me dijo algo así:

“Esta bien que tú quieras conseguir tus objetivos con tu empresa, que tengas en mente que tu empresa un día va a ser como tú quieres; pero no por eso vas a dejar de disfrutar de lo que tienes aquí y ahora... Es como si tú quisieras llegar hasta ese bote que está allá; y está bien que nades hacia allá, pero no por eso vas a ir nadando como loco obsesionado solamente con llegar ahí, sin disfrutar de todo lo que hay en el camino, como el mar, el Sol, la gente, las aves y el paisaje, lo refrescante de estar ahí nadando en ese trecho...”

Me parece recordar que me quedé calladito... Jajaja... Como sintiendo el sabor y sopesando lo que me acababan de decir.

Debo confesar, además; que no es que yo haya puesto en práctica esa lección inmediatamente después de haberla recibido. Es más, yo diría que hasta ahora me cuesta practicarla en muchos aspectos y momentos de mi vida.

Pero la lección me sirvió; y cuando la recuerdo, me ayuda a **reenfocarme en el disfrute del camino, en esa perspectiva, en esa mentalidad.**

Agradezco muchísimo a mi senpai Henry por esa lección recibida, y los aliento a todos ustedes a tenerla en cuenta cuando estén estén ahí, transitando por el camino de incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

Espero les haya gustado este último apunte clave sobre el disfrute del camino...

Y dicho esto; a continuación paso a desarrollar el último principio de este libro, el cual tiene como objetivo enseñarnos a mantenernos en evolución siempre que estemos transitando por el sendero de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

¡Vamos por él!

Principio 7: Mantente en evolución

“Lo único constante es el cambio.”

La frase se le atribuye a Heráclito, un antiguo filósofo griego.

Y la verdad que no tengo idea de si él incluyó los ejercicios físicos en su vida cotidiana, pero lo que sí te puedo decir es que, si eliges hacer ejercicios físicos cotidianamente, es muy probable que notes que, como casi todo en la vida, **es un camino donde el cambio también es constante.**

Cambiará tu cuerpo, tu mente, tu espíritu; tus circunstancias internas y externas. Cambiarán tus prioridades, tus objetivos, tus días. En fin; **es probable que todo lo relacionado a ese camino elegido vaya cambiando, constantemente, de alguna u otra manera.**

Así que, **si te quieres mantener en el sendero, tendrás que ir adaptándote a esos cambios, aprendiendo a evolucionar con cada uno que suceda.**

Ahora que escribo sobre esto y me pongo a pensar profundamente en este tema, debo decir que lo primero que se me viene a la mente es el miedo a la edad.

Tengo miedo... A que cuando pasen los años, mis golpes y movimientos ya no sean tan rápidos, ni mis rodillas resistan tanto el salir a correr; o que mi cuerpo ya no resista tanto el hacer barras, sentadillas y abdominales al aire libre en alguna que otra madrugada.

Tengo miedo; a que un día mi sobrino Joaquín, cuando pasen los años, logre ganarme fácilmente en nuestras peleas de entrenamiento. No porque él gane y yo pierda; sino porque creo que quizá, debido a eso, él se decepcione de mí y se pierda esa magia entre alumno y maestro.

También tengo miedo de que mi sobrino Valentino, cuando crezca y llegue a una edad en que yo le pueda enseñar y él quiera aprender, me agarre con demasiada edad como para enseñarle lo que creo que es bueno de mí en las artes marciales.

Así son mis miedos, básicamente y solamente, con respecto al tema de tenerle miedo a la edad.

Antes, hace unos años, no tenía esos miedos. Y **ése es un cambio profundo que se está dando dentro de mí.**

Si quiero continuar en este sendero (y definitivamente sí quiero hacerlo), tendré que **adaptarme** a esos nuevos temores, y **evolucionar para poder gestionarlos.**

No sé si simplemente los olvidaré o qué es lo que haré. Pero sí sé que se me vienen a la mente de vez en cuando, y quizá cada vez con mayor frecuencia. Así que algo tendré que hacer, para **adaptarme adecuadamente a ese cambio** emocional tan profundo, y seguramente a esos cambios que físicamente tendré con los años.

Pero de eso se trata el sendero, de **evolucionar con los cambios que vengan.**

Vaya que me he abierto de corazón en esta parte del libro. Pero les he querido plantear este tema que considero tan profundo para mí, con el objetivo de abrirles la mente hacia los diferentísimos cambios que podrán suceder en el bonito y tan disfrutable camino de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

De hecho no todos los cambios serán tan profundos o emocionales, ni de tan larga duración. **Habrá cambios de**

todo tipo, tamaños y colores. Pero pensé que un cambio así de significativo para mí, serviría de muy buena introducción para este capítulo del libro.

Dicho esto; ahora sí les dejo los tres apuntes clave con el objetivo de ayudarlos a asumir este proceso evolutivo de la mejor manera posible.

Espero que sean de su agrado y, sobre todo, les sean de su total utilidad.

¡Vayamos por ellos!

Tómate un tiempo para pensar

Tomarse un tiempo para chequear, revisar, evaluar; en fin, observar y reflexionar, sobre cómo estás practicando tus ejercicios físicos cotidianos, puede ayudarte mucho a tener un punto de partida consciente sobre el cual realizar los cambios que consideres pertinentes para mejorar tu camino o tu rendimiento.

Los cambios van a ocurrir queramos o no queramos, y de diferente índole; pero habituarnos a tomarnos un tiempo para pensar y reflexionar sobre lo que está ocurriendo podrá darnos una base para **tomar mejores decisiones adaptativas con respecto a los cambios que estén ocurriendo o que vayan a ocurrir.**

No se trata, al menos a mi modo de ver las cosas, de separar un tiempo de reflexión en tu agenda para poder lograr algo al respecto; sino más bien de pensar habitualmente en eso, casi casi **como si fuera parte de tus rutinas de ejercicios físicos cotidianos.**

Seguramente que, en algunos casos, sí necesitarás o vendrá bien tomarse un tiempo muy separado para pensar en algo, ya sea por su grado de complejidad para ti, o por la importancia que tenga, o por la razón que a ti te parezca.

Pero en términos generales, creo que **habituarse a pensar en ello de manera cotidiana será bastante para tener un punto de inicio sólido que te ayude a tomar tus decisiones adaptativas.**

Por ejemplo, en mi caso, suelo tomarme un tiempo para pensar en ello, sobre todo, cuando salgo a correr por acá por el barrio. El camino se me hace sencillo, porque lo conozco muy bien y siempre voy por ahí; así que, mientras estoy corriendo casi en automático, puedo ir pensando más conscientemente sobre cuándo fue la última vez que corrí, hasta dónde me puedo exigir esta vez y cuándo debería estar saliendo a correr una próxima vez. Cosas así.

Lo mismo, prácticamente, me sucede con respecto a los ejercicios de musculación que suelo hacer, ya sea salir a hacer barras a la calle, hacerlos en casa o hacerlos en el dojo. Suelo pensar en eso momentos previos a la rutina, durante la rutina o incluso al final de la misma, cuando me estoy estirando o ya estoy descansando.

Debo acotar, sin embargo, que en alguna que otra ocasión me tomo un tiempo muy aparte para pensar en cómo seguir adaptándome a lo que suceda o cómo ir evolucionando, pero es un asunto mucho más inusual.

Con respecto a la práctica de mis artes marciales en sí; ahí sí, quizá, soy un poquito más fanático, y lo pienso más seguido y en diferentes momentos y lugares, ya sea que piense sobre

las prácticas a las que voy básicamente como alumno, o sobre las prácticas a las que voy básicamente como profesor.

Pero ya sea de la manera que sea, o en los momentos que sean, el asunto es **habituarse a reflexionar sobre los cambios o adaptaciones que debamos de ir practicando.**

En algunas ocasiones, por ejemplo -ahora que lo recuerdo- suelo conversar sobre estos temas con mi enamorada, pues ella también hace ejercicios físicos cotidianamente; y entonces tenemos ahí un tema de conversación en común, pero diferentes puntos de vista al respecto, de modo tal que podemos ayudarnos mutuamente para mejorar cada quien en lo suyo.

No está demás anotar, también, que no todo tendrá que ver específicamente con cuánto ejercicio físico hagas o con cuáles ejercicios físicos practiques.

También habrá otros temas relacionados en qué pensar, como por ejemplo, horarios y rutinas, alimentación, inversión de dinero, etc.

Sin embargo; tampoco es para que te hagas paltas.

Quizá te pueda parecer mucho, pero el asunto es que, si te habitúas a pensar en estas cosas cotidianamente, entonces **será como ir de a poquitos, procesar de a poquitos; y todo se volverá más digerible y llevadero.**

Igual que con la hechura de los ejercicios físicos en sí, será la práctica lo que te ayudará a que cada vez te sea más fácil el tomarte un tiempo para pensar sobre cómo ir adaptándote y evolucionar ante los cambios que aparezcan en el camino.

Tu deber, por lo tanto, es **ejecutar diligentemente dicha práctica**.

Vayamos entonces ahora a la lectura del siguiente apunte clave de este capítulo del libro, el cual justamente trata sobre poner en práctica aquellos cambios que decidamos durante nuestros momentos de reflexión.

¡Hagámoslo!

Pon en práctica algunos cambios

Más allá de ponerse a pensar en qué cambios hacer y tomar esas decisiones, lo que finalmente cuenta es **qué cambios pones en práctica para mantenerte en evolución** en tu camino de hacer ejercicios físicos cotidianamente.

No tienes que poner en práctica un pocotorrón de cambios al mismo tiempo, ni tampoco el más complicado en primer lugar. No quiero decir que el orden no sea importante, sino más bien, quiero decir, que no hay una especie de orden estricto que haya que cumplirse con rigidez, o al menos no es eso lo que yo creo.

Pienso que más bien se trata de practicar el **hábito de poner en práctica los cambios que uno haya pensado que pueden funcionar** para ir adaptándose a lo que ocurra en el camino, y evolucionar de la mejor manera posible.

Algunos de ellos funcionarán, otros no; pero solamente nos daremos cuenta, realmente, de eso, cuando vayamos poniéndolos en práctica.

Uno de los cambios adaptativos más radicales que conozco de alguien cercano es uno que hizo mi viejita, o incluso, quizá, podría decir que hizo dos.

El primero fue un cambio prácticamente de cero a más...

Cuando era niña y hasta adolescente, no le permitieron hacer Educación Física en el colegio (un curso en el que te enseñan a hacer ejercicios físicos), esgrimiendo la razón de que tenía desviada la columna o algo parecido; así que desde niña tuvo eso vetado en su mente y en su cuerpo, y aún durante muchos años de su vida de adulta, no los hizo, quizá por algún tipo de inercia educativa que se queda en nuestra vida de adultos como resultado de lo que nos enseñaron cuando éramos niños o jóvenes. En fin; el asunto es que no los hizo durante varios años de su adultez.

Pero pasados los años, cuando ya se hizo más adulta, tomó la decisión de quebrantar esa regla y hacer ejercicios físicos; y en resumen, terminó yendo al gimnasio durante varios años.

Ése fue el **primer cambio adaptativo radical** que creo hizo mi viejita en el interín de incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

El segundo cambio vino varios años después...

Por cosas de la vida, generó una afección de salud y los médicos le prohibieron ir al gimnasio. Y en esta ocasión, mi viejita, pues hizo caso a los médicos.

Sin embargo; un tiempo después, pasados sus cincuenta y pocos años de edad, mi vieja decidió aprender a nadar para poder dedicarse a la natación, que era un ejercicio físico que sí podía practicar con su nueva condición de salud.

Y así, aprendiendo a nadar a esa edad tan adulta, mi madre hizo un **segundo cambio radical adaptativo** y continuó haciendo ejercicios físicos cotidianamente.

Ahora; a sus setenta y un años de edad, mi vieja está nuevamente en otro trance, pero no me extrañaría que nuevamente se adapte y logre mantenerse en el camino de incluir los ejercicios físicos en su vida cotidiana.

Le deseo lo mejor, a mi viejita; y espero ser un cercano testigo de su evolución.

Pero no todos los cambios son de ese tipo, tampoco...

Algunos cambios tendrán que ver con cosas como adaptarse a nuevos horarios, a nuevos lugares, a condiciones físicas ligeramente nuevas que tengamos, y a un **sinfín e inimaginable abanico de condiciones internas y externas que puedan ir cambiando en nuestro camino**.

Sin embargo; cualquiera que sea el cambio adaptativo que debamos hacer para adaptarnos a estas nuevas situaciones, el asunto es que **la única forma de saber si ese cambio adaptativo funciona o no funciona, será llevándolo a la práctica**, y será mejor que te lleves ese apunte como base.

Vienen a mi mente, como muestras sobre este último tipo de cambios, un par de historias para contarles...

La primera es de ahoritita...

Verán; como en esta época estoy redactando este libro y se ha convertido en mi prioridad, el horario de hacer mis ejercicios físicos depende, básicamente, de que primero realice mi sesión de escritura todos los días, así que tengo

una variación con respecto a los horarios en que realizo mis ejercicios físicos cotidianos.

Hasta hace poco tenía horarios bastante fijos para hacerlos, pero me di cuenta de que muchas veces, por cumplir esos horarios, postergaba los avances que tenía que realizar en la producción de este libro; así que hace poco decidí adaptarme **probando el cambio** de exigirme cada día avanzar primero con el libro, para luego recién darme la recompensa de irme a hacer mis ejercicios físicos cotidianos.

He tenido que adaptarme, y justamente ahora todavía estoy en ese proceso de adaptación, pero la única manera de saber si funcionaba el cambio adaptativo decidido, era **poniéndolo en práctica**; y bueno, hasta ahora, parece que sí podrá funcionar.

La segunda historia trata más bien de un cambio que tiene que ver con los lugares en donde hacía mis ejercicios físicos cotidianos...

Cuando empezó lo del Covid acá en el Perú por el año 2019-2020; el gobierno peruano de ese entonces tomó ciertas medidas para gestionar el asunto, entre ellas, cerrar el dojo donde yo practicaba mis artes marciales y prohibir salir a correr o a hacer ejercicios físicos en la calle.

Yo no me mudé ni nada por el estilo, pero el lugar donde yo vivía tuvo ese cambio radical; y si yo quería seguir haciendo mis ejercicios físicos cotidianamente, **tenía que adaptarme exitosamente a ese cambio radical**.

Así que de practicar durante aproximadamente 20 años en el mismo dojo, acompañado de otros practicantes, pasé a practicar mis artes marciales básicamente estando solo en

una habitación de la casa en donde vivía. Y de salir a correr y a hacer barras en la calle, pasé a saltar soga y hacer mis planchas y mis pesas en esa misma habitación.

Pero así logré mantenerme en el camino en esa época...

Poniendo ciertos cambios adaptativos en práctica y manteniéndome de esa forma en evolución.

Debo decir, para ir finalizando este apunte clave, que los cambios que nos suceden también pueden ser simplemente deseos nuevos que tengamos, de hacer cosas nuevas, y también será cuestión de **poner en práctica los cambios que decidamos hacer para satisfacer esos deseos nuevos que tengamos**, los cuales podrán ser también de diferente índole, desde cambiar radicalmente el tipo de ejercicio físico que realicemos, hasta usar una ropa u accesorios distintos para hacer los ejercicios de siempre o cambiar de horarios o compañeros.

En fin; cualquier tipo de adaptación que decidamos realizar, por los motivos que fueran, **podrá empezar simplemente por poner en práctica algunos cambios**. Y no deberíamos de tener miedo de ponerlos en práctica, pero si tenemos miedo, pues **deberemos ponerlos en práctica con todo y miedo incluido**, e ir probando el asunto.

Dicho esto; paso a invitaros a leer el siguiente apunte clave de este capítulo del libro, el cual trata, precisamente, acerca de aprender a decidir sobre los cambios que estemos probando y luego continuar, de esa manera, en el sendero de incluir los ejercicios físicos en nuestra vida cotidiana.

¡Vayamos a leerlo!

Decídete y continúa

De los cambios que vayas poniendo en práctica para mantenerte en evolución, **tendrás que decidirte por quedarte con algunos y dejar ir otros.**

No sabría qué más decirte sobre este punto, al menos de base.

Pero añadiría que de lo que se trata es de aprender a **decidirte y continuar, decidirte y continuar, decidirte y continuar**; como un asunto habitual, rutinario y repetitivo.

Algunos cambios o adaptaciones seguramente te costarán más que otros... No es lo mismo cambiar el tipo de ropa que usas para continuar haciendo los mismos ejercicios físicos de siempre, que cambiar un ejercicio físico que hayas hecho durante años por alguno otro que nunca has hecho.

Pero debo decirte, que al menos a mi modo de ver el asunto, **todos los cambios son importantes**. Quizá unos nos puedan costar más que otros, pero ninguno es más importante que el otro, pues **todos los cambios que hagas irán construyendo, ladrillo a ladrillo y en tiempo real**, ese camino tan personal, que solamente tú recorrerás, para incluir los ejercicios físicos en tu vida cotidiana.

Por ejemplo; muchos años yo jamás utilicé audífonos para salir a correr. Pero hace unos seis o siete años aproximadamente, animándome a seguir la sugerencia que siempre me hacía mi enamorada, los empecé a utilizar, y al final me gustó mucho el asunto y ése fue un cambio con el que me quedé.

La cosa es que, incluso ese cambio, que quizá para algunos podría parecer tan trivial, forma ahora una parte de mi propio camino, ese camino tan personal que yo construyo, día a día, sesión a sesión, para poder incluir los ejercicios físicos en mi vida cotidiana.

No tengo ni la menor idea sobre hasta cuándo seguiré utilizando audífonos para salir a correr, pues no conozco todos mis pasos futuros y seguramente que yo seguiré evolucionando siempre.

Pero bueno... Ya se verá.

De lo que sí estoy casi seguro, sin embargo, es que dentro de un rato voy a salir a correr, cuando termine el proceso de escribir estos párrafos.

Y... Si tenemos suerte, quizá nos encontremos en el camino.

¡Muchísimas gracias por tu tiempo de lectura!

Que todo lo bonito se quede contigo y...

¡Que estés muy bien!

Y para no irme de incógnito...

Con la satisfacción del deber cumplido por haber terminado de escribir este libro, me presento un poquito más formalmente:

Mi nombre es Alfredo Moisés Gaviria Cárdenas. Soy peruano de nacimiento y me considero un tipo de la yentis...

He vivido en varios lugares del Perú, principalmente en la selva y en Lima. Y actualmente vivo en Pueblo Libre, distrito limeño donde han vivido hasta mis bisabuelos (por lo menos hasta donde yo sé).

Tengo un par de gatos que me succionan el dinero, el amor y la atención; y al concluir este libro vivo con ellos y también con mi viejita y con Chiquita, su perrita.

Me gustan las artes marciales, salir a correr y hacer barritas en la lleca. También me gusta pasar horas bonitas en la introspección total o interactuando con la gente, sobre todo con las personas que más quiero. Y por supuesto, también me gusta escribir.

Esto es todo por el momento, gente linda.

¡HASTA LA PRÓXIMA!



Terminando de producir el libro en el cubil huayranguero.
Pueblo Libre, Lima-Perú; 1 de julio de 2026.



Huayranga