

AAU

AMERICAN ANDRAGOGY
UNIVERSITY



COLECCIÓN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Entrenamiento mental

Cómo vencer en el deporte
y en la vida

Terry orlick



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Human kinetics Publishers, Inc.

Título original: *In pursuit of excellence*

Traducción: DIORKI, S. L.

Director de colección y revisor técnico: Dr. Josep Roca y Balasch

Diseño cubierta: Carlos Páramos

© 2003, Terry Orlick

Editorial Paidotribo

Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.ª

08011 Barcelona

Tel. 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

<http://www.paidotribo.com>

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:

ISBN: 84-8019-705-6

Maquetación: Editor Service, S.L.

Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Impreso en España por A & M Gràfic, S. L.

A mi madre, por darme el don más preciado del que un ser humano puede gozar: el amor incondicional. A mi padre, que me mostró el don de no dejar nunca de aprender.

Agradecimientos

A los cientos de deportistas, entrenadores, estudiantes y personas que supieron llegar muy lejos en tantos y tantos campos profesionales, puesto que todos ellos me han obligado a dar lo mejor de mí mismo y me han permitido seguir aprendiendo y creciendo como profesional y como persona, al tiempo que ellos buscaban y encontraban su propio potencial. A mi maravillosa esposa, por su pasión. A la pequeña Jewelia, por recordarme cada día que lo importante es disfrutar de los placeres sencillos de la vida. A Claudette Ladouceur y Melinda Graham, por su inapreciable ayuda en la revisión final de este libro. Gracias a todos por haber enriquecido mis ideas y mi vida.

Índice

Parte I	Visiones de la excelencia	
Capítulo 1	La rueda de la excelencia	3
Capítulo 2	Un viaje a la excelencia	25
Parte II	Compromiso con la excelencia	
Capítulo 3	Compromiso con la excelencia	47
Capítulo 4	Conexión centrada en los objetivos	57
Capítulo 5	Objetivos significativos	71
Capítulo 6	Perspectiva positiva	83
Parte III	Preparación mental para la excelencia	
Capítulo 7	Alcanzar la excelencia	95
Capítulo 8	Búsqueda de la excelencia	109
Capítulo 9	Visualizaciones positivas	129
Capítulo 10	Relajación e intensidad	147
Capítulo 11	Cómo controlar la distracción	163
Capítulo 12	Simulación	173
Capítulo 13	Entrar en la zona zen	189

Capítulo 14	Autohipnosis	199
Capítulo 15	Haz que tus estrategias trabajen para ti	211

Parte IV Vivir la excelencia

Capítulo 16	Cómo prevenir las situaciones de pánico	221
Capítulo 17	Cómo sacar el máximo provecho de tu entrenador	233
Capítulo 18	Armonía en el equipo	247
Capítulo 19	Aprender de las derrotas	261
Capítulo 20	Prevenir el exceso de trabajo y disfrutar de la vida	267
Capítulo 21	Del héroe al cero y vuelta	275
Capítulo 22	Elegir la autodirección	285

Bibliografía y fuentes	291
Otros libros del autor	293
Sobre el autor	294

Parte I

Visiones
de **la**
excelencia

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 1

La rueda de la excelencia

La superación en la vida y en el modo de actuar comienza con la visión de adónde quieres ir y el compromiso que supone llegar allí. A lo largo de mi vida, el trabajo con miles de personas me ha llevado a comprender con claridad qué se requiere para hacer este viaje con éxito. Hay siete elementos de la superación personal que son críticos y que sirven como guía en el camino hacia la excelencia: *compromiso, atención dirigida, confianza, visualizaciones positivas, preparación mental, control de la distracción y aprendizaje constante*. Estos elementos, que constituyen la rueda de la excelencia, proporcionan las claves mentales para capacitarte y liberarte, de forma que puedas ser la persona que realmente deseas ser. La buena noticia es que cada uno de estos elementos está potencialmente bajo tu control (v. fig. 1.1).

Mi objetivo al escribir este libro es liberarte para que te conviertas en la persona y el profesional que puedes ser, así como capacitarte para que vivas de una manera consistente y te desenvuelvas de acuerdo con tu potencial.

Todos somos actores que vivimos el drama de la vida en distintos contextos. Somos capaces de perseguir nuestros sueños y alcanzar nuestras metas. Tenemos una fuerza ilimitada en el poder de nuestra mente. Por medio del desarrollo de los siete elementos de la superación, damos calidad y consistencia a nuestra forma de actuar y enriquecemos nuestras propias vidas.

A menudo, el corazón de la excelencia humana comienza a latir cuando descubres un objetivo que te da significado, alegría o pasión. Cuando en una tarea, o dentro de ti mismo, encuentras un aspecto que te comprometes realmente a desarrollar, todo lo demás también puede crecer. El alma de la superación crece de manera

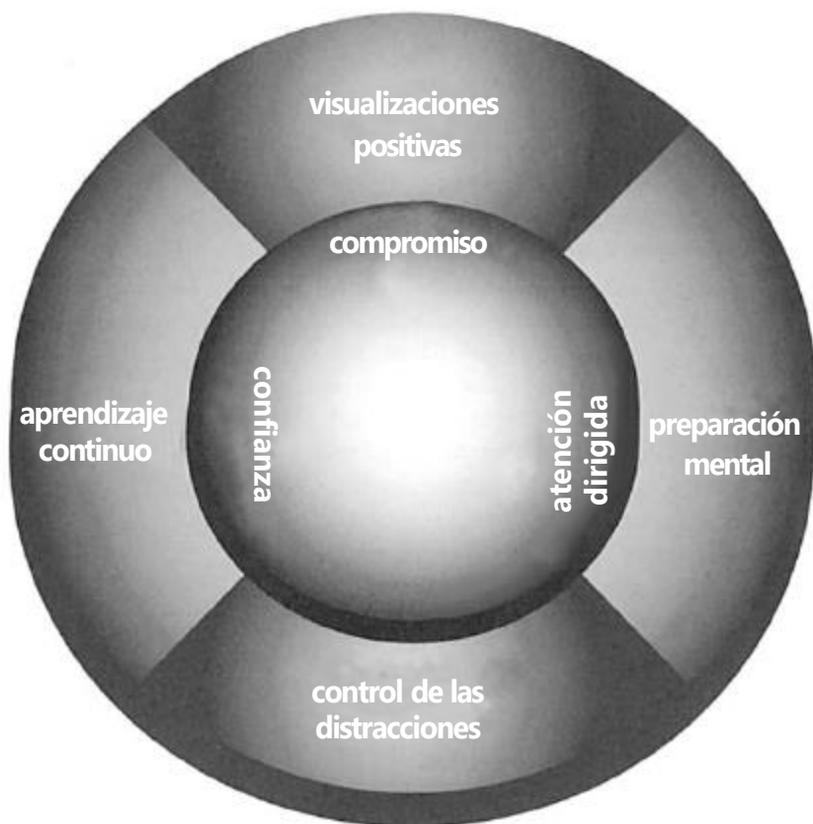


Figura 1.1 La rueda de la superación personal.

natural cuando te encuentras centrado y confiado, y cuando estás en conexión absoluta con cada uno de los pasos de tu tarea. Es esta atención dirigida la que te libera para continuar aprendiendo, experimentando, creando, disfrutando y llevando a la práctica tus propias capacidades.

Compromiso

El primer elemento de la excelencia es tu *compromiso* para:

- Perseguir tu sueño o hacer una aportación significativa a dicho sueño.
- Ser lo mejor que puedes ser.
- Hacer todo lo necesario para destacar.
- Desarrollar los caminos mentales, físicos y técnicos para destacar.
- Fijarte unas metas personales claras y perseguirlas sin darte por vencido.
- Perseverar pese a los obstáculos, aunque parezcan insuperables.
- Continuar aprendiendo, alimentar tu pasión y encontrar alegría en tu tarea.

El compromiso es el primer elemento esencial que te guía en la búsqueda de la superación personal. Si estás dispuesto a comprometerte, puedes hacer casi cualquier cosa; si no te comprometes, las metas de alto nivel son virtualmente imposibles de alcanzar. Existen muchas fuentes diferentes de compromiso, que conducen a la superación personal. Las más elementales son:

- Pasión por tu ocupación.
- Deseo de sentirte competente, necesitado, valorado, importante, exitoso, o especial.
- Buscar una satisfacción para tu potencial, llegar a ser aquello que eres capaz de ser, o hacer una contribución significativa en ese campo.
- Orgullo por tus acciones o creaciones.
- Disfrutar de seguir aprendiendo.

La superación se basa en tener, o crear, una visión positiva de adónde quieres llegar –en tu deporte, en el área de tu ocupación o en tu vida al margen de tu profesión–. Para sobresalir en cualquier tarea debes poseer, o desarrollar, una razón para hacerlo, una pasión por tu ocupación. Se desarrollan de forma natural unos niveles elevados de compromiso cuando partimos de visiones positivas y del amor o el disfrute por aquello que se está haciendo –aunque existan también partes duras, y no todo sea divertido–. El compromiso surge cuando aprecias los momentos especiales, te entregas a tu cometido y disfrutas del crecimiento personal continuado. Si te gusta lo que haces (o, al menos, una parte) y eres capaz de mantenerte comprometido con ello, llegarás a ser muy competente en ese campo –y ésa es una meta muy valiosa y positiva–. Para llegar a ser realmente bueno en ese aspecto, y continuar realizando tu tarea a un nivel elevado durante largos períodos de tiempo, es necesario que ames tu ocupación. Para la mayoría de los profesionales que sobresalen en los más altos niveles, su ocupación se ha convertido en una pasión que guía sus vidas, al menos durante extensos períodos de tiempo. Están verdaderamente apasionados con su tarea. Aman las partes divertidas de lo que hacen y extraen energía positiva de su empeño, lo cual les ayuda a alcanzar sus metas y beneficiarse del esfuerzo.

Surgen sentimientos de satisfacción con uno mismo, confianza y aportes valiosos a partir del proceso de comprometerse día a día con la misión personal, superar obstáculos, encontrar alegrías sencillas y conseguir un crecimiento personal mientras se recorre el camino. La excelencia resulta de actuar cada día de una forma que te lleve a sobresalir –paso a paso–. Esto implica comprometerte con una preparación creciente y de alta calidad, y concentrarte plenamente en el camino que tienes frente a ti. La meta final es conectarte plenamente todo el tiempo que dure tu acción, interacción o interpretación. La superación personal, la excelencia, requiere que perseveres durante los altibajos asociados a la búsqueda de un mayor rendimiento y que encuentres la manera de mantener tu mejor perspectiva de la cuestión. Hay veces en que los obstáculos parecen infranqueables. A todas las personas les sucede esto, incluso a los mejores profesionales. Si crees que los obstáculos son demasiado

grandes para vencerlos, tienes razón, incluso aunque estés equivocado. En momentos como éste, el desafío es recordar tu sueño, seguir apasionándote con determinadas partes de tu tarea y comprometerte totalmente con el proceso de aprendizaje. La persistencia y la perspectiva te guiarán a través de los obstáculos.

Dedicar un tiempo adecuado a la recuperación física y mental es una parte esencial de una actuación de alto nivel. Todos necesitamos un lugar donde sentirnos libres de los requerimientos de nuestra profesión o nuestra vida. Debes aprender a escuchar tu cuerpo y respetar tus necesidades de relajación, descanso, espacio personal, buena alimentación y momentos de esparcimiento lejos del ámbito profesional. Lo que haces con tu tiempo y el centrarte en cuestiones distintas a las profesionales tiene un impacto tremendo en lo que serás capaz de llevar a cabo en el plano profesional. Todos obtenemos beneficio de los momentos de descanso, ya sea solos, en contacto con la naturaleza o al lado de nuestros seres queridos. Si fracasas en encontrar un equilibrio entre trabajo de calidad y descanso de calidad, puedes destruirte a ti, a tu desempeño profesional y a tu amor por lo que haces. Uno de los grandes desafíos de la excelencia es hacerlo más beneficioso para ti y para tus objetivos últimos.

Atención dirigida

El segundo elemento de la excelencia consiste en estar *plenamente centrado o completamente conectado*:

- A lo largo de la tarea, acción o interacción.
- En la tarea.
- En el momento.
- En tu lugar.
- En el desempeño.
- Totalmente absorto en lo que haces o experimentas.
- En el piloto automático.
- Liberándote para que las cosas buenas sucedan de una forma natural.

En un sentido muy real, **estar centrado lo es todo**—en la vida y en los objetivos profesionales. Estar centrado de forma positiva y absorbente canaliza tu compromiso hacia una serie de acciones positivas, y eso posibilita tu viaje hacia la excelencia. Una atención plenamente dirigida te libera de todo lo irrelevante y te conecta totalmente con tu experiencia o tu tarea. Se trata de un espacio mental donde no existe nada más, aparte de estar totalmente conectado con aquello que te atrae o que estás experimentando en ese momento. Centrarse es la habilidad mental más importante entre las que se asocian al aprendizaje creciente y al desempeño de alto nivel y consistencia. Tu desafío es descubrir y perfeccionar un enfoque que te libere para que puedas desarrollar al máximo tus capacidades y vivir plenamente centrado mientras estés desarrollando tu tarea, actividad o interpretación. La clave para un desempeño consistente y de alto nivel está en centrarte en los medios que te hacen libre para desarrollar tu capacidad en distintos contextos. La calidad de tu concentración incide en cada aprendizaje y cada tarea que afrontas. Determina cuánto aprendes, la calidad de lo aprendido, de tus acciones y de tu vida. Si guías tu concentración en direcciones positivas, tendrás bajo control la intensidad, dirección, duración y consistencia de tus acciones y reacciones.

La concentración para un mejor desempeño es a la vez natural y absorbente, fluye libremente y es intensa, es simple y mágica a un tiempo. Es una concentración que experimentabas a menudo cuando eras pequeño. La meta última de toda preparación y tarea es acceder a la zona de conexión a partir de una base consistente. Si entrenas tu mente para concentrarte plenamente, confías en tu conexión y te liberas para permitir que las preocupaciones se alejen, podrás vivir y actuar de forma más cercana a tus capacidades en las situaciones importantes. La clave para que todo esto se cumpla radica en centrarte en el presente —aquí y ahora— y aumentar gradualmente la consistencia, calidad y duración de tu concentración. Cuando saltes a la arena de la actuación, un sencillo giro de la concentración hacia algo menos exigente o más relajante puede ayudarte a conseguir un enfoque más claro, fuerte y positivo.

Tu concentración es el líder. Allí donde vaya tu concentración, todo lo demás la seguirá. Deja que ella te guíe con sabiduría.

Confianza

El tercer elemento de la excelencia es la *confianza* en:

- Tu propio potencial.
- Tu capacidad para superar los obstáculos y lograr tus objetivos.
- Tu preparación.
- Tu foco.
- Tus elecciones.
- La relevancia de tu misión.
- La importancia de aquellos con los que trabajas o actúas.

La confianza es el tercer ingrediente esencial en la búsqueda de la superación personal. La confianza en tus acciones aumenta o disminuye según la calidad de tus experiencias y la medida en que has desarrollado tu fuerza mental. La confianza surge de tu compromiso con un trabajo de calidad, de hablarte a ti mismo de forma positiva sobre tus experiencias o tu papel en ellas y de mantenerte positivo a través de multitud de desafíos y batallas a lo largo del camino. La confianza crece cuando descubres qué enfoque funciona mejor para ti y vuelves sobre él regularmente.

Si existe una creencia estable en tu capacidad para llevar a cabo una misión, y una conexión absoluta con tu labor, se abrirán las puertas de los más altos niveles de la superación. Cuando interfieren experiencias o pensamientos negativos con tu confianza, tu actuación se tambalea –no porque seas menos capaz, sino porque permites que esas dudas interfieran en tu concentración y limiten tus posibilidades reales–. La confianza aparece cuando te sientes seguro de quién eres y qué haces. Cuando hay confianza, crees en tu punto de vista y tu labor progresa. Si no la hay, rara vez desarrollarás todo tu potencial. Para fortalecer tu confianza:

- Recuerda que hay alguien que cree en ti.
- Piensa en tu capacidad de forma positiva.
- Actúa como si pudieras conseguirlo.
- Apúntate a una preparación técnica, física y mental de alta calidad.
- Recuerda tus éxitos en entrenamientos, simulacros y tareas ya realizadas.

- Busca el lado positivo de todas tus experiencias y tareas.
- Extrae continuamente lecciones constructivas para mejorar la calidad y consistencia de tus actuaciones.

Rara vez comenzamos nuestras tareas con una confianza total en que conseguiremos nuestros objetivos o realizaremos nuestra misión con precisión. A menudo ignoramos lo que somos capaces de hacer. Los cirujanos inexpertos en el quirófano y los atletas inexpertos en el campo de la competición adquieren confianza a través de la experiencia, la práctica y el desempeño de su labor. Crecemos cuando reconocemos nuestras mejoras, aprendemos de nuestros fracasos y nuestros éxitos, y adquirimos sabiduría de quienes nos rodean.

La única manera de vencer en el juego de la confianza es fortalecer nuestras habilidades mentales. Cada elemento de la rueda de la excelencia puede ayudarte a mejorar tu preparación, la consistencia de tus acciones y tu nivel de confianza. Cuando fortalezcas tus habilidades mentales, tu confianza también se fortalece y tu compromiso aumenta. A medida que tu compromiso crece, das más de ti mismo y adquieres más confianza, y ambas cosas aumentan el nivel y la consistencia de tu actuación. La confianza es como una llave maestra: abre la puerta de los mayores niveles de superación personal, y estos niveles elevados de excelencia abren a su vez la puerta a una mayor confianza.

Puedes desenvolverte bien sin sentir confianza en ti mismo –siempre que seas capaz de estar plenamente centrado en tu actuación–, pero es mucho más probable que desarrolles todo tu potencial sobre una base consistente si tu confianza y tu concentración trabajan juntas para ti. Este don procede del respeto a ti mismo y de liberar tu cuerpo y tu mente para que actúen sin limitaciones. Hazte ese regalo. Te lo mereces.

Visualizaciones positivas

El cuarto elemento de la excelencia es utilizar tu *imaginación* de una manera *positiva* para:

- Producir inspiración y visiones positivas.
- Apuntar a objetivos específicos y cotidianos.
- Acelerar el proceso de aprendizaje.
- Prepararte para seguir tu plan de juego y desarrollar tu capacidad.
- Actuar y reaccionar en las formas más positivas.
- Mejorar la ejecución sin fisuras de tus habilidades.
- Aumentar tu confianza.

¿Cuáles son tus grandes sueños? ¿Qué es lo que deseas conseguir en el deporte que practicas o en tu actividad profesional? ¿Qué cosas positivas vas a realizar hoy –dentro y fuera del ámbito profesional–? ¿Cómo te gustaría desenvolverte durante tu próximo desafío o actuación? Piénsalo. Deja que esta idea germine en tu mente. Siéntela en tu cuerpo. Los pensamientos y las imágenes positivas ayudan a crear el estado mental y la concentración para una actuación de calidad, y guían tus acciones de una manera positiva.

Los mejores profesionales del mundo han desarrollado enormemente la habilidad de generar imágenes, y la utilizan cada día para crear un estado mental positivo para la superación personal. Ellos actualizan sus recuerdos positivos, rememoran sus sentimientos durante sus mejores actuaciones y crean unas visiones positivas de futuro. Utilizan sus visualizaciones para prepararse mentalmente para una práctica de calidad y para experiencias vitales alegres. Con el fin de prepararse para actuaciones futuras, repasan cuidadosamente los aspectos tanto positivos como negativos de sus actuaciones previas y mejoran mentalmente sus habilidades. Piensan, se ven o se imaginan como competentes, confiados, triunfantes y bajo control, lo que los sitúa en el estado de máxima calidad de actuación. Cuando están aprendiendo nuevas habilidades, procedimientos o métodos, vuelven mentalmente a las acciones deseadas una y otra vez para acelerar el proceso de aprendizaje. También emplean la habilidad de generar imágenes positivas para relajarse y recuperar el control cuando se distraen o se enfrentan con obstáculos.

El mayor beneficio de pensar, planificar y llevar tu imaginación por caminos positivos es la elaboración de un marco mental para vivir y desenvolverte con calidad. Esto te permite crear las condi-

ciones para el éxito sin haber ejecutado ninguna acción en el mundo real. Este procedimiento te sirve para incrementar la confianza, la concentración y el nivel de ejecución. Te hace sentirte bien contigo mismo, con tu preparación y tu capacidad para hacer las cosas que deseas hacer. Con la práctica, conseguirás experimentar *a priori* y *a posteriori* muchas acciones deseadas, sentimientos, sensaciones y habilidades que son necesarias para la ejecución satisfactoria de tu tarea. Tu imaginación puede llevarte adonde quieras ir y adonde nunca antes has estado.

Preparación mental

El quinto elemento de la excelencia es la *preparación mental* para:

- Crear oportunidades de aprendizaje positivo.
- Aprovechar esas oportunidades de aprendizaje.
- Desarrollar habilidades físicas, mentales y técnicas que son esenciales para sobresalir en tu campo.
- Planificar, preparar y evaluar de forma eficaz.
- Seguir un camino que saque lo mejor que hay en ti.
- Relajarte y ser capaz de centrarte en otros ámbitos además del profesional.

La superación, la excelencia personal, exige que encuentres la manera de obtener cada día el máximo de ti y de tus experiencias en cuanto a prácticas, acciones y aprendizaje. Esto comienza con el compromiso de estar preparado mentalmente para aprovechar al máximo cada experiencia y cada oportunidad. Para estar mentalmente preparado, debes acceder a un estado positivo, centrado en el aprendizaje, la acción, o la interacción. Para sobresalir en cualquier campo, debes aprender las habilidades esenciales y llevarlas a la práctica para perfeccionarlas y ejecutarlas de forma eficaz bajo condiciones de gran exigencia, así como extraer lecciones de cada una de tus experiencias. La excelencia llega cuando estás mentalmente preparado para actuar de manera positiva. Los grandes profesionales tienen planes de acción o métodos muy eficaces para



Antes de lanzarte a realizar cualquier acción, debes diseñar un plan para alcanzar tus objetivos.

conseguir estar preparados mentalmente y lograr así lo que desean cada día y durante cada actuación.

Puedes prepararte mentalmente si piensas en tus objetivos y en lo que vas a hacer para alcanzarlos. ¿Qué es lo que quieres conseguir hoy? Puede que te sea útil escribir tus objetivos y repasarlos mentalmente. Esto puede incrementar tu compromiso con tus planes y objetivos. Busca formas sencillas y eficaces de estar mentalmente preparado para concentrarte en lograr tus objetivos cotidianos. Para continuar aprendiendo y lograr un desempeño de alto nivel, es fundamental desarrollar un plan de acción y una forma de pensar que te lleven al estado ideal de preparación. Los planes

de acción positivos suelen incluir visualizaciones positivas, pensamientos reforzadores de la confianza y elementos que te recuerden específicamente qué es lo que quieres hacer exactamente y en qué debes centrarte para hacerlo.

Conseguir la excelencia es un proceso de autodescubrimiento y ampliación de horizontes, que se basa en descubrimientos constantes que te conducen a objetivos y actuaciones mejores. Cuando descubras qué es lo que funciona y lo que es mejor para ti, has de seguir ese camino, incluso si supone enfrentarte a obstáculos. Los profesionales de alto nivel son muy buenos en seguir su propio camino. Son grandes aprendices autodirigidos. Han aprendido a mantener una perspectiva positiva, a respetar aquello que funciona mejor para ellos y a continuar buscando la manera de mejorar. Con una planificación y una acción positivas, tener la mente puesta en la superación personal se convierte en una forma de ser natural. Esto te conduce a una actuación de alto nivel y de calidad.

Control de las distracciones

El sexto elemento de la excelencia consiste en el desarrollo de habilidades para *controlar las distracciones*, de forma que:

- Se mantiene una concentración eficaz y positiva frente a las distracciones.
- Se recupera una concentración eficaz después de distraerse antes, durante o después de una actuación.
- Restablece rápidamente tu mejor concentración.
- Se actúa al nivel deseado.
- Se mantiene fiel al plan de juego.
- Se consigue un descanso adecuado.
- Se permanece en el mejor de los caminos que conducen a la superación personal.

Una vez que hayas aprendido a estar totalmente conectado con tus acciones, aunque sea durante períodos de tiempo moderados, controlar la distracción se convierte en la habilidad más importante en relación con la calidad y la consistencia de tus actuaciones. El

control de la distracción se refiere a tu habilidad para mantener o recuperar una concentración positiva cuando te enfrentas a distracciones potenciales, obstáculos, material negativo o retrocesos. Las distracciones pueden ser *externas*, cuando proceden de la gente o las circunstancias de tu entorno, o *internas*, cuando surgen de tus propios pensamientos o de tus expectativas. Mantener una perspectiva positiva antes y después de una actuación, y recuperar una concentración plena durante la acción son esenciales para que tu capacidad funcione sobre una base consistente. Las habilidades de control de la distracción son especialmente importantes cuando se actúa en situaciones de mucha exigencia o de gran estrés. Aprendes a dar un giro positivo a la atención cuando desarrollas un plan de restablecimiento de la concentración y actúas según ese plan. Cuando experimentes pensamientos negativos, un lapsus de la concentración, retrocesos, o altibajos en tu confianza –antes, durante o después de una actuación–, tu objetivo debe ser recuperar con rapidez una perspectiva positiva o una concentración absoluta. Puedes aprender a conectarte de nuevo de una forma más rápida y eficaz si piensas en lo que es mejor para regresar a la acción, si planificas tus acciones y practicas el restablecimiento de tu atención siempre que tengas oportunidad de hacerlo. Los grandes profesionales dan un giro a su atención por medio de recordatorios sencillos, imágenes o focos de su atención que los llevan a conectarse de nuevo y a tener las cosas bajo control. Esto los lleva adonde desean con un estado mental más positivo y una conexión total con su actuación del momento. Si aumentas tu capacidad para centrar la atención con rapidez, conseguirás mayor consistencia en tus actuaciones y disfrutarás más de la vida.

Aprendizaje constante

El séptimo elemento de la excelencia es el compromiso y la pasión por *aprender de manera constante*, lo cual consiste en:

- Reconocer lo que has hecho bien.
- Reconocer lo que puedes mejorar o perfeccionar.

- Extraer lecciones importantes de cada experiencia o actuación.
- Elaborar cómo afectan tu compromiso, tu preparación mental y tu concentración a tu actuación.
- Tener como objetivo el mejorar en aspectos importantes.
- Poner en práctica las lecciones aprendidas en tu aprendizaje constante.

La excelencia personal es el resultado de vivir las lecciones que extraes de tus experiencias. Los grandes profesionales se mantienen en un alto nivel de excelencia porque se comprometen a aprender constantemente. Se preparan bien, hacen valoraciones meticulosas después de sus actuaciones y llevan a la práctica las lecciones que han aprendido. Reconocen sus cualidades, buscan los aspectos positivos de sus actuaciones y se imponen objetivos para mejorar. Ganan inspiración, confianza y alegría porque buscan sus virtudes personales y no dejan de reflexionar sobre qué es lo que les hace vivir con plenitud y desenvolverse al máximo de sus posibilidades. Extraen su inspiración de los obstáculos y canalizan esa energía hacia su propia mejora.

Puedes aprender lecciones importantes si evalúas tus acciones de forma global, así como las partes más importantes y cuál fue el papel que desempeñó tu estado mental en esa actuación. Por ejemplo, podrías preguntarte: *¿Estaba lo suficientemente preparado? ¿Estaba mentalmente preparado? ¿Me concentré pese a las distracciones? ¿Mantuve la concentración durante toda mi actuación?*

El aprendizaje constante se centra en tres acciones importantes:

1. Reflexionar sobre lo que salió bien y por qué salió bien.
2. Apuntar a objetivos relevantes para continuar mejorando.
3. Aplicar las lecciones aprendidas.

Al comprometerte a iniciar estas tres acciones sobre una base constante, optimizas tus oportunidades de aprendizaje. Estas acciones guían tu preparación y tu búsqueda continua de superación.

Perseguir tu verdadero potencial, considerar tu estado mental y tu concentración, te conducirá a experiencias de disfrute y a las mejores actuaciones. Has de continuar definiendo tu atención hasta que esté donde desees que se encuentre. Al principio, puede servir-

te de ayuda escribir las lecciones que has aprendido durante tus mejores, y no tan buenas, experiencias o actuaciones; al final, es mejor si las conservas en tu «agenda mental». Considera esas lecciones, recuérdalas y actúa de acuerdo con ellas. El grado en que sigas este proceso de evaluación meticulosa, constructiva y personal y hasta qué punto lo lleves a la acción afectará directamente tu tasa de aprendizaje, el nivel y la consistencia de tus acciones, y la calidad de tu vida.

Educar la excelencia

He tenido la suerte de trabajar y tratar con muchos de los mejores profesionales del mundo, que han sobresalido en disciplinas diversas. La revelación más asombrosa acerca de estos profesionales de excepción es la gran similitud que todos presentan en cuanto a sus habilidades mentales altamente desarrolladas y la perspectiva tan positiva que poseen acerca de sus actuaciones. Los atletas asiáticos, campeones olímpicos o mundiales, tenían unas perspectivas sobre sus actuaciones y unas habilidades mentales muy parecidas a las de los atletas de Canadá, Estados Unidos y Europa. Los cirujanos y astronautas más brillantes de Estados Unidos poseían unas perspectivas sobre sus actuaciones y una potencia mental muy semejantes a las de los mejores intérpretes de música clásica de Europa y Escandinavia. Aunque habitan en lugares diferentes y sobresalen en campos distintos, forman parte de una misma cultura centrada en la acción. Todos poseen una rueda de la excelencia muy depurada.

Merece la pena tener en cuenta que todos los grandes profesionales, desde los jugadores de hockey LNH hasta los intérpretes de música clásica, mencionan el importante papel que han desempeñado y continúan desempeñando la diversión, la alegría, la pasión o el amor por sus aspiraciones a la hora de sentirse liberados para destacar. La alegría que les producen sus aspiraciones aumenta el compromiso constante con su misión y les ayuda a mantenerse positivos durante los altibajos de su viaje.

Esos que sobresalen a altos niveles se parecen más a ti de lo que piensas. Se ponen nerviosos, incluso se asustan, antes de competir o participar en los grandes eventos. Su confianza sufre altibajos y a veces dudan de sus capacidades. Lo que diferencia a estas personas es que se comprometen plenamente para desarrollar un aspecto de su vida y perseveran en desarrollar las habilidades mentales que son claves para destacar en ese campo. En otros aspectos de sus vidas es habitual que se consideren normales o parte de la media. Sean tus metas elevadas o modestas, los siete elementos que componen la rueda de la excelencia te harán iniciar un viaje excitante hacia tu verdadero potencial de actuación en la vida.

Los siete caminos a la superación personal están estrechamente relacionados y cada uno de ellos desempeña un papel importante en la consecución de la mejora constante. El compromiso suministra el combustible necesario para que te desplaces por el camino que conduce a la superación —día tras día, mes tras mes, año tras año—. La concentración da calidad a tu aprendizaje y a tu experiencia o actuación. Las visualizaciones positivas te proporcionan inspiración o fuerza interior para seguir persiguiendo tus metas y sueños.

Si aplicas el compromiso y la concentración a la consecución de un objetivo, tendrás grandes probabilidades de lograrlo. El compromiso y la concentración conducen a las acciones positivas que constituyen tu confianza, y esta confianza, a su vez, aumenta tu compromiso y concentración. En conjunto, te abren la puerta a nuevas realidades. Cuando comiences a confiar en tus capacidades, tu preparación y tu concentración, serás libre para conectarte totalmente con lo que haces, para dejar que ésta fluya, para actuar al máximo de tus posibilidades de la manera más natural. Cuando tu confianza se tambalee, debes recordar tus triunfos, buscar tus razones para creer en ti y rememorar tu mejor estado de concentración. Continúa atento a tu compromiso, tu conexión y tu confianza interior para asegurarte el crecimiento y el esfuerzo constantes.

Si te comprometes a desarrollar y depurar los vínculos mentales con la superación personal, comenzarás a avanzar en la dirección correcta. Permite que tu visión de adónde quieres llegar imprima una dirección concreta a tus acciones. Permite que las visiones positivas de tus pasos sencillos y cotidianos te muestren un camino y

unas metas visibles, y te guíen, por tanto, en tu búsqueda de la excelencia. Trabaja en mejorar tu concentración día a día, paso a paso, momento a momento. Una concentración absorbente hace posible la superación. Tómate tiempo para prepararte mentalmente con el fin de que abordes tu trabajo, práctica o actuación en el estado psicológico adecuado. La preparación mental te capacita para ser consistente en tu aprendizaje y en tus mejores acciones. Elabora un plan para controlar la distracción y permanecer en el camino deseado, y regresar a él cuando te desvíes. Comprométete a realizar un aprendizaje constante para asegurar que seguirás aprendiendo y creciendo en aspectos significativos y que aplicarás cada día las lecciones extraídas de tus experiencias.

Cuando nuestro potencial se queda corto en el deporte, el trabajo, la escuela, las relaciones, la salud o la vida, generalmente se debe a que nuestras ruedas mentales gira sobre aspectos poco desarrollados. Tal vez el corazón de nuestro compromiso o el alma de nuestra concentración no sean lo suficientemente fuertes, o alguno de los otros elementos de la superación no esté del todo desarrollado. Esto se traduce en una rueda inestable o inconsistente. Necesitamos ruedas mentales poderosas que nos guíen hasta la superación personal.

Para conseguir la meta de la excelencia, hemos de hacer todo lo que esté en nuestra mano para realizar nuestros objetivos y nuestros sueños, subir el nivel y la consistencia de nuestras actuaciones, experimentar un mayor disfrute y satisfacción personales con nuestros propósitos e incrementar la calidad de vida en general. Un objetivo no tiene por qué convertirse en lo único a lo que aspire en la vida, pero sí debe ser lo único que exista para ti durante el período en el que estés inmerso en el proceso de realizarlo o conseguirlo.

Cada persona parte de un punto distinto de acuerdo con sus habilidades personales. Si desarrollas e incrementas esas habilidades, aunque sea durante cortos períodos de tiempo, estarás más vivo –probarás la esencia de la superación personal–. Si llevas a cabo cada uno de los siete elementos de la excelencia, aumentarás enormemente tus posibilidades de viajar en una dirección positiva y consumir tu propia potencialidad.

Cómo conseguir que la rueda trabaje para ti

La rueda de la excelencia puede servirte de guía para mejorar cualquier aspecto importante de tu vida. Decide qué es más importante para ti en este momento. Después echa un vistazo a la rueda mientras piensas en tu objetivo. Comprueba qué habilidades mentales son más fuertes y cuáles necesitan fortalecerse más. Ponte como objetivo mejorar el área concreta que ahora es más relevante para ti. Elabora un plan para tu propio perfeccionamiento y trabaja en su desarrollo. Regresa a la rueda para valorar tu progreso y para plantearte otra área que debas mejorar. Las preguntas siguientes pueden serte de ayuda para aclarar la dirección que has de seguir.

Compromiso

- ¿Tienes claros tus objetivos? ¿Son un desafío para ti? ¿Haces todo lo que está en tu mano para conseguirlos?
- ¿Haces algo cada día que te acerque un paso más a tus objetivos?
- ¿Trabajas a diario en mejorar con cada actuación que realizas?
- ¿Es tu compromiso con la calidad de entrenamiento, aprendizaje, práctica, preparación y desempeño lo suficientemente fuerte como para ayudarte a alcanzar tus objetivos?
- ¿Mantienes un elemento de disfrute en tus propósitos y en tu vida?
- El compromiso que tienes con tus necesidades de descanso y de recuperación, ¿es lo suficientemente fuerte como para que resistas el desafío que supone este viaje?

Atención dirigida

- ¿Sabes qué tipo de enfoque te ayuda a desenvolverte mejor?
- ¿Sabes qué tipo de enfoque te ayuda a aprender mejor?
- ¿Tienes un plan consistente para entrar en un estado de concentración plena?

- ¿Trabajas en aumentar la calidad y consistencia de tu enfoque? ¿Cómo?
- ¿Te centras en hacer esas pequeñas cosas que son una ayuda para ti?
- ¿Mantienes la concentración al máximo durante toda la clase, práctica, sesión de trabajo, interacción, o actuación? ¿Cómo?

Confianza

- ¿Crees que puedes realizar tus sueños o conseguir tus metas?
- ¿Te colocas en situaciones que te dan la oportunidad de creer en ti mismo o conseguir tus objetivos?
- ¿Tienes en cuenta los mejores aspectos de tus actuaciones y de tu vida? ¿Todos los días?
- ¿Eres capaz de observar tu propio progreso y apreciarlo?
- ¿Piensas y te comportas de manera que te sientas positivo y confiado?
- ¿Confías en ti mismo, en tu preparación y tu concentración? ¿Podrías hacerlo mejor?
- ¿Permites que tu manera de hacer las cosas se despliegue libremente?

Imágenes positivas

- ¿Posees una gran visión de adónde quieres llegar con tu profesión, o con tu vida? ¿Tienes esa visión clara en la mente?
- ¿Piensas en esa visión con regularidad?
- ¿Puedes imaginarte actuando exactamente como desearías, haciendo las cosas que te gustaría hacer, o siendo de la forma que te gustaría ser?
- ¿Te ves alcanzando tus objetivos? ¿A menudo?
- ¿Puedes imaginarte haciendo pequeñas cosas, dando cada día pasos que te acerquen a tus objetivos? ¿Todos los días?

- ¿Despiertas esas imágenes positivas cada día trabajando en ellas de un modo positivo cada día?

Preparación mental

- ¿Mantienes un estado mental positivo durante tus sesiones de trabajo, interacciones, prácticas y actuaciones? ¿Siempre?
- ¿Buscas oportunidades en todas las circunstancias?
- ¿Mantienes una perspectiva centrada en el aprendizaje y crecimiento continuos?
- ¿Te preparas mentalmente para actuar lo mejor posible cada día en el colegio, el trabajo, las prácticas, y las competiciones? ¿Podrías hacerlo mejor?
- ¿Estás instalado en el lado positivo o en el negativo?
- ¿Estás abierto a diferentes posibilidades, a la creatividad del momento, a la dinámica de la situación?
- ¿Mantienes el sentido de la diversión en tus ambiciones?

Control de la distracción

- ¿Posees una perspectiva de la vida y de la profesión que te permita evitar, minimizar, o controlar el estrés y las distracciones?
- ¿Eres capaz de mantener el mejor enfoque incluso cuando te enfrentas a tropiezos o distracciones?
- ¿Estás preparado para superar las distracciones, recuperar la concentración rápidamente y tomar el control de nuevo cuando tengas que afrontar errores en tu actuación, o retrocesos? ¿Puedes hacerlo de una forma consistente?
- ¿Eres capaz de transformar los aspectos negativos en positivos, más que los positivos en negativos?
- ¿Posees un plan eficaz para manejar las distracciones?
- ¿Actúas según ese plan? ¿En todas las ocasiones?

Aprendizaje constante

- ¿Te comprometes a aprender de manera constante?
- ¿Buscas tu lado positivo, el de los demás y el de tus acciones?
- ¿Extraes lecciones importantes de cada actuación y cada experiencia importante?
- ¿Llevas a la práctica esas lecciones cada día o en cada oportunidad que se presente, antes de tu siguiente actuación, interacción, o acontecimiento?
- ¿Te planteas el papel que han desempeñado tu estado mental y tu concentración en tu actuación o en tu interacción?
- ¿Te comportas según lo que has reflexionado a ese respecto? ¿De manera consistente?

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 2

Un viaje a la excelencia

Mis experiencias personales como deportista y como entrenador han sido muy enriquecedoras, y me han brindado triunfos memorables que permanecen en mi interior. Algunos de esos triunfos implicaron conseguir metas personales; otros, ayudar a otras personas a lograr sus objetivos; y también los hubo que supusieron entablar relaciones humanas estrechas y la alegría de participar en esa experiencia. Alcancé uno de mis máximos logros en el deporte la primera vez que di el cuádruple salto mortal de espaldas en el trampolín. Algunas personas quedaron impresionadas. Otros quizá pensaron «¿y qué? ¿A quién le importa que hagas a tu cuerpo dar vueltas cuatro veces antes de aterrizar? ¿Qué cambio supone eso?»

Puede que aquello no supusiera un cambio para nadie, pero sí lo fue para mí. Me sentí fenomenal

El ser humano no sólo quiere vivir, sino también tener algo por lo que vivir. Para algunos de nosotros eso significa buscar nuestro potencial a través de un deporte o de algún otro tipo de desafío.

por haber realizado una acción que implicaba el compromiso de ampliar mis límites personales. A lo largo de un período de aproximadamente ocho años, había ocurrido poco a poco... medio giro... uno completo... doble... triple... tres vueltas y media... tres y tres cuartos... ¡cuádruple! Una ráfaga de excitación recorrió mi cuerpo... una satisfacción por haber explorado mi potencial en un área de la existencia que puede parecer pequeña e insignificante, pero que para mí significaba mucho. Había ampliado mis límites personales.

El deseo de convertirte en el mejor –sobresalir, conseguir las mejores marcas, ser el más destacado en el campo que has elegido– es una aspiración humana valiosa que te puede llevar al crecimiento personal, a una mayor aportación a los que te rodean y a una vida que tenga más sentido. Si a ninguno nos preocupara la calidad de nuestras aportaciones, actuaciones, trabajos, creaciones, productos, servicios o interacciones, nuestra sociedad daría un marcado giro negativo. Sin embargo, los niveles elevados de ejecución o la superación personal en cualquier campo no se alcanzan fácilmente. El camino a menudo es duro y escarpado. Hay multitud de obstáculos que superar y barreras que sortear. Hacerte una persona hábil en cualquier campo –deporte, interpretación artística, medicina, ciencia, negocios, literatura, enseñanza, entrenamientos o paternidad– requiere un alto grado de compromiso, una concentración absorbente, y creer en tu propio potencial.

Las mayores barreras en nuestro camino a la excelencia son las psicológicas que nos ponemos nosotros mismos, a veces sin darnos cuenta. Mi fracaso en intentar siquiera el quíntuple salto mortal es un buen ejemplo. Sin embargo, llegué a convencerme de que aquello era imposible. Quizá fuera una cuestión como la de la «milla en cuatro minutos». Hubo un tiempo en que eso se consideraba también como una marca imposible, hasta que un hombre lo consiguió y entonces, casi de inmediato, un gran número de personas también lo lograron. No fue la forma física de los corredores lo que cambió; fue su convicción de que era posible. Así como tus convicciones limitan el cambio, tus propios límites varían.

Cuando viajé por el Sureste Asiático tuve oportunidad de ver a hombres descalzos caminar sobre brasas de carbón. Aquellas brasas ardientes generaban un calor increíble y, sin embargo, aquellos

hombres resultaban indemnes, sin ampollas y sin cicatrices. ¿Es ésta una habilidad increíble entre las capacidades de un ser humano normal? ¿Cuántos de nosotros pueden creer que esto es posible? Es cuestión de límites. Los que caminan sobre el fuego y los mejores profesionales del mundo están hechos de carne y hueso como tú y como yo; su fuerza radica en su compromiso y su convicción. El compromiso y la convicción dan lugar a nuevas realidades.

Disfrutar del desafío

Desde que dejé de competir en el deporte, he disfrutado de un montón de actividades al aire libre como conducir trenes, montar en canoa, navegar en kayak y practicar esquí de fondo. Nunca entrené de manera formal ni competí en estas disciplinas, pero todavía nos ofrecen desafíos y diversión.

Una noche de invierno, el cielo estaba claro, había luna llena y el aire nocturno era helador. La nieve relucía como cristales que bailan bajo la luz de la luna. En esta noche majestuosa, decidimos salir a subir esquiando hasta una casa de madera que había entre los árboles. En la casa, encendimos un fuego, tomamos algo de vino y estofado, y bromeamos un rato; después decidimos descender la montaña nuevamente. A medida que bajaba esquiando, me sentía parte de la montaña, no distinguía dónde terminaba ella y dónde empezaba yo. Me sentía tan cercano a la montaña, abrazándola y sintiendo como ella me abrazaba, que me dejé fluir por la pista cubierta de nieve. Entraba y salía de las sombras según la luna atravesaba los árboles. Estaba totalmente absorto en la experiencia. Era algo nuevo, un desafío, sensual, divertido, excitante, que requería esfuerzo físico, un viaje al corazón de la naturaleza –una experiencia especial, del tipo de las que te hacen sentir feliz de estar vivo–. Hay pocas situaciones en las que tengamos tanto contacto con los demás, y con nosotros mismos, como sucede en la naturaleza y el deporte.

El deporte, la naturaleza y otras actividades relevantes te ofrecen multitud de oportunidades de sentirte libre para disfrutar, durante breves períodos de tiempo, de ocasiones de las que no se dispone fácilmente en otros ámbitos de nuestra sociedad. Podemos satisfa-

cer nuestras necesidades de excitación, control personal o riesgo al aceptar retos que perseguiremos con pasión. Experiencias así nos hacen sentir más vivos y más capaces de dirigir nuestro propio destino. Ésta es una de las buenas razones que hay para buscar desafíos significativos dentro y fuera del deporte. Realizar estas experiencias, sentirte competente y dueño del control de la situación proporciona mucha satisfacción.

El proceso constante de buscar y encontrar retos que amplíen nuestra capacidad nos asegura el continuar aprendiendo y creciendo. Hay desafíos deliciosos que nos cautivan, nos absorben, nos elevan, o nos hacen crecer de alguna manera, y son los que dan corazón a la vida y pasión a nuestras aspiraciones. Lo que a mí me resulta delicioso puede no resultártelo a ti. Cada uno busca su camino, su contexto y su nivel.

Como conductor de canoas descubrí que el reto de recorrer un río no es un conflicto entre el hombre y la naturaleza, sino más bien un proceso de fusión de los dos. Uno no conquista un río, sino que siente el río. El riesgo calculado, el encontrar un sentido por un momento y la intensidad de la experiencia te hacen sentir liberado, y de algún modo, mejor. Es una experiencia de realización personal más que una experiencia de victoria sobre otros o sobre el río. Muchos retos pueden contemplarse de este modo. Cada experiencia o exploración pueden conducirte al disfrute, la iluminación o el descubrimiento. No hay manera de fracasar en «experimentar la experiencia»; experimentar se convierte en el objetivo. La experiencia puede llevarte a una actuación perfeccionada, a descubrirte a ti mismo, a la satisfacción personal, a un mayor nivel de alerta, o simplemente puede ser interesante, divertida o significativa.

Esto se hizo evidente cuando yo descendía el legendario río Nahanni del Sur en los territorios del Noroeste de Canadá. Nadie puede comprender totalmente lo que ese río significó para mí, lo que me aportó y la interacción que, a lo largo del camino, se estableció entre ambos. Así son las cosas con el río o con el deporte, con las actuaciones, con la vida. No hay dos personas que perciban las cosas igual, aunque sea en el mismo momento. Cada punto de vista es único, cada experiencia es personal, cada acción es diferente e irrepetible... y así debe ser.

Responder a los desafíos de la vida de manera personal es lo que nos da sentido a cada uno de nosotros. Fracasar en la respuesta a esos desafíos supone reducir el potencial y dejar pasar la esencia de la vida. Durante la guerra, en muchos campos de prisioneros, quienes no eran conscientes del valor de estar vivos y abandonaban su voluntad de vivir finalmente morían. Quienes tenían un propósito en la vida, o algo que merecía la pena estaba esperándoles, sobrevivieron a los horrores más increíbles y las condiciones más duras. El sufrimiento dejaba de ser sufrimiento cuando encontraba un sentido. Viktor Frankl, un joven médico que sobrevivió a los horrores de la reclusión en un campo de concentración, descubrió por experiencia personal que «encontrar el sentido de la propia vida es la principal fuerza que motiva al ser humano» (Frankl, 1998, 154). Eso es lo que literalmente marca la diferencia entre la excelencia y la mediocridad, entre la vida y la muerte.

Aunque el sentido de la vida de cada uno es único y cambia a lo largo de la existencia, fluye más libremente cuando estás concentrado o apuntas a algún objetivo que crees que merece la pena o te resulta valioso. Podemos sentir alegría o llenarnos de significado si nos comprometemos con determinados objetivos, ideales o valores; si sentimos a alguien o algo que tiene valor para nosotros; si somos creativos, o si elegimos hacer algo que vale la pena por los demás, con los demás, o por nosotros mismos. El deporte y otras actividades de elite son medios maravillosos para proporcionar un sentido y un desafío continuo, así como un nivel de intensidad y de emoción que es difícil experimentar en otros ámbitos. Estos retos pueden ser encuentros ricos y significativos si nos aproximamos a ellos desde nuestra propia perspectiva. Nos ofrecen muchas oportunidades de crecimiento personal y de ampliación de los límites del potencial humano, tanto física como psicológicamente.

La excelencia es un ámbito en el que debes cooperar contigo mismo, sacando las reservas naturales de tu cuerpo y de tu mente para desarrollar tus capacidades al máximo. Cada uno de nosotros comienza en un punto de partida diferente, mental, física y psicológicamente, así como respecto al apoyo que recibe. Has de buscar las oportunidades que te ofrece cada situación que afrontas. Desarrolla tus propias fuerzas. Haz todo lo que puedas, sea lo que sea.

La verdadera diversión y el desafío residen en perseguir el crecimiento personal, amar el reto y vivir los distintos aspectos de la vida.

Un viaje a la excelencia

Comencé a trabajar con Kerrin Lee Gartner cuando tenía 16 años y estaba en el equipo femenino de esquí alpino de Canadá. Ocho años más tarde, en los Juegos de Invierno, en Francia, Kerrin ganó el descenso femenino en Mirabel, Francia, en la prueba que se consideraba la más rápida y difícil. La siguiente entrevista con Kerrin se centra en su trayectoria hacia la excelencia personal. He incluido su excelencia aquí para ilustrar cómo se actúa en la rueda de la experiencia dentro del mundo real de la competición de elite. Quizá te sirva de inspiración o de guía en tu camino hacia la excelencia personal.

Compromiso

Terry: Has conseguido el máximo triunfo en el esquí, y lo has hecho en condiciones muy estresantes. ¿Cómo describirías tu compromiso con el logro de este objetivo?

Kerrin: El compromiso supone más del 100%. Te comprometes con los altibajos. Te comprometes con los buenos resultados y con los malos. Mantienes tu compromiso cuando eres la número 50 y parece que los malos resultados nunca van a terminar. En cada carrera el compromiso continúa y sigues concentrada e intentando ganar. Creo que el día que permites que tu compromiso se diluya es el día que no tienes oportunidad alguna de ganar.

Terry: ¿Cuánto tiempo te llevó prepararte para esta prueba (el descenso olímpico de 1992)?

Kerrin: Un montón de gente cree que fue un éxito que se produjo de un día para otro. Me llevó años de duro esfuerzo en las competiciones internacionales y, antes de eso, mucho trabajo. Pienso en todo lo que has trabajado tú y creo que eso muestra cuánto me costó a mí.

Terry: En los últimos 8 o 9 años has sufrido multitud de tropiezos, has tenido un montón de retos que superar, muchas lesiones y quizás ha habido algunas personas que no creían en ti tanto como tú confiabas en ti misma. ¿Cómo conseguiste mantener tus objetivos a pesar de tantas dificultades?

Kerrin: Las dificultades más obvias fueron mis lesiones de rodilla, y cada una tardó de seis meses a un año y medio en curarse del todo. No se trataba sólo de la recuperación física. La



■ Estar completamente concentrado es la única manera de alcanzar tu objetivo.

recuperación mental fue la parte más dura. Siempre hay baches en la vida, y cuando toqué fondo en las carreras de esquí, fue importante no abandonar mis objetivos, creer en mí en todo momento y tener en cuenta por qué motivos estaba pasando todas esas dificultades para poder así mirar hacia el resultado final. Construí pequeños objetivos para mí –pequeños pasitos, centrados en pequeñas cosas–. Mantuve mi concentración en todos los malos momentos, la mantuve. Creo que es la única manera de superar las dificultades, avanzar gradualmente y no dejar de creer en uno mismo en todo momento. Ésa es la clave cuando has tocado fondo.

Concentración dirigida

Terry: Cuando hablas de estar concentrada en el entrenamiento, centrada en las pruebas, ¿puedes describir en qué consiste eso?

Kerrin: Cuando más centrada estoy es cuando la concentración se da de forma natural. Ni siquiera me lo planteo. Mucha gente quiere saber qué pienso exactamente en determinados momentos del proceso, o lo que pienso en el punto de salida, o cuando atravieso la meta. Es prácticamente un sentimiento. Tienes tan claro el foco, que desconectas los pensamientos y confías en ti y crees en ti. Has estado entrenando durante años. Todo lo que haces es dejarte ir; es muy natural. El foco es muy concreto. Estás muy concentrada. Eso fue lo que me ocurrió en las Olimpiadas. Hay muchas palabras que lo describen bien: piloto automático, conexión, visión en túnel, o simplemente estar concentrada al 100%. Es más bien un sentimiento. Los pensamientos se transforman en sentimientos y en movimiento sobre los esquís. No tienes pensamientos especiales cuando estás descendiendo. No ves a la gente a los lados de la colina. No ves nada. Simplemente haces de manera natural aquello a lo que te dedicas.

Confianza

Terry: Me interesa saber cómo ha cambiado con los años tu confianza acerca de tu capacidad. Sé que ese año fuiste realmente consciente de que eras capaz de hacerlo. ¿Cómo describirías el fortalecimiento de tu convicción?

Kerrin: De hecho, es asombroso que la gente piense que uno cree en sí mismo desde el primer momento. Cuando los resultados no están ahí, lo primero que se viene abajo es tu confianza y tu convicción. Ésa es la clave del éxito, y durante años he trabajado en la confianza en mí misma. Sabía que podía llegar al podio y sabía que iba a ser la ganadora, pero sólo hasta donde podía creerlo; hasta que ocurre, el 100% de la convicción no está ahí. Sabía que yo esquiaba tan bien como cualquiera en el circuito de la Copa del Mundo. Había estado entre las cinco mejores en los dos años previos, y creía realmente, de verdad lo creía, que si existía una carrera que yo tenía oportunidades de ganar, ésa era la carrera de las Olimpiadas. Creer en mí, hablarme en términos positivos siempre y poner pensamientos positivos en mi mente fortaleció la confianza que ya tenía.

Terry: ¿Y cómo te hablabas positivamente?

Kerrin: Convertía todas las cosas negativas en positivas. Si hacía un mal descenso, lo convertía en algo positivo. Si en una prueba bajaba bien sólo en la mitad del recorrido, también lo tomaba como algo positivo y trabajaba en ello. Eso me hacía creer en mí. Cada vez que hacía una cosa, construía emociones positivas sobre ello. El día de la prueba olímpica había una luz difusa y niebla, lo que no es nada agradable cuando tienes que competir. La primera cosa positiva que hice fue decirme a mí misma: «*Estás bien aunque haya niebla; eres una de las mujeres que mejor esquía con niebla. Ésta es tu oportunidad; ve por ella ahora mismo*». Realmente soy una de las personas que mejor esquía con niebla. Aunque no me gusta más que a los demás, soy capaz de ser agresiva y esquiar como deseo hacerlo bajo esas condiciones.

Visualizaciones positivas

Terry: ¿Utilizaste mucho las visualizaciones en tu preparación para los Juegos Olímpicos?

Kerrin: Estuve construyendo imágenes de las Olimpiadas durante unos cuatro años. Hice esta carrera en febrero pasado, pero ya la había realizado miles de veces en mi mente. Así que el día que tuve que correrla de veras, ya lo había hecho muchas veces con anterioridad. La diferencia es que todavía no la había ganado nunca en la realidad.

Terry: ¿Cómo eran las imágenes sobre la carrera?

Kerrin: Creo que mucha gente piensa que las visualizaciones son como cuadros en tu cabeza, y lo cierto es que cuando comenzamos a trabajar juntos, cuando yo tenía 16 años, sí que era como mirar una cinta de vídeo. Podía imaginar a cualquiera con los ojos cerrados y representarme a quien quisiera esquiando durante alguna parte de la carrera. Esto ha progresado a un estado muy especial que se parece más a un sentimiento. Puedo percibir los sentimientos que tengo cuando esquío, y sentir esas emociones. Mis pensamientos prácticamente se transforman en sentimientos. Creo que es muy importante que los deportistas hagan esto sea cual sea el deporte que practican.

Terry: ¿Qué me dices de las visualizaciones y la recuperación de tus lesiones? ¿Tuvieron algún papel ahí?

Kerrin: La primera vez que me lesioné, recuerdo haber hablado contigo, y que me dijiste «Recuerda esquiar en tu mente». Yo pensé «Lo último que quiero hacer ahora es esquiar mentalmente, porque estoy lesionada». Pero no tardé mucho en volver al esquí en mi cabeza. Esquiaba (mentalmente) cada día durante mi período de lesión y de recuperación. Me ayudó a mantenerme centrada en lo que estaba viviendo y para qué, y eso hizo el dolor y el bache mucho más soportables, ya que todavía era capaz de hacer en mi mente algo con lo que disfrutaba. Incluso cuando tuve que

utilizar muletas, las imágenes mentales hicieron que resultara más sencillo.

Terry: ¿Cómo fue tu primera carrera después de las lesiones?

Kerrin: Creo que mantener mis visualizaciones hizo mucho más sencillo volver a esquiar. En la carrera real me adapté a la velocidad mucho antes. Con la segunda lesión todo fue muy natural. Ya había podido imaginarme esquiando perfectamente con anterioridad y lo hice durante los seis meses que duró la recuperación. Cuando volví a ponerme los esquíes fue como si nunca me los hubiera quitado.

Preparación mental

Terry: Cuando hablas de preparación mental, ¿qué quieres decir con eso?

Kerrin: Me refiero a años de preparación mental. Mi primer encuentro contigo tuvo lugar cuando yo tenía 16 años. Lo recuerdo con mucha claridad. No era muy buena en imaginarme esquiando. Ni siquiera entendía por qué tenía que hacerlo. Ahora he llegado a un punto en que la visualización forma parte de mi vida cotidiana. Si voy a colgar un cuadro en el salón, primero imagino dónde lo quiero, y después imagino cómo lo quiero de alto, y a cuánta distancia de la pared. Puedo verlo muy claramente. Entonces cuelgo el cuadro, y queda en el lugar adecuado. Es un ejemplo muy simple de lo que puedo hacer cuando esquío, aunque cuando esquío estoy haciendo algo peligroso. Estoy realizando algo que deseo muchísimo hacer. No vale la pena cometer un error, y por esa razón tengo que utilizar mi imaginación y mis visualizaciones constantemente a lo largo de todo el año.

Terry: ¿Cómo fue tu acercamiento a las carreras de entrenamiento para el descenso olímpico?

Kerrin: Sencillamente traté de mantenerme relajada, trabajar determinadas partes de la carrera durante toda la semana y

tener unos objetivos modestos. Trabajé en un tramo de 30 segundos en lugar de en toda la carrera. De ese modo no me sometía a demasiada presión. No sentía la necesidad de ganar cada pequeña carrera. Simplemente sentía la necesidad de esquiar bien durante determinadas partes de la carrera, y creo que ésa fue la clave. Me permitía estar relajada. Mantenía la presión a distancia. La prensa no pensaba que yo fuera una de las personas clave, aunque yo sí lo creía.

Terry: Esquiaste cada sección correctamente, pero elegiste secciones diferentes para cada carrera de entrenamiento.

Karrin: Sí. Sólo debíamos esquiar los 30 segundos cumbre en dos ocasiones, y eso fue lo que me creó problemas al comienzo de la semana. En el último entrenamiento, me concentré exclusivamente en los primeros 30 ó 40 segundos y después me relajé, y el resto de la carrera la hice sin esforzarme al máximo. Conservaba una buena velocidad, así que sabía que estaba preparada para hacerlo bien.

Terry: ¿Qué utilizaste como recordatorios durante la carrera?

Kerrin: Bien, la verdad es que fue bastante fácil. El único recordatorio que tenía era ir a por ello, sacar ventaja, y sabía que tenía la oportunidad de hacerlo en mi momento. No quería correr el riesgo de no ir a por ello y no sacar ventaja. Estaba muy relajada, lo que, obviamente, fue clave.

Control de la distracción

Terry: Las Olimpiadas suponen una enorme distracción para la mayoría de los deportistas. ¿Cómo hiciste para conseguir una carrera tan buena en unas condiciones de máxima distracción?

Kerrin: Había aprendido lecciones de un montón de carreras distintas. Una de las carreras de las que saqué una lección

muy valiosa fue la de las Olimpiadas de 1988. Estaba muy distraída en 1988. Deseaba ganar terriblemente. Cuando me preparaba para 1992, lo que hice fue aplicar todo lo que había aprendido, y eso incluía colocarme a mí en primer lugar, poner mis necesidades en primer término y concentrarme en lo que necesitaba en las carreras de todos los días. Estaba muy relajada. Sabía en qué consistía mi trabajo. Todo lo que debía hacer era salir y hacerlo. Una vez que estaba en el telesilla por la mañana, todo iba fenomenal. Me llevó una o dos horas manejar todas las distracciones. El resto del tiempo lo dediqué a mí misma. Creo que es importante asegurarse de que estás relajada y preparada para la acción. Si te distraes en exceso, es imposible concentrarte, y no tienes ninguna oportunidad de ganar.

Terry: ¿Así que trataste con algunas de las personas y cuestiones de los medios de comunicación, y además tuviste tiempo para desconectarte de todo eso?

Kerrin: Sí. Una vez que abandoné la colina y el lugar de la carrera, que es donde están la mayor parte del estrés y las distracciones, me quedé a solas conmigo misma. Era como un día más de mi vida cotidiana –jugar a las cartas, leer libros y simplemente sentirme relajada–. Recuerdo que en Calgary lo único que hice fue pensar en la carrera durante todo el día. En Mirabel no podría haber estado más relajada.

Terry: ¿Qué perspectiva te permitió concentrarte en tu actuación en lugar de en el resultado?

Kerrin: ¡Tuve un profesor muy bueno, Terry! Creo que había aprendido muy bien a no centrarme en el resultado de ningún evento deportivo. Aunque sueñes con ello, y yo había soñado con la medalla de oro durante muchos años, lo mejor para mí fue que había aprendido a concentrarme en lo que debía. Necesitaba concentrarme en hacer un buen calentamiento por la mañana, en ser muy suave, muy rápida, en buscar la velocidad durante la carrera. Todo funcionó bien durante mi actuación. Llegué a la sali-

da y no estaba concentrada en el resultado final, sino en lo que debía hacer para esquiarse de la mejor manera de que soy capaz. Fue muy natural para mí. Hice lo mismo que había hecho en cada carrera previa. Todo sucedió de forma muy natural.

Terry: ¿Hubo algún punto en el que tuvieras que centrarte de nuevo durante la carrera para volver al camino correcto?

Kerrin: Sí, de hecho hubo uno. Yo no salía muy bien en la TV, y en una ocasión recogí mi esquí y se escurrió por debajo de mí. Eso me desequilibró de verdad, y recuerdo que mi mente se descontroló un poco en ese momento. No me llevó mucho tiempo volver a encarrilarla. Simplemente me dije a mí misma «*Vamos*». Eso siempre ha sido clave. Representa todo lo que soy capaz de pensar en una fracción de segundo. Me concentré de nuevo, y la segunda mitad de la carrera salió excepcionalmente bien.

Terry: Un montón de deportistas que han ganado medallas de oro han tenido que luchar mucho en las siguientes carreras debido a las expectativas que los demás habían puesto en ellos y a las que ellos mismos se habían creado. Tú hiciste unas carreras estupendas en las siguientes Copas del Mundo. ¿Cómo estaba tu concentración en esas carreras?

Kerrin: Bueno, estaba muy cansada en la Copa del Mundo que siguió a las Olimpiadas que gané. No esperaba mucho de mí misma. Salí aquella mañana y el calentamiento no fue como esperaba. No esquí tan bien como había pensado. Estuve meditando mucho sobre el resultado. Me di cuenta enseguida y cambié mi patrón de pensamiento al admitirlo y concentrarme en lo que debía. Cambié al modo que a mí me funciona. Pensé en lograr el triunfo, en ser agresiva, y en todos mis pensamientos clave. Cuando estaba en el punto de salida sabía que tenía la oportunidad de ganar la carrera. Empujé la verja de salida y conecté el piloto automático sin pensar en nada más que en mis pensamientos clave. Simplemente, mantuve la concentración. Quedé la se-

gunda entre trescientas, lo cual está muy cerca de la victoria. Estaba muy satisfecha de ese resultado después de todo lo que había ocurrido.

Terry: Si se cuela en tu mente algún pensamiento negativo o algo que no te ayuda, ¿qué haces para volver al buen camino?

Kerrin: Cuando me doy cuenta de que estoy pensando algo que no quiero y que no me ayuda, o cuando empiezo a pensar en el resultado final, lo primero es darme cuenta, y después rectificar pensando en aquello que sí funciona para mí.

Terry: ¿Te ha llevado mucho tiempo controlar tus pensamientos para que trabajen para ti de este modo?

Kerrin: Sí, me llevó mucho tiempo. Recuerdo carreras en el pasado en las que no me daba cuenta siquiera de en qué me había equivocado durante una carrera hasta un año después. El año pasado en un descenso en Lake Louise lo estaba haciendo muy bien, ganaba en las carreras de entrenamiento. El día de la competición llegué la quinta, y después de la carrera me di cuenta de que mi enfoque había sido equivocado. Estaba pensando en cosas en las que no debía pensar. Actualmente empiezo a darme cuenta de que estoy pensando en cosas inadecuadas incluso antes de comenzar la carrera. Esto me da la oportunidad de realizar una buena carrera antes de competir.

Terry: Así que ¿cambias tu pensamiento, o el foco de tu concentración, antes del comienzo de la carrera para tener más oportunidades de hacerlo bien?

Kerrin: Exactamente. Si me despierto y me doy cuenta de que tengo la cabeza ahí, en el lugar adecuado, dejo que mi patrón de pensamientos trabaje de manera natural y hago una buena carrera. Si no la tengo ahí o algo me distrae durante el calentamiento de esa misma mañana, utilizo mis pensamientos para recuperar la atención. Sé qué es lo que me devuelve la concentración y los buenos resultados.

Aprendizaje constante

Terry: Una parte de tu plan de evaluación continuada es extraer cosas positivas de cada actuación para incrementar tu confianza o sentirte bien, y para aprender de cada experiencia. ¿Puedes comentarme algo al respecto?

Kerrin: Me ha llevado muchos años sacar algo de cada carrera. Si soy la última en la competición he aprendido a ver también algo positivo en ello. La mayor parte de las veces hago un esfuerzo del 110%, y eso me basta. Si lo intentas todo y haces el mayor esfuerzo de que eres capaz, debes sentirte satisfecho con el resultado ya que realmente no podías haber hecho más. Las lecciones que saqué de las Olimpíadas y que luego apliqué a las Copas del Mundo fueron estar relajada y concentrarme en aquello que sé que funciona. Hay algunos pensamientos clave que me resultan útiles el día de la carrera, y la mayoría consisten en relajarme, en ir a por lo que quiero y contar con mis instintos naturales para hacerlo. Cuando eso sucede, hago mis mejores actuaciones.

Terry: He notado que en los últimos dos años estás más decidida a seguir tu propio camino, a hacer las cosas que sabes que te ayudan, aunque algunas personas no estén de acuerdo contigo. ¿Cómo has llegado a este punto?

Kerrin: Practico un deporte individual en el que he de respetar las consignas de un equipo, así que a veces es muy duro hacer cosas como individuo y seguir mi propio camino. He llegado a darme cuenta de que debo confiar en mí al 100% y creer en mí misma. Cuando necesito algo un poco distinto a lo que necesitan el resto de las chicas, deseo correr el riesgo y hacer eso para ganar.

Terry: ¿Así que ahora que sabes lo que necesitas para rendir al máximo y ganar, eres capaz de respetar los cánones y sacar provecho de ellos?

Kerrin: Exacto. Aprendes sobre ti misma a lo largo de toda tu carrera. Yo he trabajado durante ocho años, y he aprendido mucho. He tomado lecciones de muchas cosas diferentes. Ahora puedo aplicar esas lecciones. En las Olimpíadas sabía que debía alejarme del equipo y estar sola y lejos de las distracciones del pueblo. Eso es lo que hice y funcionó.

Terry: Ahora que has ganado la medalla de oro, hay muchas personas que quieren disponer de tu tiempo ¿Pensas respetar tus necesidades aunque haya gente que te presione?

Kerrin: Al principio era difícil porque me costaba decir que no. No estaba acostumbrada a ser una campeona olímpica ni a recibir tanta atención. Me he dado cuenta de que debo escuchar mi interior. Tengo que escuchar mis sentimientos, y cuando esté sin fuerzas y cansada, debo decir que no. Debo decir «Lo siento, no puedo hacerlo esta noche, ni la semana que viene, ni la otra; necesito un par de semanas de descanso». Me he dado cuenta de que está bien decir no y mirar primero por mí, ya que mi carrera todavía no ha terminado y aún puedo ganar.

Terry: Es mejor escucharte a ti y a tu cuerpo y hacer algo positivo al respecto antes de llegar a estar agotada.

Kerrin: Exacto. Creo que como deportista uno debe aprender a hacer eso. De verdad es necesario aprender a respetar tu cuerpo. A menudo notas una semana antes de que ocurra que estás a punto de sentirte demasiado cansada, y tienes que tomarte una semana libre. Es importante ser capaz de escucharte, y de seguir tus sentimientos. Si creo que necesito tiempo libre, es importante que me lo tome en lugar de escuchar a otras personas. Porque si pienso que estoy siguiendo un programa equivocado, no ganaré la carrera. Es necesario que crea que estoy dando el 100%. El programa ha de ser el adecuado para mí.

Terry: Conseguiste un alto rendimiento en las competiciones de esquí y además parece que mantuviste un rendimiento ele-

vado en tus relaciones familiares ¿Qué hiciste para hallar un equilibrio entre ambos aspectos?

Kerrin: Tengo un gran apoyo por parte de mi familia, disfruto de mucho amor. Pertenezco a una gran familia de cinco hermanos, y estábamos muy unidos de pequeños. Creo que con todo el apoyo que ellos me brindaron, lo natural era situarlos en primer plano. Aunque mi carrera sea esquiar, y es muy importante para mí, pienso que también lo es mantener mi vida privada a salvo y al margen del trabajo. Cuando me casé, a mucha gente le preocupaba que mi concentración se hubiera perdido y que no fuera capaz de volver a concentrarme en ganar una carrera. Sin embargo, sorprendentemente, ha supuesto maravillas para mi forma de esquiar. Ha hecho que esté relajada, que trabaje duro, pero que también sea consciente de que no es el fin del mundo no ganar una carrera. El hecho es que ahora esquí mejor.

Las habilidades mentales más importantes

Terry: ¿Cuáles crees que son las habilidades mentales o la perspectiva que te han ayudado más a la hora de conseguir tus objetivos?

Kerrin: Son muchas. Creo que el conjunto de todas ellas. Lógicamente, para esquiar las visualizaciones son muy importantes, como lo es la concentración. Pero no importa lo que hagas y no importa cuántas cosas ejercites; hasta que no crees en ti misma y confías en ti al 100%, no tienes oportunidad de triunfar en nada. Opino que eso ha sido lo que me ha hecho avanzar, ya que si no hubiera creído que podía ganar una competición, probablemente cuando me lesioné hace años habría abandonado. Lo que hice fue mantener mi concentración y mi confianza.

Terry: ¿Cuáles son las lecciones más importantes que aprendiste de mí?

Kerrin: ¡Hmmm! La lección más importante es probablemente el aprender de todo lo que te ocurre y aplicarlo en las ocasiones siguientes. Estar relajada. He sacado muchas lecciones de cada carrera que he realizado. He aprendido mucho de mí y ahora soy capaz de relajarme mucho más. Mis imágenes son tan claras como siempre había deseado que fueran. Sé cómo concentrarme y cómo aplicar todo lo que sé hacer. Sé cómo llevarlo a la práctica en cada carrera.

Sugerencias para los deportistas y otros profesionales

Terry: ¿Qué consejo les darías a esas personas que buscan la excelencia?

Kerrin: De todo lo que he aprendido compitiendo en esquí, la primera máxima que has de seguir es creer en ti mismo y en lo que has elegido hacer. Si eres enfermera, has de creer en ti y trabajar tan duro como puedas para llegar a ser una buena enfermera. No importa cuál sea tu profesión, opino que si intentas al 100% ser todo lo bueno que puedes ser, no importa lo bien que lo hagas siempre que tengas fe en ti y te esfuerces todo lo que puedas.

Terry: ¿Aplicas a otras áreas de tu vida las habilidades mentales que has desarrollado en el esquí?

Kerrin: Las habilidades mentales que he aprendido al competir en el esquí tienen un papel en mi vida diaria todo el tiempo. Aprender a manejar las distracciones me sirve con la prensa, o si tengo una discusión o un tropiezo, me ayuda haber aprendido a recuperarme de ello. Tengo que tratar todo eso y además seguir con mi vida... estar relajada, ver la parte buena, extraer siempre algo positivo y sentirme satisfecha conmigo misma y con la situación. Creo que todo lo que hago en el deporte tiene relación con mi vida real. Tiene que ver con la ocupación de todo el mundo. En realidad tie-

ne que ver con todo. Creo que ésa es la clave. Una vez que estás relajado mentalmente y tienes fe en ti, todo lo demás viene rodado. Ésa es la clave para todo.

Parte II

Compromiso
con **la**
excelencia

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 3

Compromiso con la excelencia

Mucho antes de los Juegos Olímpicos, la buceadora Sylvie Bernier, como muchos otros campeones olímpicos, decidió que iba a ganar las Olimpiadas. A medida que los Juegos se aproximaban, soñaba con frecuencia en conseguir su objetivo; con sus propias palabras, «eran como destellos todos los días. Cada día me veía en actuaciones perfectas, salía y conseguía la medalla. Cuando ocurrió de verdad, sentí como si ya hubiera sucedido antes».

Si quieres desarrollar todo tu potencial, que está muy dentro de ti, debes crearte la convicción de que puedes hacerlo. Si sueñas con tu gran objetivo, y te concentras en tus metas de cada día –pequeños pasos–, alimentarás tu compromiso, tu confianza y tu fe en tus capacidades.

El poder más grande que tengo en la vida es el poder de elegir. Soy la máxima autoridad sobre mí. Yo me hago a mí mismo.

Si nunca has logrado tu máxima meta, soñar con conseguirla te inspirará para ser mejor más que si no lo hicieras. Las grandes acciones humanas comienzan con algún tipo de visión o sueño. Cada logro brilla en tu cabeza antes de hacerse realidad, aunque se trate de viajar a la luna; llegar a ser un gran estudiante, artista o deportista, distinguirse de los demás, curarte, destacar en una relación, o construir una dinastía. Los sueños preceden a la realidad, la nutren, incluso la crean.

Lo más habitual es que nuestros sueños de superación personal sean reflejos de las cosas que queremos hacer o de los lugares a los que queremos ir. Visiones del triunfo, o actuaciones creativas, de relaciones armoniosas, son estimulantes en sí mismas y nos divierten; nos proporcionan una dirección y cierta cantidad de energía positiva aunque no se hagan realidad.

Todas las personas con las que he trabajado y que han destacado en algún campo comenzaron con el sueño de ser los mejores, de realizar alguna contribución, de ensanchar sus límites o de alcanzar la cumbre. Piensa en tus propios sueños; aliméntalos en tu mente con frecuencia. Persigue tus sueños; deja que te guíen. Es la única oportunidad que tienes para seguir tu camino hacia la realización y la excelencia.

Los pasos hacia la excelencia

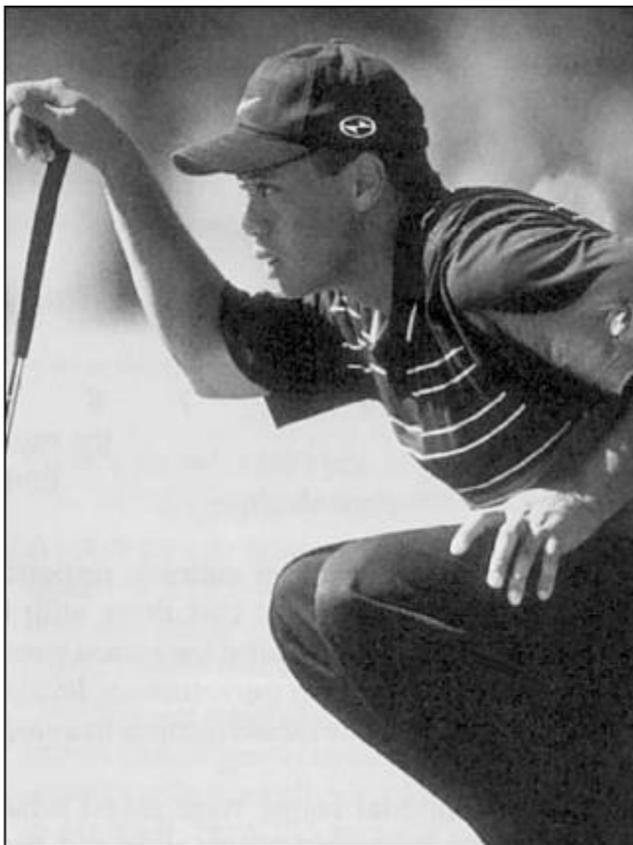
¿A qué se debe que dos corredores con idéntica capacidad física (el mismo porcentaje de fibra muscular de contracción rápida y lenta, el mismo tiempo de reacción, extremidades del mismo tamaño, la misma capacidad aeróbica, etc.) presenten velocidades tan diferentes cuando corren? Uno llega a ser un campeón mundial y otro se limita a ser un corredor mediocre. ¿Por qué algunos deportistas con las cualidades físicas adecuadas no llegan a destacar nunca? ¿Qué hacen algunos deportistas con limitaciones físicas relativas para alcanzar niveles de competición mundial en pruebas extremadamente complicadas? La respuesta está en utilizar lo que uno posee hasta sus máximas posibilidades.

La excelencia se presenta en gran variedad de formas, tamaños, colores y culturas. Muchos de los grandes deportistas proceden de programas muy sistematizados, pero muchos otros vienen de países en los que no existe un verdadero sistema relativo al deporte. La excelencia personal es, en gran parte, una cuestión de confianza en las propias capacidades y en comprometerte plenamente con tu propio desarrollo.

He entrevistado a algunos de los mejores deportistas y entrenadores del mundo para obtener su opinión acerca de qué ingredientes se precisan para alcanzar el más alto nivel en el deporte que practican. Dentro de cada deporte, había discrepancias en cuanto a los requisitos físicos que se necesitan para sobresalir, pero existía un acuerdo casi total acerca de los requisitos psicológicos. Identificaron el compromiso y la concentración como las claves elementales para la excelencia. Para sobresalir en cualquier campo, debes llegar a estar muy comprometido con ello, y también has de desarrollar un control de la concentración, necesario para actuar al máximo de tus posibilidades en condiciones estresantes de diversa índole.

Sobresalir en un deporte, en el colegio, en las relaciones personales, en facetas artísticas y en los negocios comienza con un sueño o una meta a la que vas a brindar tu compromiso, intensidad y concentración. En algún punto tienes que decir: *«Oye, yo quiero ser realmente bueno en esto; quiero que funcione; voy a hacer todo lo que esté en mi mano para ser tan bueno como sea posible; es una prioridad en mi vida»*. Para alcanzar tu máximo rendimiento, debes vivir con este compromiso y ampliar continuamente tus límites. El compromiso como elemento aislado no garantiza el éxito, pero la falta de compromiso garantiza que te quedarás corto en el desarrollo de tu potencial.

Michael Jordan (baloncesto), Wayne Gretzky (hockey sobre hielo), Tiger Woods (golf), Mia Hamm (fútbol) y los campeones olímpicos Larry Cain (canoas), Kerrin Lee Gartner (descenso en esquí) y Bonnie Blair (carreras sobre patines) son grandes ejemplos del tipo de compromiso y de concentración que se precisan para convertirte en lo mejor que puedes ser. Su compromiso se refleja en la increíble intensidad que aplican a la práctica de su deporte y a la competición. Cuando entrenaban, estaban ahí por una razón —esforzarse al



Lo que hace de Tiger Woods un gran jugador es su concentración y su grado de compromiso.

máximo y conseguir sus objetivos—, y estaban concentrados en cada segundo del entrenamiento. En la competición estaban llenos de energía y enormemente concentrados. Nada les bastaba a excepción del mayor esfuerzo. Sus mentes estaban en el buen camino y ellos estaban decididos a actuar al máximo de sus posibilidades, sin que importara lo que esto supusiera.

Compromiso personal

El grado personal de compromiso es algo que tú mismo debes desarrollar. Nadie puede decirte lo importantes que son las cosas para ti; es una decisión tuya. Sin embargo, está claro que las personas que desean sobresalir son gente extremadamente comprometida. No hay forma de conseguir un alto nivel de excelencia sin un alto grado de compromiso.

A este respecto, puede serte de utilidad que puntúes la importancia de destacar en el deporte, o en cualquier otro objetivo importante, en una escala del 1 al 10. Una puntuación de 10 significa que eso es lo más importante en tu vida (compromiso elevado), y un 1 implica que no te importa en absoluto. Un 5 representa un término medio entre esos dos extremos.

¿Qué importancia tiene para ti sobresalir en un deporte (o en otro objetivo seleccionado)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No es muy importante							Es lo más importante en mi vida		

Cuando un alto número de corredores de maratón respondieron a esta pregunta, quedó claro que aquellos que presentaban el mayor grado de compromiso (compromiso de 9 a 10) llegaron a ser los corredores más rápidos. A medida que las puntuaciones de compromiso descendían, disminuyó el nivel de ejecución de una forma proporcional. Esto mismo fue aplicable a los profesionales de campos diversos.

Cuando se preguntó a los miembros de los equipos nacionales cuál era la diferencia fundamental entre ellos y los deportistas que no pertenecían al equipo nacional, su respuesta fue «el compromiso» (por ejemplo «lo deseamos más intensamente» y «estamos más motivados para entrenar más duro, con mayor destreza, o con mayor concentración»). En ocasiones se quedaban después del entrenamiento para aprender a través de la observación de cómo otros jugaban o practicaban. Tenían voluntad para sacrificarse y creían que algún día serían excelentes deportistas. Quizá la cuestión más

importante era su compromiso para estar totalmente centrados en el terreno de entrenamiento y de prácticas.

En un estudio realizado con la Liga Nacional de Hockey (LNH), entrevistamos a los máximos entrenadores y seleccionadores de la LNH para saber qué era lo que consideraban más importante en un jugador de la LNH (ver pág. 55). Les preguntamos qué era lo que buscaban al seleccionar a un jugador para la LNH y a qué creían que se debía que algunos de los jugadores que habían seleccionado no cumplieran con lo esperado. El compromiso (deseo, determinación, actitud, corazón, motivación personal) y la concentración resultaron ingredientes cruciales para decidir el acceso al nivel profesional. Hacer de su carrera en el hockey una prioridad, mantener un orgullo personal, intentar mejorar constantemente y presentar un esfuerzo y una concentración máximos se consideraron indicadores de la clase de compromiso que se precisa para triunfar. El seleccionador jefe de uno de los equipos más destacados de la LNH se expresó de la siguiente manera: «Lo más importante es que el jugador esté dispuesto a hacer un pequeño esfuerzo extra cuando sea necesario... que esté preparado para dar ese poquito más... aunque esté mortalmente cansado...; ésa es la diferencia entre un gran jugador de hockey y un buen jugador de hockey».

A los deportistas con cualidades físicas que no participan en las competiciones más importantes se les describe como deficitarios en las áreas de compromiso, concentración o control de las distracciones (incapaces de manejar el estrés de la situación, dentro o fuera del campo, pista o hielo): «no pudieron manejar las exigencias», «la presión los asfixió». La diferencia entre conseguirlo o no se señala en una exposición sobre la selección de uno de los jugadores de la LNH más reconocidos, Bobby Clarke, antiguo capitán del equipo y director general del club de hockey Philadelphia Flyers.

«Seleccionamos a Bobby Clarke en nuestra segunda vuelta, aunque había un chico que habíamos seleccionado en la primera vuelta que era más grande y más fuerte, que podía patinar y disparar mejor que Clarke; sin embargo, Clarke lo logró, y el otro, no. Nunca tuvo el corazón que hace falta para este juego. No estaba dispuesto a hacer ese poquito más de

sacrificio extra que se necesita para ser un jugador de hockey profesional. En la práctica, Clarke era capaz de quedarse 10 minutos más y trabajar más duro. Se preparó mentalmente para dar ese extra durante el juego... y el otro jugador no lo hizo. El resultado es que uno salió adelante y el otro se quedó en el camino. Clarke hizo un trabajo extra sobre el hielo, donde debía vencer al oponente. Donde se demuestra más que en ningún otro lugar es en el contraataque... Tienes que dar un poquito más. Si pierdes la posesión, debes buscar hasta en los cordones de tus botas un extra de adrenalina para contraatacar y bloquear al contrario. Es lo que Bobby Clarke hizo siempre. El otro chico hubiera bajado la cabeza y se hubiera rendido enseguida. Ésa era la diferencia entre los dos.»

Comprometerse a realizar un trabajo de calidad es un requisito previo para la superación personal, para la excelencia; pero, a menos que seas además un maestro en el arte de controlar la concentración, seguirás quedándote corto en la consecución de tus metas y sueños. Alcanzar la excelencia exige el desarrollo de la fuerza, habilidades de concentración positiva y estar abierto a aprender de los demás.

Un respetado entrenador de la LNH que llevó a su equipo hasta varios campeonatos de la Copa Stanley ofrecía algunos consejos interesantes al respecto:

- I **Aceptar las críticas.** «Nuestras grandes estrellas son capaces de recibir críticas constructivas... Pueden incluso aceptar las críticas injustas... Si cometen un error, lo reconocen y hacen todo lo que esté en su mano para que no se repita... Una persona con potencial para llegar a ser una estrella no se convertirá en estrella si, cuando recibe una crítica o se le señala un error, se pelea conmigo.»
- I **No asustarse ante el fracaso.** «Si una gran estrella ve una pequeña apertura, debe intentar colarse para alcanzar el hoyo. No se echará atrás, asustada ante la posibilidad de fracasar.»
- I **Mantener la compostura.** «Los mejores jugadores mantienen la compostura... cuando les señalan una falta en su contra, incluso

si la falta no es correcta. Permanecen en calma, se concentran en corregirse e intentan apaciguar a los demás jugadores.»

Alcanzar tu máximo rendimiento

El ingrediente más importante para llegar a dar el máximo de ti, ser el primero, es tu compromiso con hacer las cosas bien. Se necesita un compromiso para entrenar y dejar que tu cuerpo descanse, de forma que puedas actuar en las circunstancias más estresantes. También se requiere el compromiso de entrenar tu mente para concentrarte totalmente en desplegar tus mejores habilidades bajo las condiciones más adversas y llenas de distracciones.

Si deseas de verdad dar el máximo de ti, seguir las siguientes pautas te ayudará enormemente:

- Debes fijarte metas específicas a diario, de manera que sepas qué quieres conseguir cada día, en cada entrenamiento o en cada sesión de trabajo. Antes de empezar, tómate algún tiempo para prepararte mentalmente de modo que puedas sacar lo máximo de ti durante el entrenamiento o la sesión de trabajo. Has de comprometerte a ejecutar tus habilidades con una concentración absoluta. En las sesiones de entrenamiento ejercita lo que desees hacer en el juego definitivo. Sigue una pauta regular de partidos, programas y rutinas. Concéntrate al 100% durante las sesiones de entrenamiento, calentamiento o ensayos, en cada paso que des. La visualización positiva es un modo de preparar tu cabeza y tu cuerpo para actuar de la manera más aproximada a lo que eres capaz de hacer. Imagínate ejecutando tus habilidades con éxito para llegar a ser perfecto.
- Cuando estés preparando una competición importante, descansa bien, haz caso a tu cuerpo y evita el esfuerzo y el entrenamiento excesivos para que puedas llegar en condiciones descansadas, fuerte y saludable. El compromiso de descansar adecuadamente es tan importante como el compromiso de entrenar bien. Sin el descanso adecuado, el sistema mente-cuerpo falla y finalmente se viene abajo. Descubre qué objetivo funciona mejor para ti. ¿En

Prerrequisitos para alcanzar la excelencia

(Según los entrenadores y seleccionadores de la LNH)

- Hace un trabajo constante sobre el hielo; está donde está la acción, siempre detrás del disco, el bloqueo o el gol; hace que las cosas sucedan; da un poquito más de sí cuando es importante darlo.
- Después de cometer un error, recibir un gol o las críticas del entrenador, regresa en buena forma, hace los movimientos precisos, permanece en el juego e intenta con más fuerza enmendar su error.
- Nunca se rinde (por ejemplo, hace un bloqueo y regresa al juego rápidamente; lo intenta una y otra vez).
- Planifica, evalúa y corrige con los compañeros en el banquillo; anima a los demás; pasa el disco a los jugadores que se encuentran en mejor posición.
- Acepta consejos, hace preguntas, escucha, admite los errores y los corrige sin poner excusas; muestra que quiere aprender.
- Realiza actividades dentro y fuera de temporada para mantener la forma y mejorar habilidades (por ejemplo, ejercicios de mantenimiento físico, patinaje).
- Aprende cómo actuar en un gran juego y en el juego normal. Supera las situaciones tensas y los juegos duros; realiza grandes actuaciones cuando es necesario.
- Aprende a mantenerse motivado, contraatacar y jugar bien después de un contratiempo, error, oportunidad perdida, una llamada de atención a él o al equipo, o una falta en contra.
- Aprende a controlar el genio (por ejemplo, no necesariamente replica después de un golpe o un contratiempo). Aprende a relacionarse con el árbitro, el entrenador, los compañeros de equipo (por ejemplo, cambiar las posiciones) sin que ello afecte negativamente su actitud o su juego.
- Aprende a mantener la calma y la confianza en momentos de presión (por ejemplo, no está huraño ni alarma a los demás; puede conservar la concentración en conseguir que el trabajo se haga en condiciones de presión).

qué te concentras cuando actúas mejor? Respeta esos pensamientos que funcionan. Recuérdalos en las sesiones de preparación y en las competiciones.

- Comprométete a mantenerte positivo. Practica cada día la superación de las distracciones. Evita gastar energía en cuestiones que están más allá de tu control. Esto te llevará a entrenamientos de una mayor calidad, mejores actuaciones y una vida más satisfactoria. Antes de los eventos, recuerda qué pensamientos te funcionan mejor. Prepárate mentalmente para centrarte por completo en tu tarea durante toda la competición y permanecer concentrado a pesar de las distracciones. Sigue los patrones de preparación previos a las competiciones que te llevaron a tus mejores actuaciones. Imagínate y siéntete como si estuvieras realizando tu mejor actuación. Esto te asegurará tener fresco en tu mente y en tu cuerpo el mejor programa de actuaciones. En ese momento, bloquea tu pensamiento y concéntrate totalmente en tu ejecución. Aprende lecciones de cada competición. ¿Qué resultó eficaz? ¿Qué necesitas mejorar? ¿Fuiste capaz de mantener al máximo tu concentración durante toda la actuación? ¿Qué te gustaría hacer de la misma manera en la próxima competición? ¿Qué cambios serían útiles? ¿Cómo te gustaría enfocar tu próxima actuación, evento deportivo o competición? ¿Qué recordatorios podrían ayudarte? Toma nota de estos puntos clave de manera que estés aún mejor preparado, mental y físicamente, en tu próximo desafío.

Capítulo 4

Conexión centrada en los objetivos

Una noche, cuando conducía por una polvorienta carretera rural, cerca de mi casa, algo surgió de la oscuridad en la carretera, frente a mí. Mi corazón retumbaba mientras pisaba a fondo el freno. Una gran gata rojiza perseguía a un ratoncito de campo. La gata estaba concentrada en el ratón como si no existiera otra cosa en el mundo, como si alguna clase de rayo de energía la conectase con el ratón. Si yo no hubiese frenado, habría atropellado a la gata –pero ella perseguía al ratón como si yo no existiese–. Sólo después de tener al ratón firmemente aprisionado entre sus dientes, se dio cuenta de mi existencia y se internó en el bosque. Éste es un ejemplo de concentración plena, de conexión ininterrumpida entre dos cosas: una gata y un ratón, un profesional y su actuación, un deportista y su objetivo.

Allá donde
va tu mente,
va todo lo demás.

¿Has observado alguna vez cómo juegan los niños pequeños? Si ves jugar a un niño que está aprendiendo a caminar, advertirás que lo único que existe en su mundo en esos momentos es la acción o el movimiento en que está inmerso. No le afecta en absoluto el caos que hay a su alrededor. La intensidad de su concentración es muy similar a la conexión de la gata con el ratón, o a la de un gran profesional con su desempeño. Si consigues concentrarte una vez tan completamente como hace un niño, eres capaz de hacerlo muy a menudo.

Supongamos que la gata comenzara a preocuparse por ser juzgada a causa de la forma en que ha acechado al ratón. ¿Crees que conservaría esa conexión absoluta? Si, cuando una niña de 2 años juega, comienza a preocuparse por lo que los adultos que la rodean piensan de sus movimientos, ¿crees que la concentración se mantendría o se rompería?

Una patinadora de competición de 14 años vino a verme hace unos pocos años precisamente porque había perdido su concentración. Había realizado su primera competición importante cuando tenía 11 años. En aquel momento, simplemente salió y dejó que las cosas sucedieran. Patinó de la misma forma en que juega un niño muy pequeño, totalmente absorta en su actuación e ignorante del mundo exterior. Sólo más tarde, cuando comenzó a pensar en los jueces, las otras patinadoras, el público y la evaluación, empezó a ponerse tensa: «Cuando la gente dijo que esperaba que yo ganase, la sensación de presión apareció». Sus pensamientos comenzaron a derivar hacia las expectativas que otros tenían de ella. Empezó a preocuparse por su actuación y por cómo afectaría su aceptación por los demás. Entonces fue cuando su ansiedad comenzó a aumentar y el nivel de sus actuaciones comenzó a decaer. En ese momento, perdió su concentración, su conexión natural.

Cuando intentó recuperar su conexión, lo que mejor le resultó fue recrear la concentración y los sentimientos que había dedicado a su deporte en los primeros años, concentrarse exclusivamente en su actuación y olvidarse de todo lo demás.

Cuando te liberas de las presiones y expectativas externas, cuando te concentras en el paso que tienes delante y sabes que seguirás siendo un ser humano valioso al margen de cuál sea el resultado

numérico, es menos probable que la preocupación obstaculice o distorsione tus actuaciones o tu vida. Es entonces cuando tu concentración es libre para fluir con naturalidad. La preocupación es uno de los grandes obstáculos para las actuaciones de calidad. Si eres capaz de aprender a contemplar tus oportunidades de actuar o competir con menor preocupación, estarás en el camino de una actuación de un nivel óptimo.

Un gran ejemplo de la necesidad de concentrarse plenamente se recoge en una entrevista que realicé a Chris Hadfield, un antiguo piloto de guerra, piloto de pruebas y astronauta de primera línea.

«Cuando pilotas un avión a 500 millas por hora, hay un montón de cosas que no son importantes, y unas pocas que realmente importan de verdad. Qué vas a tener frente a ti en el próximo kilómetro importa de veras, ya que vas a estar ahí en unos pocos segundos. El resto de tu vida no es importante: qué ocurre con tu coche o en tu casa, que ha sucedido hace 30 segundos, o lo que sea. Lo que realmente importa es lo que te va a causar un mayor impacto en los próximos 30 segundos. En un avión de alta potencia las cosas pasan muy deprisa, especialmente cuando vuelas muy bajo, o vuelas con una nave. Así que es totalmente necesario establecer compartimientos, y que estés capacitado para pasar por alto las cosas que no son importantes y pensar sobre ellas más tarde. Incluso cuando vayan a ser cuestión de vida o muerte más tarde, en ese momento no te importan y no les prestas atención. Debes concentrarte en lo que tienes frente a ti en ese mismo instante.

Cuando aterrizamos en la estación espacial rusa, por supuesto todo estaba muy planificado y había mucha gente trabajando muy duro, sobre todo en los problemas que tuvimos para ajustar las diferencias reales de horario, y otras cuestiones de este estilo. Teníamos una cámara de vídeo en la cabina y vi el vídeo después y todos estábamos trabajando duro, en movimiento, y cuando tuvimos que aterrizar todo el mundo se dedicó a manejar el aparato y nadie dijo una palabra. No fue hasta transcurridos 5 minutos cuando uno de los compañeros se dio la vuelta y dijo «¡Hey, lo hemos conseguido! ¡Cinco minutos!», ya que estábamos total-

mente concentrados en las tareas específicas que había que realizar, sin las cuales no hubiésemos tenido éxito. Hay ocasiones en las que si no te concentras en las cuestiones esenciales, no tienes ninguna oportunidad de hacer las cosas bien. Por eso, hay que aprender a guardar las cosas en cajas separadas, en cajones y compartimientos para llegar a triunfar.

Creo que aprendí a concentrarme así de forma paulatina a lo largo de mi vida. Cuando era adolescente hacía carreras de esquí, y hay mucho de eso ahí. Crecí en una granja en la que se trabajaba con maquinaria pesada, y cuando mueves algo grande y pesado, tienes que estar de verdad con la máquina, hay que estar allí. Es como una extensión de tu cuerpo. En las carreras de esquí tienes 30 segundos para descender –tanto si consigues una medalla, como si te caes e incluso te rompes una pierna–. Es una buena oportunidad para concentrarte. Puedes empezar a hacerlo a muy pequeña escala. Es difícil concentrarte en conseguir algo en esa cantidad de tiempo. Si te pones el reto de hacer algo que sólo a duras penas serás capaz de conseguir, entonces aprendes a centrarte en eso hasta que puedas hacerlo correctamente. A partir de ese momento lo irás ampliando lentamente. Empezamos pilotando un planeador, después una avioneta *piper-cub*, luego algo mayor, un bimotor, después un pequeño reactor, después otro mayor y finalmente un transbordador espacial. Todo corresponde a la misma idea de entrenarte y desarrollar las habilidades oportunas, la confianza y la capacidad, concentrarte y obviar las cuestiones irrelevantes. No importa cuál sea tu campo de estudio, siempre se puede aplicar esa misma idea.»

La concentración en el deporte

Cuando te centras en el deporte, estás completamente conectado con lo que haces y excluyes todo lo demás. En un sentido muy real, tú y tu actuación sois uno, y no existe nada más en el mundo durante ese período de tiempo.

En los deportes individuales, las mejores ejecuciones se producen cuando los deportistas están totalmente absortos en su actua-

ción, hasta el punto de actuar a menudo en piloto automático y dejar que sus cuerpos funcionen solos, sin interferir. De igual manera, en los deportes en equipo, las mejores actuaciones se obtienen cuando los jugadores están absolutamente centrados en los aspectos cruciales de su actuación. Son totalmente conscientes del juego que los rodea y confían completamente en interpretar y reaccionar a esas percepciones, y están del todo conectados con sus propios movimientos. Su atención debe adaptarse rápidamente, como el zoom de una cámara, que puede acercarse y alejarse. Por ejemplo, un base de baloncesto o un quarterback de fútbol americano necesitan una perspectiva amplia cuando un jugador se desmarca en el campo. En ese momento tienen que centrarse en ese jugador y realizar una conexión interna para hacer un pase resuelto y preciso. La concentración ideal en la actuación se produce cuando estás en conexión absoluta con tus acciones a pesar de que las demandas de la actuación estén variando constantemente.



Centrarte en una meta requiere que conectes con cada célula de tu cuerpo.

Es importante para ti descubrir en qué te resulta más productivo fijar tu atención, y bajo qué circunstancias. En un primer momento puede ser que sólo tengas esta clase especial de concentración durante períodos cortos de tiempo. Debes trabajar para que este tipo de atención se convierta en una parte natural de tus actuaciones.

A veces tu mejor concentración parece que consiste en no estar concentrado, ya que lo que haces es permitir que se desarrolle de manera automática –al margen de pensamientos conscientes, directivos, o de autoevaluaciones–. A menudo concentrarse significa simplemente sintonizar con tu cuerpo o permanecer conectado a tu tarea. La práctica de la concentración implica, en gran medida, aprender a mantenerte conectado con lo que estás haciendo; descubrir los sentimientos que te liberan para actuar sin cortapisas; no permitir que pensamientos irrelevantes o que te distraen interfieran en el programa de actuación natural de tu cuerpo y tu mente, y dirigir tu cuerpo o tu cabeza cuando empieza a desviarse del programa de actuación eficaz.

Para mejorar tu capacidad de concentración y hacerla más consistente, establece algunas metas que permitan que tu atención aflore con mayor regularidad. Aquí tienes siete consejos prácticos que te serán de ayuda.

1. Utiliza tu imaginación para sentir que posees las habilidades que deseas tener, que realizas programas, jugadas o actuaciones en tu mente y tu cuerpo; después pon en práctica esas habilidades, permite que se desplieguen naturalmente, sin pensar.
2. Cuando practiques esas habilidades, concéntrate en estar absolutamente conectado con tus movimientos.
3. Si en tu deporte o en el terreno de tu profesión debes estar pendiente de otros jugadores u oponentes, frente a los que has de reaccionar, practica el ser consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor, y conéctate totalmente con tu objetivo.
4. Date permiso para ejecutar tus movimientos sin juzgarlos. Déjate llevar y observa qué es lo que ocurre. Guíate por el sentimiento. Guíate por el instinto. Libérate para actuar de forma natural.

5. En los entrenamientos y en las actuaciones intenta reproducir las situaciones físicas y mentales que te permitan experimentar los sentimientos y la concentración que se asocien a tus mejores actuaciones.
6. Utiliza recordatorios significativos para acceder a los estados mentales que te conducen a tus mejores actuaciones.
7. Trabaja en mantener la mayor concentración durante períodos cortos de tiempo, e intenta aumentar gradualmente el tiempo que permaneces plenamente concentrado. El objetivo final es ser capaz de mantener la mayor concentración, la conexión total, durante toda la actuación, en cada movimiento, cada paso o cada acción en el camino.

La consecución de tu objetivo

El objetivo de un tirador con arco de primera categoría es dar en el centro de la diana con todas las flechas que dispara. Se entrena para encontrar el punto medio del centro, para ver sólo un centro. «En ese estado de concentración total, él podría hallarse en cualquier parte del mundo y no distraerse. Cada flecha que lanza es una entidad separada, concentrándose plenamente durante el breve período de tiempo que requiere ese tiro. Los períodos entre tiro y tiro son momentos de relajación en los que toda la tensión, muscular y mental, se disipa y la mente se libera de la última flecha y se prepara para tirar la siguiente» (Genge, 1976).

Un campeón mundial de tiro con arco describió la concentración como «el bloqueo de todo mi mundo, a excepción de mí y de la diana. El arco se convierte en una extensión de mí mismo. Toda mi atención se centra en alinear mi visión con el centro de la diana. En ese momento eso es todo lo que veo, oigo o siento. Con el arco en tensión y la vista en la diana, un simple reconocimiento de mi cuerpo me dice si algo va mal. Si todo marcha bien, mantengo la atención y sencillamente dejo volar la flecha. Ella encontrará la diana. Si algo va mal, bajo el arco y apunto de nuevo».

Una vez que una persona ha entrenado sus músculos y su sistema nervioso para mandar una flecha al centro de la diana, en teoría

será capaz de dar en el centro siempre que lo intente. ¿Qué se lo impide? ¿El cansancio? A veces, pero no es así las primeras veces. ¿El viento? A veces, pero no en un día apacible. ¿Qué es, entonces? Como a la mayoría de los profesionales, a los tiradores con arco es la preocupación, la distracción y la pérdida de la concentración lo que les impide desplegar su verdadero potencial. Tienen en el cuerpo y la mente el programa para desarrollar sus habilidades sin obstáculos. Pueden hacerlo sin pensar. Su reto es, como el tuyo, liberar su mente y su cuerpo para conectarse completamente con su objetivo, de manera consistente.

Lo que los mejores deportistas del mundo buscan y perfeccionan es una concentración totalmente conectada. Despejan su mente de pensamientos irrelevantes, y su atención se centra exclusivamente en lo que es importante en ese momento. Las distracciones y la tensión indeseada no están presentes. La atención se centra en un objetivo específico –primero la preparación, después la acción–, una conexión total con su cuerpo o con su actuación.

Desarrollar la capacidad de conectarte plenamente con los pasos, pequeños pero importantes, de tu actuación y mantenerte en ese punto es fundamental para una actuación de alto nivel. La concentración total es una cualidad que se aprende y que debe practicarse y perfeccionarse. Aquí tienes unos cuantos ejercicios de concentración que puedes intentar.

Fuera de tu marco de actuación

Intenta hacer lo siguiente para concentrarte en tus objetivos:

- Cuando estés en una clase o escuchando a algún orador, intenta despejar tu mente de todo lo demás y conectarte plenamente con lo que esa persona dice. Observa cuánto tiempo eres capaz de mantener esa atención total.
- Practica concentrarte exclusivamente en lo que estás haciendo, mientras otras personas hablan o te miran –por ejemplo, mientras lees, estudias, clavas clavos o actúas–. Relájate antes de concentrarte al máximo.
- Revisa la página que tienes frente a ti en este instante. Toma las tres últimas palabras de esta frase y concéntrate en ellas. Con-

céntrate en ellas hasta que sobresalgan más que ninguna otra cosa en la página. Entonces, da un giro a tu atención de forma que seas consciente de la frase. Ahora fíjate en las palabras seleccionadas y date cuenta de que eres más consciente de ellas que de las otras que las rodean. ¡Bien!

- Fíjate en cómo te sientes al centrarte en distintos tipos de pensamientos o sentimientos. Sal a correr hoy, y mientras estiras la pierna, piensa *estirar* o *flotar*. Hazlo unas diez veces seguidas. Observa qué ocurre. Después intenta pensar *potencia* cuando tu pie izquierdo pise el suelo, y una vez más cuando el derecho pise el suelo. Hazlo unas 10 veces seguidas. Observa qué ocurre.
- Revisa tu cuerpo. Fíjate en las sensaciones de las distintas partes de tu cuerpo. ¿Qué sientes en las plantas de los pies ahora mismo, mientras estás sentado leyendo? ¿Están calientes? ¿Dónde se concentran las sensaciones? ¿Están relajadas tus pantorrillas? ¿Cómo sientes tu trasero en este momento? Sintoniza con ese sentimiento. ¿Está cansado? ¿Está relajado? ¿Está caliente? ¿Existe un sentimiento de presión? Levanta una nalga, y después la otra. ¿Está mejor ahora? Creo que así debería ser. Hazlo de nuevo. Ahora concéntrate en tus hombros. ¿Están relajados? Déjalos caer ligeramente. Piensa en la relajación de tus hombros. Muévelos un poco. Haz girar tu cabeza. Relájate. Eso está mejor.
- Siéntate tranquilamente, relaja tu respiración, y centra tu atención en observar algo que esté frente a ti, como una mesa, un bolígrafo, un insecto, una flor, un cuadro, una pieza de fruta, una hoja, la corteza de un árbol, la mano de un amigo o su cara, una nube. Concéntrate de veras; observa de cerca su forma, su textura, su diseño, y siéntelo, quédate absorto en ello.
- Siéntate tranquilamente, relájate y centra tu atención en escuchar algo como el canto de los pájaros, el sonido del viento, las hojas, u otros sonidos que escuches a tu alrededor en ese momento. Quédate absorto en uno de esos sonidos; después deja que se desvanezca al concentrarte en otro sonido.
- Alinea diversas dianas u objetos. Toma conciencia de todas las dianas. Después comienza a estrechar tu atención hasta que sólo percibas una de las dianas, después sólo el centro de esa diana, después el punto medio del centro de esa diana. Haz que cual-

quier otra visión se difumine en el fondo de la imagen; haz que todos los sonidos del exterior se vuelvan inaudibles. Concéntrate absolutamente en esa diana.

- Cierra los ojos y concéntrate en un pensamiento positivo en particular, repítetelo, después deja de pensar durante cinco respiraciones y entonces vuelve a concentrarte en ese pensamiento positivo.

Dentro de tu marco de actuación

Estas sugerencias quizás te ayuden a concentrarte cuando te halles en tu marco de actuación.

- Levántate y permanece tranquilo, deja que tus hombros se relajen y piensa en realizar una determinada acción o movimiento. Intenta imaginar y sentir la ejecución perfecta de esa acción. Ahora realiza dicha acción, dejando que tu cuerpo actúe de manera automática.
- Busca el sentimiento que se asocia a ese movimiento. Si el sentimiento es el adecuado, todo lo demás también lo será.
- Cuando te sientas estresado, intenta bajar el ritmo... Muévete despacio; habla lentamente; estírate despacio; respira lenta, profunda y relajadamente.
- Cuando estés distraído, intenta apartar las distracciones de tu mente pensando en las pequeñas cosas que debes hacer para conseguir tu máximo rendimiento. El resto no es importante.
- Después de cometer un error, respira, despeja tu mente y enfoca tu atención en hacer aquello que te ayude a ejecutar correctamente la próxima prueba. Has de hacerte un experto en esto.
- Prepárate para concentrarte en un instante: un disparo, un movimiento, un golpe, un paso a tiempo, sin atender al pasado ni al futuro. Recuerda que debes buscar esta concentración cada día.
- Utiliza recordatorios sencillos (por ejemplo, *conexión, concentración, suavidad, relajación, estar donde estás*) para mantener tu mente en el objetivo. Encuentra una buena imagen o recordatorio que te devuelva tu mejor concentración conectada.
- Capta la alegría de tus propósitos.

Si tienes problemas para mantener la concentración, relaja tu cuerpo, relaja tu atención, aligera tu carga, inténtalo con más suavidad, sin forzar. Adecua tus esfuerzos a este viejo proverbio chino: «uno se sienta tranquilamente, sin hacer nada, y la primavera llega y la hierba crece por sí misma». Una mente en calma refleja la atención con más claridad, así como un lago tranquilo presenta los más claros reflejos. Un solo foco o una visión que absorba totalmente tu atención libera tu cuerpo para seguir las visualizaciones de tu mente.

Los mejores deportistas del mundo logran sus mejores resultados cuando se conectan plenamente con su actuación y despejan su mente de pensamientos sobre los resultados. Esta concentración queda claramente reflejada en la afirmación de un deportista olímpico: «En mis mejores actuaciones pienso en cómo disparar correctamente, dejo que imágenes de disparos atraviesen mi mente... me visualizo manteniendo el control, confiado. Es muy importante para mí no empezar pensando en la puntuación y previendo cuál será. En las últimas finales he estado nervioso y he empezado a preocuparme por hacerlo mal, ahora tengo que trabajar duro para mantener la secuencia de disparos en mi mente (*en forma, en forma, en forma*) y no la gloria de conseguir una alta puntuación».

Otra de las mejores deportistas olímpicas sostiene: «En principio, no estoy nerviosa en un sentido negativo, porque sigo siendo quien soy, yo misma, así que es imposible que otras competidoras tengan un efecto perjudicial sobre mí». Ella no visualiza una escena de comparación, ni se preocupa sobre cómo lo están haciendo las otras. Simplemente, realiza su actuación. «En mis mejores actuaciones vacío mi mente y me siento como si no fuera yo la que compite, aunque al mismo tiempo estoy absolutamente conectada con mis sensaciones corporales. Es como si mi inconsciente fuera el que realiza la actuación. Visualizo el movimiento perfecto en mi cabeza y el resto sucede automáticamente». Tras el evento, ella evalúa por qué su actuación fue buena o mala. Si fue buena, se pregunta a sí misma «¿Cómo ha trabajado mi mente?, para poder repetirlo la próxima vez». Si la actuación fue peor que de costumbre, saca conclusiones de lo ocurrido y sigue adelante: «Probablemente trabajo más duro y aprendo más cuando algo sale mal».

La diferencia entre tus mejores y las peores actuaciones radica en tus propios pensamientos y en tu concentración. En las malas actuaciones permites que pensamientos negativos o distracciones (acerca de otros competidores, tus puntos débiles, las expectativas de otros, el cansancio, un mal calentamiento o un error, el tiempo o el puesto en la final) interfieran con la concentración total. En las mejores actuaciones eres capaz de vivir el momento, que es lo único que puedes variar en cualquier caso. Si pierdes la concentración, las siguientes estrategias te ayudarán a recuperarla.

Estrategias de concentración

Encuentra tu mejor concentración siguiendo alguna de las siguientes sugerencias.

- Vuelve a lo fundamental; sigue tu propio plan de juego.
- Concéntrate exclusivamente en tu objetivo o en el paso que tienes inmediatamente delante.
- Convéncete de que has entrenado y estás preparado (por ejemplo, «*He hecho esta actividad miles de veces antes, soy perfectamente capaz de hacerlo bien*»).
- Recuerda tus mejores actuaciones en el pasado, y qué sentías y en qué te concentraste durante las mismas.
- Recuerda que tus metas son realistas; todo lo que deseas es actuar todo lo bien de que eres capaz.
- Céntrate en hacer lo correcto, en vez de preocuparte por los errores.
- Imagina la perfecta ejecución de tus pruebas; después haz todo lo que puedas.
- Recuerda vivir en el momento. Olvida el pasado, a los demás deportistas, el marcador final. Céntrate en hacer tu trabajo.
- Fija tu atención en los pequeños pasos.
- Recuerda que se trata sólo de otro juego o actuación.
- Realiza un buen análisis después de la actuación, haya sido buena o mala. No se puede evaluar más tarde, ni siquiera dos o tres días después.
- Has de disfrutar con los entrenamientos y las actuaciones. Saca la parte buena. Si los odias, abandona.

Sin preocupaciones

¿Alguna vez te has preguntado por qué pasamos tanto tiempo preocupándonos, cuando todo lo que conseguimos con ello es que interfiera con nuestra eficacia?

La preocupación produce estrés, consume energía y nos aleja de nuestra concentración óptima. Para cerrar la puerta a preocupaciones improductivas, centra tu atención en acciones concretas que te ayuden a prepararte para hacer algo constructivo o para conectarte con tu actuación. Muchos deportistas encuentran que una vez que se han centrado activamente en algo que los absorbe, como una especie de rutina previa a la actuación o al juego, la preocupación desaparece. Esto se debe a que han desviado la atención de la preocupación y la han enfocado en otra dirección. Si tu atención se encuentra dirigida a otra cosa que no sea la preocupación, no es posible estar preocupado al mismo tiempo.

Puedes aprender a apartar tu atención de la preocupación concentrándote en otra cosa que te gustaría estar haciendo, en una técnica o una estrategia para llevar a cabo, en tu plan de juego, en visualizaciones positivas o en respirar de manera relajada. Este giro de la atención te ayudará a dejar de compararte, de dudar de ti mismo o de preocuparte por algo que en ese momento está más allá de tu control. El objetivo es dejar de juzgarte, de infravalorarte o de pensar en el futuro, en lugar de darte ánimos o centrarte completamente en el proceso de hacer lo que deseas.

Cuando intentes desviar la atención, deja que se centre en lo siguiente que vas a hacer. Por ejemplo, deja que tu atención se aparte de la autocrítica sobre acciones pasadas para centrarse en el presente. Si practicas esto con frecuencia, en situaciones diversas, aumentarás definitivamente tu eficacia.

Antes de leer el próximo capítulo, cierra los ojos durante un minuto y relájate. Cuando abras los ojos, levántate, estírate y siéntete fresco, de forma que realmente puedas concentrarte en lo que vas a leer en el capítulo siguiente, o conectarte de verdad con lo que planeas hacer. Recuerda centrarte en los momentos sencillos y en las alegrías de tu vida.

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 5

Objetivos significativos

Algunos deportistas y estudiantes frustrados han venido a mí a decirme que no podían encontrar sus objetivos. Algunas de las conversaciones que mantuvimos fueron como ésta:

Yo: ¿Te fijaste unos objetivos específicos para ti?

Estudiante: Oh, sí. Lo intenté y no funcionó, así que dejé de fijarme objetivos.

Yo: ¿Cuáles eran tus metas?

Estudiante: Competir en las Olimpiadas (o «terminar mi tesis para el verano», «conseguir una calificación de sobresaliente en mi clase»).

Yo: Oh, ya veo. ¿Te pusiste metas a corto plazo, día a día, que estuvieran totalmente dentro de tu control..., como qué vas a hacer hoy, en la próxima ho-

El viaje de la vida comienza con una simple visión, seguida de un paso, y después otro paso y otro.

ra, que te acerque un paso más a alcanzar tu máximo rendimiento?

Estudiante: No, realmente no.

Yo: ¿Tienes algún objetivo específico para mañana?

Estudiante: No.

No es raro que las personas se propongan sólo objetivos a largo plazo, muy lejanos, sin centrarse en el presente. Es el presente el que nos puede conducir hacia ese futuro que deseamos. Las metas a largo plazo pueden ayudarte a estar motivado y guiarte, pero además necesitas múltiples metas pequeñas que te lleven progresivamente a ese destino deseado. En tu viaje hacia la excelencia personal, lo mejor es centrar tu energía en dar pequeños pasos que estén dentro de tu control –mejorar tus habilidades, tu preparación, tu nivel de ejecución, tus hábitos– y dar lo máximo de ti cada día. Muchos de los resultados de las competiciones no se hallan bajo tu control directo, ya que no puedes controlar a los otros competidores, los compañeros de equipo, los jueces, las autoridades deportivas, las condiciones de juego o la meteorología –todo lo cual puede influir en los resultados–. Cuando estableces unas metas que requieren dominar elementos que están más allá de tu control, te estás condenando a la frustración y a una ansiedad innecesaria. Ya supone bastante desafío controlar aquello que debe estar bajo tu control –tu concentración y tu mejor actuación–.

Los objetivos de cada día

Para ser más eficaz a la hora de establecer metas, márcate objetivos específicos, relevantes, diarios, cuya consecución te absorba. Date ánimos, hazte cumplidos y disfruta cuando consigues un objetivo a corto plazo y avances hacia las metas a más largo plazo. Quieres pasar del punto A al punto B disfrutando tanto y siendo tan eficiente como sea posible, y el proceso de centrarse en los pequeños pasos es el que te lleva allí. Digamos que deseas ser el mejor deportista dentro de tus posibilidades, o que quieres escribir un libro. ¡Estupendo! ¿Qué vas a hacer al respecto en los próximos cinco minutos, la próxima hora, día, semana, mes, año? La diferencia en-

tre las personas que quieren afrontar desafíos y sobresalir y los que ya lo hacen radica en fijarse metas específicas día a día y perseguirlas de manera sistemática y atenta.

Tomemos como ejemplo la elaboración de este libro. Yo podría escribir cuando me apeteciera y terminar el libro cuando estuviera completo (si es que llegaba a ocurrir alguna vez). O podría ponerme unos objetivos concretos, diciendo que deseo terminar esta sección hoy, antes de la cena; escribir la próxima sección al final de la semana; acabar el siguiente capítulo para fin de mes; completar el libro a finales de verano. He probado el enfoque de «hazlo cuando te apetezca» y eso no parece ayudarme a avanzar rápidamente hacia mi meta. Pero cuando me fijo objetivos muy específicos a corto y a largo plazo, las cosas empiezan a funcionar.

Para mí, el proceso funciona así. Primero, pienso si terminar el libro es importante para mí. Éste es un paso esencial, ya que sólo si me comprometo con mi objetivo, tengo posibilidades realistas de conseguir hacerlo con calidad. Decido que esta meta es importante para mí, dado que me gusta escribir, crear y reflexionar, y deseo compartir mis pensamientos con otras personas, con la esperanza de poder ayudarles a conseguir alguna de sus metas. Compartir pensamientos relevantes y ayudar a los demás me hace sentir valioso. Además, adoro ver un montón de páginas mecanografiadas burdamente que después se convierten en un libro de verdad. Es algo muy concreto: puedo ver lo que voy consiguiendo, y puedo tocarlo, como sucede en el deporte.

En la mayoría de los deportes, el progreso se concreta de una forma obvia. Nuevos recursos, una técnica mejor, tiempos más rápidos, saltos más altos, mejores jugadas, mejorar el puesto en la clasificación, todo ello puede verse y sentirse. Sabes exactamente dónde te encuentras y puedes ver el progreso de una manera que, con frecuencia, no es posible en otros aspectos de la vida. Cuando imparto una clase, por ejemplo, resulta muy difícil saber si realmente he conseguido algo. A menudo no existe nada concreto que me indique dónde estoy, dónde están los estudiantes, ni si he logrado algún cambio real. Por otra parte, los deportes y algunas artes interpretativas ofrecen una prueba indiscutible de progreso y aportan mucho significado personal y encanto a la vida.

Volviendo al ejemplo de la elaboración de este libro. Como he decidido desde el primer momento que esto es importante para mí, comienzo a establecerme algunas metas que creo que son realistas en términos de mi tiempo, capacidad y motivación. El proceso de pensar en unos objetivos específicos mantiene mi mente en funcionamiento. Cuando mis objetivos y mi previsión de fechas están puestos por escrito, eso me ayuda aún más. En este momento me encuentro un poco alejado de alcanzar mis metas, pero eran, en cualquier caso, algo ambiciosas. Algunos puntos me han llevado un poco más de tiempo para perfeccionarlos de lo que había previsto. No hay razón para que cunda el pánico; sencillamente, vuelvo a ajustar mis metas a la realidad. Hay momentos en que voy por delante de los objetivos diseñados, generalmente cuando las cosas parecen estar funcionando correctamente. Otros días, sencillamente, necesito descansar de la escritura. Me tomo ese descanso, por que me permite retomarla estando más fresco. Al día siguiente por lo general trabajo el doble, sobre todo si sé que mi objetivo es completar cierta cantidad de páginas al final de la semana.

Consigo un sentimiento de gran satisfacción cuando alcanzo mis propias metas. Me hace sentir más vivo y valioso. Demuestra que puedo decidir hacer algo que es importante para mí, y después llevarlo a la práctica. Eso sienta bien incluso si la meta es a corto plazo. Con frecuencia, ese sentimiento es suficiente para hacer que persiga el siguiente objetivo, siempre que sienta que ese objetivo vale la pena. A veces me digo que estoy satisfecho conmigo mismo... y lo digo de verdad. Si ha sido difícil conseguir la meta, o si estoy cansado y necesito un empujón, me tomo unos días libres, me voy a estar en contacto con la naturaleza, paso tiempo con mi familia o mis amigos, esquío, navego en kayak, veo una película o, sencillamente, me relajo. Me trato bien cuando creo que lo necesito o lo merezco. Todos necesitamos y merecemos eso.

Una vez que decides que merece la pena ir tras de una meta, puedes aplicar las mismas habilidades mentales para alcanzar un alto nivel en prácticamente todas las áreas de la vida. Los procedimientos básicos son los mismos tanto si quieres mejorar tu concentración como ganar un campeonato, o destacar en el colegio, o en los negocios, o en las artes escénicas, o recuperar la salud, o llevar



Si mantienes un pensamiento positivo y unos objetivos específicos, alcanzarás niveles más elevados.

una vida equilibrada, o mejorar una relación. Necesitas compromiso, concentración, una mente positiva y unos objetivos específicos que sean relevantes para tus propósitos.

Objetivos a corto y a largo plazo

Tu entrenador o un deportista veterano al que respetes pueden ayudarte a establecer unas metas realistas pero que supongan un reto para ti, ayudándote a traducir tus propósitos generales en acciones específicas, movimientos, jugadas, tiempos, programas, hábitos, puntuaciones o requerimientos de la ejecución. Debes establecer una serie de metas a corto plazo, con unos objetivos concre-

tos que alcanzar, que te conduzcan a tus metas a largo plazo. Lograr un objetivo, incluso uno a corto plazo, te hace sentir competente y te inspira para conseguir tu siguiente objetivo, ya que te ayuda a mantener el compromiso y a construir la confianza en ti mismo.

Las metas a corto plazo pueden ser el dominio de una determinada habilidad, realizar un trabajo de calidad, conseguir un descanso adecuado o completar cierto número de actividades programadas, para hoy, para el final de la semana, para fin de mes... Tus metas a corto plazo pueden ayudarte a mejorar no sólo física, sino también mentalmente; así pues, es importante establecer objetivos de concentración, visualizaciones, relajación, pensamiento positivo y control de las distracciones, y extraer lecciones de las experiencias personales.

Las metas a largo plazo pueden ser la mejora de tu actitud en general o el funcionamiento mental, sobresalir en tu campo de actuación, dominar una actividad determinada, decidir sobre la velocidad, distancia, tiempo o el nivel de ejecución que quieres tener al final de este año y a lo largo del siguiente, o mejorar una marca personal en una prueba, actuación o competición.

Si eres capaz de escribir tus metas en términos concretos (voy a conseguir esto por esta vez) tienes grandes oportunidades de alcanzar tus metas, y en menos tiempo del que necesitarías si no lo hicieras. ¿Cuántos días faltan para tu próxima actuación, presentación, prueba, audición, campeonato, o para tu meta más importante? Escribe tus objetivos y el número de días que quedan antes del próximo evento relevante. Con frecuencia, basta hacer esto para estimular una acción positiva.

Muchos deportistas destacados guardan registros de sus entrenamientos o diarios de sus actuaciones para dirigir y controlar su propio progreso. Al hacer listas de las metas establecidas y de las alcanzadas, grabar los programas de entrenamiento y tomar conciencia de los factores mentales que se asocian a tu mejor rendimiento, aceleras tu progreso y aprendes más de tus experiencias.

Piensa esta noche antes de acostarte en tus objetivos para mañana o hazlo al despertar, antes de levantarte de la cama. Sencillamente, permanece tumbado unos pocos minutos y recorre en tu mente lo que quieres conseguir hoy. Esto te pondrá en un estado adecuado para realizar las cosas buenas que desees hacer cada día.

Es importante que tú mismo establezcas tus propias metas, mejor que tener a alguien que lo haga por ti. Cuando tomas una decisión, aumenta el compromiso con ese objetivo. El fijar una meta de forma compartida –por ejemplo, entre tu entrenador o supervisor y tú, tus padres y tú, tu compañero y tú– es valioso siempre que hayas valorado personalmente la situación y sientas que ésa es la meta que deseas de verdad.

Para la mayoría de la gente, identificar sus propias metas e incluir muchos elementos en su programa de preparación es la manera más eficaz de desarrollar su potencial. Tengo constancia de que esto es cierto para la mayoría de los deportistas destacados, y también es así en mi caso personal. Yo sé mejor que nadie lo que he hecho y lo que deseo hacer. También sé mejor que nadie qué es lo que me ayuda o qué necesito en un momento determinado.

Tomar elementos de los demás es extremadamente importante y puede resultar muy significativo si es constructivo y entra en la previsión. Aun así, tú eres un individuo único. Nadie en el mundo es exactamente como tú. Si deseas rendir al máximo, tanto tú como los que te rodean debéis respetar tus cualidades particulares y tus diferencias. A menudo son estas diferencias las que te llevan a la excelencia.

La persecución de unos objetivos significativos te ayuda a cono- cer mejor, a llegar más lejos y a dar todo lo que eres capaz a ti mismo y a los demás. Si de verdad deseas explorar y alcanzar tu potencial, establece metas individualizadas. Probablemente, a medida que adquieras más experiencia en este proceso, las metas serán menos formales, pero siempre estarán en tu mente y continuarán guiándote.

Aproximación a los objetivos

Destacar en cualquier campo depende en gran parte de:

- Saber dónde quieres llegar (tener una visión).
- Con cuánta intensidad deseas llegar allí (compromiso).

- Lo firme que sea tu confianza en tu capacidad para llegar al destino deseado (confianza en tu capacidad).
- Conectar con el paso que tienes frente a ti (atención dirigida).

Tu actuación estará en función de las visiones y expectativas que tengas sobre ti mismo. Si tienes algo valioso que ofrecer, una contribución que hacer, un gran potencial, actuarás de acuerdo con esa convicción. Si te ves con poco o nada que ofrecer, eso se reflejará probablemente en tu actuación ¡No te vendas barato! Tienes mucho más que ofrecer de lo que gran número de personas reconocen ¿Cómo puedes decir eso? Yo ni siquiera te conozco ¿verdad? Bueno, si te pareces en algo a los demás seres humanos que he conocido, posees un montón de potencial que no has descubierto. Y si has comprado este libro, es que posees expectativas de desarrollar parte de ese potencial.

En una ocasión trabajé con un esquiador de fondo que se desenvolvía con un talento natural. Sin embargo, él no creía que podía ser un gran deportista porque no tenía ninguna prueba de ello; eso era lo que pedía para creer en sí mismo. Una forma de obtener este tipo de prueba es que programes tu progreso de manera sistemática para que puedas observar tu mejora. Otra forma es trabajar, entrenar o competir con deportistas muy respetados, de manera que te des cuenta de que ellos también son seres humanos y de que puedes estar a su altura al menos en algunas pruebas en parte del entrenamiento o la competición. Empieza a buscar cosas buenas en ti y en tus actuaciones en lugar de fijarte siempre en las malas. Recuerda lo que haces bien y hazte sugerencias para mejorar de manera constructiva y positiva. Sal de ahí e intenta ser totalmente positivo contigo mismo. Te sentirás mejor, trabajarás mejor y actuarás mejor; incluso puede que eso influya en aquellos por los que te preocupas.

Todos empezamos con una constante: ¡el día tiene 24 horas! Si me entreno o trabajo para lograr un objetivo determinado, también podré profundizar y hacer tanto trabajo de calidad como sea posible en ese tiempo. Si me preparo para completar cada tarea de la manera más eficaz que pueda, con la máxima calidad de concentración y esfuerzo, puedo lograr mis metas y tener todavía tiempo pa-

ra mí, mi familia y mis amigos. Si organizas tu tiempo –planeas tu trabajo o actuación y fijas unos objetivos específicos para cada día–, puedes conseguir más, con más calidad, mientras trabajas o entrenas, y todavía tendrás tiempo para descansar adecuadamente y tener otras alegrías en la vida. Puedes incluso programar un tiempo para dedicarlo a la relajación, algún tiempo de diversión, algún tiempo para el ocio.

Tres de mis estudiantes observaron a algunos gimnastas locales mientras entrenaban. Registraron el tiempo real que cada gimnasta dedicaba a actuar en el aparato a lo largo de una prueba de 2 horas de duración. La media era 15 minutos aproximadamente. ¿Cuánto tiempo empleas en concentrarte, en realizar un entrenamiento de alta calidad o en ejecutar una prueba o una sesión de trabajo? ¿Podrías aprovechar tu tiempo de forma más eficaz? Probablemente. Pero has de tener cuidado de no excederte en el sentido contrario. No puedes forzar tus límites continuamente. Necesitas tiempo para darte un respiro, reflexionar, valorar las actuaciones previas, prepararte mentalmente para un esfuerzo de alta calidad, descansar, relacionarte con otros y divertirte de vez en cuando.

Supongo que todo esto se reduce a lo que deseas en cada momento y en cada aspecto de tu vida. Si no te importa realmente mejorar la utilización de tu tiempo, o mejorar en un área determinada, olvida los programas de actuación y el objetivo de destacar, y concéntrate en lo que quieres obtener de la experiencia: diversión, ponerte en forma, relaciones sociales, sentir el viento o el sol en tu rostro o lo que sea que estés buscando. No hay nada malo en tomar esa decisión. Pero si deseas sobresalir en un campo determinado, entonces necesitas un compromiso mayor.

Cuando adquieras un compromiso de este tipo, te ayudará estar seguro de que la meta, y el proceso completo que conduce a esa meta, son lo bastante importantes para ti como para garantizar ese compromiso. A menudo sabemos intuitivamente cuándo merece la pena comprometerse para conseguir algo. Otras veces es útil hacernos algunas preguntas o discutir nuestros sentimientos con las personas más cercanas a nosotros. Si piensas en las siguientes preguntas y las respondes honestamente (quizá por escrito), la cuestión quedará más clara en tu mente y estarás mejor situado para tomar

la decisión correcta. Si decides seguir el camino del compromiso, piensa en lo siguiente:

- ¿Haces esto porque es lo que quieres o porque es lo que otra persona quiere que hagas?
- ¿Es algo en lo que puedes encontrar alegría y satisfacción?
- ¿Por qué quieres hacer esto?
- ¿Qué es lo que esperas ganar con ello?
- ¿Qué es lo que esperas perder?
- ¿Piensas que de verdad merece la pena el esfuerzo cuando no hay garantías de cuál va a ser el resultado final?

El reconocer que has hecho una elección y el tomar una decisión consciente en el sentido que sea a menudo te permite abordar las cosas de forma más positiva. Si la decisión es «ir a por ello» y te dedicas a esa elección, tendrás mayor capacidad para soportar las demandas que implica. Fue Friedrich Nietzsche quien escribió «quien tiene un motivo, puede lidiar con casi cualquier cosa». Si tu decisión es «dejarlo pasar», eres libre de ir tras otro objetivo, quizá más significativo para ti.

A veces aumentarás tu compromiso con el objetivo al hablar sobre tu decisión o misión con miembros de tu familia, compañeros deportistas, entrenadores o amigos. Algunos deportistas llegan tan lejos como para hacer una declaración pública de sus objetivos en un intento por aumentar así su compromiso de conseguirlos. La mayoría de nosotros no gana nada con hacer públicas sus metas, pero todos podemos ganar si a la hora de perseguir nuestras metas personales recibimos el apoyo y el ánimo de las personas más importantes en nuestras vidas.

Cuando las metas establecidas choquen con las metas alcanzadas será una ayuda recordar que es natural que haya objetivos que no consigamos, períodos improductivos, temporadas en las que parezca que progresamos poco o nada, incluso períodos de retroceso, y que todo el mundo deba enfrentarse a estas experiencias en algún momento. El progreso se compone de altibajos; en ningún caso es una navegación sencilla. Aunque no veas signos claros de mejora, es posible que estés abonando el terreno para el progreso futuro. Piensa en la mejor deportista de tu disciplina; ella también se ha sentido

desanimada alguna vez. También ha tenido problemas para triunfar y metas que no ha alcanzado. Pero, de algún modo, esa persona persiste y supera los obstáculos. Eso forma parte del *camino hacia la superación personal*. También es parte del camino del día a día.

No es una tragedia quedarse corto en determinada meta. La experiencia te hace crecer, aprender de ella, ajustar los objetivos, adherirte a metas inmediatas o pasos intermedios que tienes frente a ti. Un tropiezo temporal no implica que tengas que abandonar tus objetivos o rendirte. Significa que has aprendido una lección, que vas a trabajar para fijarte metas a más corto plazo o más apropiadas, y que adaptarás las metas a lo que has aprendido sobre ti y a la situación actual. Tu objetivo puede consistir sencillamente en actuar, o desenvolverte, lo mejor que puedas ese día.

Cuando era más joven, solía establecer mis metas de una forma desordenada. Ahora que tengo más experiencia en esta materia puedo establecer mejor objetivos muy específicos y ajustar las metas no alcanzadas adaptándolas más a mí, en lugar de forzarme a adaptarme yo a ellas. Cuando existe una discrepancia, generalmente es que las metas escapan al objetivo. *Estoy siendo quien soy*. Estoy haciendo todo lo que puedo en este momento considerando mis circunstancias vitales. Establecer unas metas no te da todas las respuestas, pero, si se utiliza de la manera adecuada, te empuja en la dirección que quieres seguir. Al margen de lo que desees conseguir, es importante fijar unas metas y ser positivo contigo mismo. También lo es pensar de forma más positiva o concentrarte plenamente, establecer algunas metas a corto plazo en las que trabajar hoy, mañana y cada día. Cuelga tus metas en la pared como recordatorio. Dales una oportunidad. No tienes nada que perder, y sí mucho que ganar en términos de vivir más de acuerdo con tus posibilidades.

Esta página dejada en blanco al propósito.

Capítulo 6

Perspectiva positiva

La clave para vivir más cerca de tu potencial, tanto en el campo profesional como fuera de él, radica en desarrollar tu capacidad para mantener una perspectiva positiva y ver las cosas de manera constructiva.

Siempre que se acerca una actuación o un evento deportivo de importancia para ti, cruzan por tu cabeza pensamientos acerca de las posibles consecuencias de dicho evento. Te dices o crees determinadas cosas sobre lo que puede ocurrir y cómo te sentirás. Esos pensamientos hacen que te preocupes o que te liberes de la preocupación, te hacen sentir confiado o destruyen tu confianza.

Lo que dispara tu reacción emocional ante un acontecimiento es la manera en que percibes dicho acontecimiento, o lo que te dices sobre ti mismo en relación con el acontecimiento, más que el evento

Lo único sobre lo que tienes un control absoluto son tus propios pensamientos. Es esto lo que te sitúa en posición de controlar tu destino.

Paul G. Thomas

en sí mismo. Un mero cambio de perspectiva sobre el significado de ese evento en particular, o en tu fe en tu capacidad para manejarlo positivamente, puede modificar tu realidad emocional de ese momento. Nada cambia salvo la manera en que te percibes a ti mismo o la interpretación que haces del acontecimiento, y sin embargo, ese simple cambio positivo puede darte una mayor fuerza interior y más confianza, liberarte del estrés y permitirte vivir o actuar con más alegría.

Tomemos como ejemplo la ansiedad previa a una actuación. Si escuchas a los comentaristas deportivos («promotores de ansiedad») y crees lo que dicen, comenzarás a pensar que la ansiedad es algo externo e inevitable, como la lluvia que cae de una oscura nube: «Casi puedes oír la tensión ahí fuera... de eso se trata... conseguirlo o morir... el mundo te observa... existe una presión *real* sobre los deportistas hoy en día». Sin embargo, algunos deportistas son capaces de afrontar estas situaciones y mantenerse concentrados sin llegar a estar excesivamente ansiosos. Compiten bien, e incluso aprovechan estas situaciones de desafío para mejorar su ejecución. ¿Cómo es posible?

Es posible por la sencilla razón de que la ansiedad no flota en el ambiente a la espera de atacarte como un marcador andante. Es algo totalmente interno; de hecho, la ansiedad no existe fuera de tu cabeza. Algunas situaciones ayudan a que la adrenalina aumente, pero no es *preciso* que te pongas nervioso en esas situaciones, e incluso si te pones nervioso, puede que te desenvuelvas bien. Son las personas, no las situaciones, las que son ansiosas. Estás nervioso cuando aceptas que la situación es de esas que generan ansiedad, o cuando te preocupas en exceso por los resultados o las consecuencias. Los deportistas pueden bajar a la arena sintiéndose excitados pero dueños del control de la situación, ya que han pintado de nuevo ese cuadro lleno de ansiedad que otros habían pintado antes para ellos.

No esperes a que surja la ansiedad para buscar estrategias de control. Prepárate para prevenir la primera aparición de una ansiedad improductiva. Hay varias técnicas para el control puntual de la ansiedad, como la desviación de la atención y la relajación, que son eficaces durante las actuaciones, aunque a veces no llegan a la raíz del problema, que es tu aceptación de que la situación es estresante.

La mejor manera de prevenir y controlar la ansiedad es actuar sobre la forma en que te ves a ti mismo y al mundo que te rodea. Por encima de todo, debes mantener tu propia valía en perspectiva y ser consciente de que se mantiene intacta, tanto si alcanzas como si no una determinada meta.

Experimentamos estrés y frustración en las actuaciones, así como en otros aspectos de la vida, debido sobre todo a que queremos ser perfectos en todo lo que hacemos. Queremos que los demás sean perfectos, y esperamos que la situación que tenemos que afrontar sea perfecta, y, por supuesto, nunca lo son. A veces, sin darnos cuenta, favorecemos la frustración porque tenemos expectativas irrealizables. Albert Ellis ha expuesto las siguientes creencias o perspectivas como obstáculos para desarrollar nuestro potencial y vivir nuestras vidas felizmente (Ellis, 1976, 25):

1. La creencia de que *siempre* debes tener el amor y la aprobación de las personas que son significativas para ti.
2. La creencia de que *siempre* tienes que demostrar ser meticulosamente competente, adecuado y capaz de conseguir tus objetivos.
3. La creencia de que el sufrimiento emocional procede de presiones externas y de que tú apenas tienes capacidad para controlar o cambiar tus propios sentimientos.
4. La creencia de que si algo parece infundir temor o ser una amenaza, tienes que preocuparte por ello y sentir ansiedad.
5. La creencia de que tu pasado sigue siendo determinante, ya que una vez ejerció una fuerte influencia en tu vida, por lo que tiene que seguir siendo decisivo en tus sentimientos y tu conducta actuales.

No puedes tener el amor y la aprobación de todo el mundo en todas las ocasiones, no importa cuánto empeño pongas en ello; no puedes ser siempre meticulosamente competente en todos los ámbitos. Ninguno de nosotros es, ni lo será nunca, perfecto en todos los ámbitos, en todas las ocasiones. Destacamos alguna vez, lo cual está bien. Eso es ser humano.

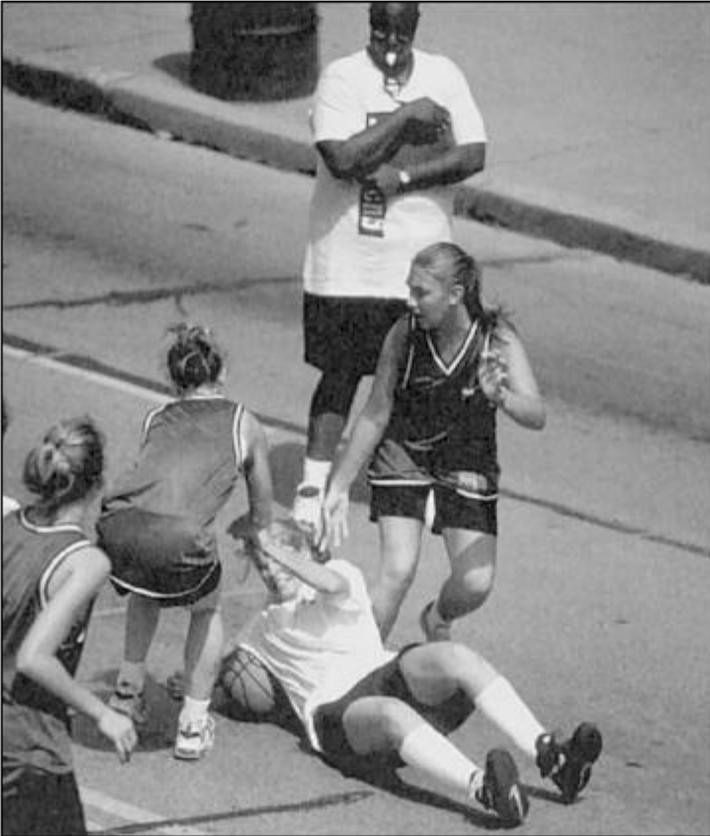
La preocupación excesiva que destruye las buenas actuaciones suele proceder de la importancia exagerada que se otorga al resulta-

do de un evento, de contemplarlo como si tu vida física o emocional estuviera en juego, o como si el sentido del mundo dependiese del resultado. Sabemos que eso no es así, pero a veces actuamos como si lo fuera. En raras ocasiones, en actividades de alto riesgo, la vida física puede depender del resultado; pero jamás nuestra vida emocional o el sentido global de la vida, no importa cuánto nos lo repitamos o cuánto nos lo hagan creer otras personas.

Si te enfrentas a una actuación como si fuese el único acontecimiento importante de tu vida, como si tu vida fuera totalmente inútil a menos que lo hagas bien, estarás creándote una ansiedad innecesaria. Si te preocupas incesantemente por tu actuación, o por parecer incompetente, es probable que te halles excesivamente centrado en las posibilidades negativas, o demasiado preocupado por lo que los demás puedan pensar. La preocupación es siempre peor que el propio evento. Tu actuación (y la reacción de la gente ante ella) rara vez es tan terrible como puedes haber imaginado. Pero podría ser mucho mejor si no te instalases en lo negativo desde el primer momento. Puedes reducir tus preocupaciones y mejorar tu actuación si desvías la atención y te ves a ti, el evento y tu actuación bajo una luz más positiva.

Los mejores deportistas afrontan los eventos deportivos mental y físicamente preparados, concentrados: *Tengo un trabajo que hacer; soy capaz de hacerlo y lo haré lo mejor que pueda. Más allá de eso, no voy a preocuparme.* Si tienen una mala actuación, sacan una lección de ello y siguen adelante. Han aprendido a volver a centrarse de forma eficaz y a mantener la perspectiva. Piensa en tu situación personal: hubo un tiempo en que no eras bueno en absoluto dentro de tu campo –de hecho, ni siquiera habías comenzado a participar en él–. Sin embargo eras una persona aceptada y te querían quienes estaban cerca de ti. Ahora eres mucho más experimentado, ¿por qué es tan desastroso alcanzar un poco menos que la perfección? Todavía eres un deportista hábil, un ser humano valioso, y continuarás siendo aceptado y valioso mucho tiempo después de que abandones la actividad deportiva.

Yo no puedo ya hacer un cuádruple mortal al lanzarme de espaldas desde el trampolín; han pasado 10 años desde la última vez que realicé un triple salto; todavía soy capaz de dar un doble salto. ¿Sig-



Cada tropiezo supone una oportunidad de crecimiento personal.

nifica eso que soy la mitad de bueno y valioso de lo que era antes? ¿Significa que soy el doble de bueno como persona que alguien que no pueda siquiera realizar un salto sencillo? Sería ridículo creer que mi valor como persona depende de mi actuación en una noche determinada, pero hay veces que confundimos el resultado de una actuación con nuestro valor como persona. Cuando esto sucede, necesitamos una perspectiva más equilibrada: nuestra esencia como seres humanos va mucho más allá que nuestra ejecución de una determinada tarea en un momento dado.

Dirigir la atención a construir la confianza y reducir la ansiedad

La mejor manera de reducir de forma permanente la ansiedad no deseada e improductiva es establecer metas personales realistas, centrarte plenamente en realizar tu tarea y saber de verdad que seguirás siendo una persona valiosa al margen de cuáles sean los resultados obtenidos. Si enfocas desde una perspectiva saludable las situaciones potencialmente productoras de ansiedad, no aflorará esa ansiedad que tanto te debilita. Obtendrás energía positiva, porque estarás excitado y se requiere cierto nivel de intensidad para actuar bien en tu campo. Pero no llegarás a estar ansioso en un grado que perjudique tu atención en la actuación o tu bienestar después de ésta.

¿Cómo llevas el cambio de perspectiva? Comienzas cuestionándote algunos de tus propios pensamientos –los que más te disgustan–. La próxima vez que te sientas ansioso, detente y pregúntate: *¿Por qué estoy ansioso? ¿Qué es lo que pienso, qué es lo que me digo sobre el evento, sobre mí, sobre mi actuación, o sobre la reacción de la gente, que me está poniendo tan ansioso? ¿Es preciso pensar o sentirse de este modo? ¿Tengo que disgustarme por esto? ¿Realmente merece la pena seguir preocupado por esto? ¿Está beneficiándome a mí o a otras personas?*

Fíjate la meta personal de pensar menos de una forma que probablemente te crea preocupación y más de una forma que te dé ánimos a ti y a los demás. Busca dentro de ti y en tu entorno un apoyo legítimo que te aporte razones para creer en tu capacidad de afrontar con éxito los retos que se te presentan. Recuerda tus fuerzas y triunfos en actuaciones pasadas. Eres capaz de conseguir tus objetivos y cambiar tu perspectiva si recuerdas constantemente que es mejor pensar y actuar de manera positiva.

Una preparación mental para ser más positivo te ayudará en el proceso del cambio positivo. Piensa en cómo te gustaría actuar en el futuro ante distintas situaciones. Imagina que respondes de modo eficaz a situaciones que en el pasado te habrían disgustado. Imagínate la situación, cómo pensarías, cómo te concentrarías, cómo con-

fiarías y actuarías de una manera más constructiva. Después trabaja en aplicar esta visión más positiva de ti mismo (o de los demás) al mundo real. Si eres tenaz, ganarás la batalla.

A veces el mero intento de ver las cosas desde una perspectiva diferente, o como podrían ser, comporta ya un cambio en la forma de ver una situación o de verte a ti mismo. Tan pronto como comiences a decirte (o a creer): *Oye, en realidad esto no importa; no hay motivo para disgustarse por esto; no quiere decir que yo no valga o que no me aprecien; tengo la fuerza y la capacidad para controlarlo*, se producirán unos cambios apreciables en tus sentimientos. Tan pronto como comiences a reconocer y creer en tu valía y tu capacidad –*Yo puedo hacerlo; soy capaz de dominar mi atención y mis pensamientos; puedo controlar mis acciones y mis reacciones*– se producirá casi siempre un cambio inmediato en tus emociones y tu conducta.

Siempre que seas capaz de modificar de manera positiva tu concentración o tu perspectiva, recuerda qué es lo que te has dicho o has pensado para conseguirlo y consérvalo para utilizarlo en el futuro. Intenta también tomar conciencia de los obstáculos que tú mismo pones al cambio, por ejemplo, las cosas que te dices y que bloquean tu progreso: *Nunca va a funcionar; no puedo hacerlo; no soy bueno; seguramente meteré la pata*; y demás cosas por el estilo. ¿Qué es lo que en este preciso instante te dices a ti mismo sobre tu capacidad para cambiar las cosas como deseas? Éste es un buen punto de partida para comenzar a establecer una perspectiva positiva.

A veces basta reinterpretar tus sensaciones físicas para recuperar el control. Digamos que sientes un nudo en el estómago o que tu corazón comienza a latir muy fuerte justo antes del comienzo de una actuación. Podrías decirte: *Oh tío, estoy tan nervioso... No sé qué voy a hacer... seguramente voy a fastidiarlo todo*. O podrías interpretar estos signos físicos de manera totalmente positiva y decir: *La sensación de mi estómago es el resultado de la secreción de adrenalina, que actúa como un estimulante; lo que ocurre en realidad es que mi cuerpo me dice que estoy preparado; vamos allá*.

Prácticamente todos los deportistas experimentan este aumento de la excitación antes de un evento importante. Demuestra que te importa y que quieres hacerlo bien. Puedes ponerlo a tu servicio si

reconoces los elementos positivos y los diriges a centrar tu atención en la actuación.

En los esfuerzos mente-cuerpo se necesita una cierta intensidad para realizar buenas actuaciones. No lo harías demasiado bien si estuvieras medio dormido. Has de buscar la cantidad óptima de activación con la que te sientes a gusto. Si estás demasiado excitado, puedes servirte de ello utilizándolo como señal para intentar relajarte un poco más, quizá mediante un cambio de la atención, una respiración relajada o variando el enfoque de tu actuación.

Es importante recordar que no importa cómo vieras las cosas en el pasado; no tienes la obligación de seguir viéndolas de la misma manera. Puede que en el pasado creyeras que necesariamente te ibas a sentir ansioso o demasiado reactivo ante ciertas situaciones, pero ahora puedes controlar o cambiar lo que sientes ante la situación, y cuál es tu reacción en este momento. Si desarrollas un plan de acción positivo y trabajas para mantener una perspectiva positiva, controlarás un número mayor de situaciones, incluidas aquellas que anteriormente te causaban ansiedad y problemas de rendimiento.

Supón que en el momento de actuar tus pensamientos se desvían hacia cosas como qué nervioso estás o qué terrible sería que fracasaras. ¿Qué puedes hacer entonces? Emplea estos pensamientos como recordatorio de que has de dirigir tu atención hacia algo más constructivo. Recuerda que eres capaz de realizar esta actuación; recuerda el sencillo objetivo de hacerlo lo mejor que puedas; céntrate en tu preparación, en el calentamiento y en hacer tu trabajo –todo lo cual está bajo tu control–. Recuerda en qué te concentraste durante tu mejor actuación, tus entrenamientos más brillantes y tu buena capacidad de rendimiento. Recuerda que tu valor como persona sigue presente. Los pensamientos que te aporten seguridad en ti mismo, en tu preparación, capacidad y concentración te ayudarán enormemente –y se basan en hechos sólidos y positivos.

Muchos de los elementos que son importantes en tu vida, como tus actuaciones y tus perspectivas, están potencialmente bajo tu control. Una vez que seas consciente de que puedes realizar cambios positivos en estas áreas, lo harás, precisamente porque sabes que están bajo tu control. Sin embargo, hay otras cosas que escapan a tu posible control. Es autodestructivo asumir la responsabilidad o

sentirte culpable por las cosas que te suceden, o que suceden a las personas cercanas a ti, sobre las que no tienes una influencia directa. No puedes controlar lo que es imposible de controlar, no importa cuánto te esfuerces o cuánta responsabilidad asumas para hacerlo. No puedes controlar el pasado; no puedes controlar lo que sucede por pura casualidad; no puedes controlar las acciones, reacciones o torpezas de la gente que te rodea.

Tú y tus objetivos mejoraréis si te centras en las cuestiones que están bajo tu control. Tus pensamientos están bajo tu control. Tus pensamientos dirigen tu atención, tu confianza y actuación. Piensa en el fracaso, y te pondrás ansioso. Piensa en los errores, y serán tuyos. Piensa en tu fortaleza, y te sentirás fuerte. Piensa en que eres capaz, y lo serás.

Aquí tienes algunas sugerencias positivas que te ayudarán en la búsqueda equilibrada de la excelencia personal:

- Controlo mi pensamiento, mi concentración, mi propia vida.
- Soy una buena persona, valorada por derecho.
- Controlo mis pensamientos y emociones, y dirijo el patrón de mis acciones, mi salud y mi vida.
- Soy totalmente capaz de alcanzar las metas que me he fijado para hoy. Están bajo mi control.
- Controlo el paso que tengo por delante.
- Aprendo de mis errores y a través de ellos encuentro un lugar para mejorar y crecer como persona.
- Extraigo lecciones de mis experiencias.
- Mi cuerpo y mi mente son una unidad poderosa. Les doy libertad para destacar.
- Cada día soy mejor en algún aspecto, más sabio, más versátil, más centrado, más confiado, más controlado.
- Elijo vivir la vida plenamente.
- Elijo destacar.

Esta página dejada en blanco al propósito.

Parte III

Preparación
mental
para la
excelencia

Esta página dejada en blanco al propósito.