

La Fórmula para ser feliz y
exitoso...

Correr
Amar

Creer

y Triunfar

Reinventarte y encontrar el
camino en la huida...
Cuando te decides a conquistar
el mundo, no habrá nada que lo
impida...
Así lo hago yo...

JR Valdes

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

JR Valdés

Copyright © 2014 JR Valdes

All rights reserved.

ISBN:

ISBN-13: 978-1500373535

DEDICADO

Año y medio para completar este primer libro, muchos momentos pasaron para poder inspirarme, para poder experimentar el poder de la palabra, el poder del deseo...

El impulso se lo debo a mi otro yo, que soporta a este ser ingenuo, soñador y lleno de propuestas...

Después por supuesto, está Sam y Max, mis hijos que llenan de algarabía, de amor, de detalles y de sonrisas mi andar y mí pensar...

A esa mujer que llenó mi tiempo de grata compañía y colmó mis días de incesante reto, y aunque hoy ya no estemos juntos, me dio el regalo más hermoso que jamás podré terminar de agradecer... ser padre... Gracias Vico...

A ti Dios que me has dado la fortaleza para afrontar todos estos momentos de incertidumbre y locura, estos momentos de amargura y desanimo, estos momentos de inspiración y dedicación, gracias por darme la fortuna de la experiencia que he pasado...

A mis padres que sin saberlo, me han dado el mejor de los regalos, la vida... Y a ti lector, que si sigues el script de este libro, saldrás muy fortalecido para tomar tus decisiones y adoptar un nuevo estilo de vida...

Por ustedes... para ustedes...

CONTENIDO

1	Capítulo 1	9
	El comienzo	10
	Problema común	16
	Primera etapa, primera parte, primer paso	20
	5 factores para tomar en cuenta	22
	Culturas que nos aportan a la salud y bienestar	29
	Intuición el sexto sentido	32
	Comenzando a cambiar	41
	La alimentación	45
	Reprogramando la mente	53
	Entre lo físico y la moda	66
2	Capítulo 2	70
	El inicio, entrenamiento físico	71
	Tomemos en cuenta	73
	Guía de hidratación	76
	Lenguaje del acondicionamiento físico	77
	A entrenar lo físico	79
	Entrenamiento 1era y 2da semana	83
	Abdominales	86

	Dieta 1era y 2da semana	88	
3	Capítulo 3		92
	¿Qué significa ser empático?	93	
	Entrenamiento 3ra y 4ta semana	102	
	Dieta 3ra y 4ta semana	106	
	Forjando camino	108	
4	Capítulo 4		114
	Amando y corriendo, corriendo y amando	115	
	Entrenamiento 5ta y 6ta semana	121	
	Dieta 5ta y 6ta semana	124	
	10 simples reglas para ser agradable	126	
5	Capítulo 5		130
	Situaciones que las personas mentalmente fuertes jamás harán	131	
	Entrenamiento 7ma y 8va semana	137	
	Ejercicios de fortalecimiento	138	
	Dieta 7ma y 8va semana	146	
	La mente II	151	
6	Capítulo 6		155
	30 de los rasgos más comunes de las personas empáticas	156	
	Entrenamiento 9na y 10ma semana	166	
	Dieta 9na y 10ma semana	169	

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Esas historias que inspiran	172	
7 Capítulo 7		181
Una historia para compartir, Ultramaraton Q50 Races Oaxaca	182	
Entrenamiento 11va y 12va semana	198	
Dieta 11va y 12 va semana	201	
Mantenimiento	205	
Otra reflexión	207	
8 Capítulo 8		213
39 ideas que alimentaran tu espíritu	214	
7 hábitos de las personas con alta inteligencia emocional	226	

AGRADECIMIENTOS

Recuerdo muy bien el día que me planteé el escribir todo este relato, este e-book, realmente no sabía cómo empezar, surgió de lo mucho que pasé, que viví y sigo experimentando, no me importó si habría quien lo quisiera y supiera aprovecharlo, ya que esas solo son suposiciones y yo soy más que una persona que supone. Lo que me queda claro es que todo aquel que veo en una depresión, en una encrucijada, en un momento difícil por el dinero, por el amor, por ver en el espejo a una persona desconocida, lúgubre, como nunca deseo estar, eso me inspiró a tomar acción y brindarle apoyo en forma escrita y descrita.

Agradezco a Dios, como lo hago todos los días, por la oportunidad de vida, agradezco a todas las personas que han atravesado mi camino en cualquier circunstancia, no importando cual, porque de ahí, he tomado los recursos, la experiencia, las situaciones para afrontar todo lo que ha venido a mí, pudiéndolo cambiar.

Agradezco poder agradecer, y sonrío al poderlo practicar; a todo aquel que hasta el último momento que viva y nos crucemos con el propósito de aprender, fortalecernos y avivar en el otro la semilla del positivismo, tendrá que ver con la emoción de la escritura de este e-book, con este pedazo de vida.

Sam, Max... ¡Ustedes son pura inspiración!...

Emocionado por las Palabras de una amiga

Con mucho cariño:

“...Soy de esos pequeños puntos en el universo que se engrandecen al tener la fortuna de toparme con personas dueñas de un espíritu tan positivamente terco y la incansable necesidad de transformar no solo el exterior de una persona, sino también su interior.

Sobre todo en estos tiempos en que por desgracia y costumbre solo importa el cómo te ves y no quien eres realmente.

Este excelente libro es el recetario ideal que solo alguien como su autor pudo escribir para que tú te reinventes de una forma asertiva y contundente.

Mis felicitaciones y admiración para un ser humano que contagia, construye, y desea fervientemente el equilibrio de tu existencia.

...Gracias JR”

Diana Patricia Treviño García.

“...Gracias Captain, tu apoyo y escucha han sido inspiradores...”

Cuando despiertes cada mañana haz tu mayor esfuerzo por seguir esta lista:

- 1. Piensa Positivo**
- 2. Come de manera saludable**
- 3. Ejercítate hoy**
- 4. Preocúpate menos**
- 5. Apasionate de lo que hagas**

CAPÍTULO 1

EMPEZANDO...

NECESITAS DATOS...

EXPECTATIVAS...

VAS A CONOCERTE.

LOS DISEÑOS...

MENTE SANA, REPROGRAMADA,

AUDAZ, SENSITIVA,

DIVERTIDA, SEGURA...

TOMANDO AIRE PARA LA

CONSECUCCIÓN DE LAS

METAS... CORRO...

El comienzo

Hace unos años comenzó mi problemática, el mundo que había “construido” se desmoronaba, sin más dejé que me atrapara la desesperación, la frustración, el rencor, la envidia y cuantos sentimientos negativos vengan a tu mente. Descarrilé totalmente mi vida, perdí a mi esposa, ¡mi pareja por 15 años!, perdí negocio, perdí la sensación de lo que es el emprendedor y exitoso en la vida. Comencé con temores y miedos, me dejé de atrever para esconderme en el papel de víctima y mártir. Así pasaron los días, los meses y 3 años más, antes de que me comenzara a dar cuenta de lo que en realidad me había sucedido y lo empezara a asimilar.

Mis hijos no alcanzaban a comprender lo que le sucedía a su papá, estaba lejano a ellos y a muchas personas que han sido, fueron y serán una gran bendición en mi camino. Por mi experiencia de vida te digo hoy que todos podemos cambiar y lograr lo que yo.

Subí 3 tallas y 40 kilos de peso, mi autoestima estaba por los suelos, ¿seguridad?, ¡ninguna!, lo único que yo sabía era que necesitaba un cambio total. Tomé varios meses más en dar el paso, para accionar, para creer en mí; primero pensé en todo ese tiempo que desperdicié, pero al final recapacité y sé que ese tiempo fue el necesario para poder asimilar y dar un paso confiado y seguro hacia la consecución de la meta que me estaba proponiendo.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Este libro, lo escribo para ayudar a todo aquel que no ha creído que pueda superar pruebas grandes y momentos difíciles, está escrito con el corazón y el apego a las grandes ideas, a las grandes emociones, a aquellas sensaciones que te inspiran y hasta te hacen sudar, a todo ese aroma que transpiras cuando eres exitoso y vas triunfando en la vida, a esa caricia que necesitamos todos los días, a ese abrazo cordial que nos emociona y nos llena, a todas aquellas imágenes que te forjas en la mente y de repente, no crees alcanzar...

Construí una mente y un físico en tan solo 12 semanas. Una palabra me inspiró: cambio. Ese cambio que me da el poder y la seguridad de ir hacia todo aquello que puedo soñar y desear.

Construí un tipo que todos los días inventa la mejor versión en él al ayudar a las personas a descubrir sus talentos, ayudándolas a recuperar autoestima, ayudándolas a reconocer que no hay límites para lo que deseamos, ayudándolas a que manejen su vida y se hagan responsables de sus decisiones. Comparto el conocimiento que adquiero de todos a mí alrededor, me gusta ser aprendiz, es la forma en que mejor te puedes abrir al cambio y expandir tu pensamiento.

Hoy llegas a mí, requiriendo esas herramientas para cambiar tu entorno, hoy te digo que en las próximas 12 semanas encontrarás una nueva versión de ti, ganadora, triunfadora, con un poder de análisis diferente, con una actitud positiva y siempre sacando lo bueno de las más difíciles situaciones. El ser un

triunfador, una persona exitosa, es programar tu mente, es responsabilizarte, es motivarte y es decidirte a lograr lo que se te venga en gana. El ser humano no debe tener miedo ni temor, estos son la limitante para llegar a crecer y sortear todas las barreras; te darás cuenta que mientras más te enfrentes a esos miedos y esos temores, tu vida cambiará y comenzará a dar un giro inesperado, ya que sabrás que los límites solo existen en tu subconsciente. Haré muchas analogías, y te daré muchos ejemplos que seguro te abrirán nuevos horizontes y un gran panorama para tomar decisiones que te satisfagan. Una cosa más antes de iniciar de lleno: el correr en mi experiencia, es el deporte que te da las mayores ventajas competitivas, puedes estar en tu soledad inspirándote y creando, cada paso que das es un logro hacia tu meta, compites contra ti y nadie más, das lo mejor y regularmente sales airoso, quemas calorías a cada momento.

Si realizas las rutinas y la dieta que más adelante leerás, te darás cuenta del tiempo tan valioso que vas a recuperar, ya que bajarás de peso, reencontrarás muchas sensaciones, serás más saludable, y en el cambio, descubrirás en verdad cual es la calidad de vida que merece todo ser humano.

Ahora soy Life Coach, pero conforme pasa el tiempo, me doy cuenta que siempre lo he sido, lo que utilizaré para ayudarte son herramientas de coaching y PNL (Programación Neurolingüística) que utilicé personalmente y me han dado gran resultado. Son disciplinas relativamente nuevas concebidas para ayudar a alcanzar metas en cualquier campo, ya sean a nivel personal, laboral, empresarial o espiritual.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

El coaching es la metodología de aprendizaje interpersonal desde el asesoramiento o acompañamiento de una persona que asume el rol del coach (maestro) y otra que asume el rol de coachee (aprendiz).

La PNL (Programación Neurolingüística) constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal.

Me da mucho gusto compartir mis conocimientos y ayudarte a crecer, este e-book te hará volar, así que siéntelo, víbralo, vívelo, disfrútalo, hazlo tuyo, y logra tus objetivos ¡!... Encuentra el equilibrio, recupera tu autoestima, tu seguridad, Bajando ese peso de sobra ¡!...

Estas próximas 12 semanas serán de sudar, de cambiar, de comenzar a realizar sueños, de recuperar, de experimentar un cambio de actitud, de vida, ¡de ánimo!...

12 semanas donde encontrarás, seguramente, nuevos retos, nuevas amistades, nuevos conocimientos...

12 semanas donde regresa la ilusión, la salud, el progreso, ¡el positivismo!... 12 semanas donde hasta la moda te va a interesar... ¡ya lo verás!

Los cambios nunca han sido fáciles, por ello utilizar las herramientas de coaching y PNL que te compartiré y los factores que en mi experiencia y la de muchas

personas más han resultado, te llevarán a cambiar tu perspectiva, y te darán la tranquilidad, la inspiración, la fortaleza y el espíritu para llegar a lo que te propones.

Contaré mi vivencia, mi experiencia, desarrollaremos un espacio donde tu vida sea plena y completamente alegre...

Sanarás tu cuerpo, tu espíritu, tu autoestima, verás como de pronto, te encuentras en un mundo totalmente distinto al que venías experimentando. En este e-book, de repente cambiaré de estar en la práctica, a estar en una analogía, o en una historia que aportará a ese camino que estás por descubrir, por disfrutar, por sentir, por abrazar...

El sentir, oler, tocar, ver, oír, está desarrollándose dentro de ti mientras te comento todas estas brechas que tomaremos poco a poco...

Solo son 12 semanas para la reprogramación de tu subconsciente y la entera claridad de saber cómo llegar a tus objetivos... ¡muy poco tiempo!, mientras tanto, imagina cómo será el resto de tu vida y que en 90 días, tendrás la estrategia y la certidumbre del camino por donde andarás, siente desde ahora como esas imágenes te llevan por extraordinarias sonrisas y emociones y grandes momentos... huele el aire que está a tu alrededor, ese follaje que te envuelve y te hace recordar lo que nunca quisiste dejar... siente el aire como frota tu cuerpo y te enchina la piel... oye ese palpitar de tu corazón acelerarse con la idea de

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

estar viviendo la vida plena y que mereces, pues bien
¡vamos para allá!...

Autoestima, Seguridad...

Problema común.

Más del 70% de la población de habla hispana, padece de sobrepeso... El sobrepeso lleva a la baja autoestima, perdiendo seguridad y escondiendo tu talento, desembocando en problemas de salud y desde mi experiencia, el sobrepeso es un factor que desencadena una serie de acontecimientos, los cuales, puedes frenar al tomar acción. Hace unos años cuando comencé a perder la fe en mí y en lo que hacía, subí de peso en una forma importante, descuidé mi activo más importante, yo mismo, y mientras dejé mi cuerpo decaer, sin quererlo, también comencé a perder autoestima y salud, mental y física. Tomé algún tiempo en darme cuenta lo importante que es la salud en el hombre, sin estar bien contigo, no podrás estar bien con nadie, y es que necesariamente estás dos circunstancias tienen relación directa, y cuando dejas de tener una, comienzas también a perder confianza y entereza para la realización de tu vida diaria. También contagias a los que amas de esa inseguridad y de ese problema de salud, haces que piensen que el sobrepeso es normal y que unos kilos de más no interfieren en la vida tradicional de la familia. Cuando te das cuenta que tu salud mermada, tú autoestima por los suelos y tu familia contagiada serán un peso enorme que llevarás a cuesta por el resto de tu vida, el arrepentimiento y la angustia te llenan de imágenes dolorosas, amargas, llenas de sensaciones y emociones negativas, te sumen en un letargo todavía más difícil de sobreponerte y por experiencia te digo que salir de

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

ello, aparte del dolor, es un trastorno familiar inconmensurable.

Estoy seguro que has soñado por algún tiempo modificar hábitos y construir un camino para ponerle punto final a esto que te aqueja, recuerda que la vida transcurre, tu ejemplo lo comienzan a seguir los que quieres y la pregunta es ¿eso quieres para ti?.. ¿Para los tuyos?... El transformar tu vida, requiere cambios, requiere valor, requiere esfuerzo, requiere decisión, compromiso y dedicación.

Enfrentar tus temores y tu zona de confort, al principio es difícil, porque te das cuenta, de lo mucho que has dejado por tan poco ¡...Y con esto recuerdo una frase que cada que leo me convence más: "...¡El dolor es momentáneo, la gloria es para siempre!..." Los cambios encuentran motivo con una decisión, la decisión persiste cuando hay acción, la acción refleja lo que eres, lo que vas a ser en un futuro.

Decidir tener una gran calidad de vida, es poner en orden todo tu entorno, tu salud, tu físico, tu paz mental, tu lado profesional, tu lado sentimental. Esto va paso a paso, desde mi experiencia del sobrepeso, cuando comencé a bajar esos kilos de más, regresó a mí la inspiración del ser humano exitoso, mi actitud cambió, las oportunidades se multiplicaron, la salud regresó para darme motivos de alegría, profesionalmente mi seguridad y temple hicieron que muchas personas creyeran y me siguieran, deje de lamentarme, tomé el control, y ahora mentalizado de que no hay límites, lo que me propongo, lo obtengo.

Hoy soy bueno conmigo, después de recorrer el programa de 12 semanas, logré reprogramar mi mente, mantengo mi físico y como a veces mucho más que antes, pero de una manera organizada, sin excesos, el ejercicio me ayuda a quemar todo lo que no sirve, el agua es un aliado permanente, los antojos ya no llegan a ser un martirio, porque el comer bien y sano, te crea buenos hábitos y enciende los motivos para estar en buen estado. Yo estuve dentro de la estadística, y fui lo que comía, lo que pensaba y lo que actuaba, cargué con culpas y arrepentimientos, cargué con las sensaciones de no poder y de rendirme ante la comida y el desdén de verme al espejo.

Y en el plano mental, después de esas 12 semanas comprendo los pasos que no di, pero que al conocerme mejor, estoy dispuesto a afrontar y dedicar tiempo para la cura de todos esos “problemas existenciales”, de todos esos programas que aprendí de pequeño y que he ido manipulando conforme las situaciones se han presentado en mi vida, a dejar culpas y entender los arrepentimientos, en fin a avanzar de forma contundente hacia la cima de mis pensamientos.

Ahora con nuevas experiencias y nuevos programas vivo con plenitud y dicha.

Ahora como bien, nutritivo y abundante, así es mi vida, abundante en todos sentidos.

Todos somos capaces, todos somos talentosos, todos somos auténticos, lo que necesitamos son: herramientas para desarrollarnos, pro actividad para

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

aprender, motivación para andar. En este e-book te comparto todo lo que necesitas saber, no solo para que bajes de peso, sino también para que encuentres equilibrio en tu vida.

Caer en un bache mental, me llevó a dejar de lado mi salud, mi cuerpo, mis emociones. Como cualquier ser humano que no ha cultivado su subconsciente, me perdí en la forma más fácil del desencanto humano, la compasión de uno mismo, el autosabotaje, la negación de los problemas fundamentales que a la postre arreglándolos y enfrentándolos, te llevan a traspasar fronteras.

Toda vida con un objetivo, tiene una razón de ser. Encuentra tus objetivos y acrecenta tu motivación, tu inspiración, para que el cambio radical que estás dando, tome la forma de un nuevo concepto de vivir.

Mientras estas ahí en tu lugar leyendo este texto, leyendo lo que te ofrezco y ganarás con Las 12 Primeras semanas, comienzas ya a comprender el efecto que tendrá esta herramienta en tu vida.

Gracias por estar y querer cambiar y tocar la existencia de muchas personas más.

Primera etapa, primera parte, primer paso.

En esta primera parte quiero compartirte los secretos mentales para después entrar de lleno a lo físico, el estado de nuestra mente nos ayudará de gran manera a interpretar, todos estos pasos que darás con más certeza en las próximas 12 semanas.

Cuando comencé este entrenamiento, me di cuenta con el tiempo, que es más sencillo tener la mente clara y fija hacia el objetivo, que comenzar inmediatamente el aspecto físico sin haberme mentalizado hacia la culminación de mi sueño.

En base a esto, me he dedicado a escribir y compartirte todas estas herramientas que a continuación ¡pongo a tu disposición!

Puedo asegurarte hoy, que el 80% de todo el camino y resultado, dependerán de que tan convencido, que tan fuerte, que tan reprogramado emocionalmente y en tu subconsciente estés. En cuanto te decides y cambias de pensamiento tu convicción para alcanzar todo lo que buscas en este mundo se vuelve poderosa.

Aprovecha al máximo todo lo que comparto, conviértete en ese personaje de la historia que buscas, conviértete en ese tipo que deja huella en todo lo que hace, dice y realiza. Sentirte orgulloso de tus pasos no tiene precio, sentirte satisfecho y pleno te lleva a

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

compensar tiempos perdidos y entender que cada cosa pasa hasta que decides que así sea.

5 factores que son necesarios tomar en cuenta para comenzar tu entrenamiento físico y mental...

Los cambios no son fáciles, más cuando está envuelto nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro entorno, nuestras costumbres, nuestra zona de confort... Pero si estás dispuesto y el ardiente deseo de cambio está dentro de ti, créeme que no habrá nada que te detenga... nuestra meta... Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!.

Establecer conocimiento es la base de comenzar a conocerte, en aceptar que todo cambio que pase será tu decisión y responsabilidad y que nadie estará inmiscuido con esta. Al conocer y aceptarlo, la visión del futuro se hace inmejorable, ya que decidir tu camino, te da la certeza de la experiencia, no importando el resultado. Decide y hazte responsable de cualquier situación que te involucre, ya no habrá culpables, solo habrá momentos de aprendizaje que son grandiosos.

Que tu corazón y mente estén ATENTOS en todo momento, deben estar apuntando al objetivo, y solo tú sabes cuál es este ¡!... nuestra meta... Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Hay 5 Acciones las cuales debemos tomar en cuenta antes de pasar a la parte del entrenamiento. Así que seguramente las habrás en algún momento pensado, pero no analizado tan a fondo.

Lo que vamos a hacer es enumerarlas, y tomarlas en cuenta, para que vayamos programando nuestra mente, nuestro subconsciente a emociones y momentos increíblemente eficaces, alegres, alentadores, refrescantes y motivantes!...

Estos son:

1) Deseo.

El deseo se dice del anhelo de saciar un gusto. Cuando deseas fervientemente... Suelen cumplirse los sueños... Cuando deseas fervientemente... Las ideas llegan con claridad... Cuando deseas fervientemente... Tu espíritu trasciende... Cuando deseas fervientemente... El miedo se convierte en fortaleza...

Este paso lo damos, cuando estamos convencidos de emprender cambios, de modificar nuestro entorno, salir de nuestra zona de confort... demos este paso teniendo en mente crecimiento y sueños, creyendo en nuestras aptitudes... creyendo en que hay un mejor camino para solucionar los problemas y los retos ¡!...

El Deseo es un sentimiento de felicidad restringida, de aguda búsqueda, de ansia contraída ¡!... ¿la has experimentado?... creo que sí ¡!... y eso es lo que empieza a darte el empuje para llegar a la meta y al

objetivo soñado ¡!... recuerdo el día que me decidí al cambio, esa emoción la tengo anclada en mi ser, cada que creo ceder a la zona de confort, al temor, al autosabotaje, me inspiro en traer esta sensación de pasión para retomar el paso y seguir suspirando e ir con más bríos por ese anhelo que tengo cada que despierto... nuestra meta... Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!.

2) Constancia.

Es la firmeza y perseverancia en las resoluciones, en los propósitos o en las acciones. Es la virtud que forma un hábito y una diferencia con las demás personas en el mundo, conduce conductas e instala patrones que nos ayudan a llevar a cabo nuestras metas, nuestros sueños, nuestros compromisos... es el sumar pasos, actitudes, dominio de lo que sabemos hacer o de lo que estamos aprendiendo día a día...

Mentalizarte para un paso como este, es una linda responsabilidad.

He visto a muchas personas que comienzan con gran esmero, pero se pierden por no recordar bien su objetivo, su sueño... Por eso, hoy deseo que escribas tu compromiso... y lo tengas muy cerca de ti... Ponlo en una cartulina... Y lo ves cuando te duermes... Cuando despiertas... escríbelo en una hoja... Y lo llevas a todas partes... Y lo lees a todas horas... Tu mente y tu subconsciente lo van a comenzar a trabajar, lo van creer... Y te darán alternativas e ideas para llegar a realizarlo. En otras palabras lo van a comprar y te harán inspirarte a lograrlo. Y así...

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

¡comienzas y no paras ya!... Constancia es la llave de la fortuna... Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!

3) Pasión.

La pasión es una emoción intensa que abraza el entusiasmo por algo. Es el deseo ávido por algo o alguien.

¿Qué es lo que te apasiona?... ¿Qué es lo que te mueve?... La Familia... La Pareja... Tantas cosas por las que vale la pena esforzarte al máximo...

Pero por quién te aconsejo que te apasionas más... es por ti... así todo cambiará, y podrás satisfacer, cualquier necesidad y situación que ¡se presente!...

Mi Pasión movió fronteras, me hace vivir la vida diferente, veo cosas y detalles que anteriormente ni siquiera tomaba en cuenta, las personas cercanas me preguntan cómo lo logro y solamente contesto... ¡apasionándome por lo que hago!...

Pasión da la energía para saltar cualquier obstáculo... Te da la contundencia para superar cualquier momento difícil... Y te da la cordura para el festejo oportuno.... Es la gasolina del corazón del que no desfallece... Del atrevido... Del osado... ¡Del que conquista!...

Recuerda la meta... Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!

4) Organización.

Es planificar o estructurar la realización de algo distribuyendo tiempos y bienes materiales y cuidando todos sus detalles.

¿Qué tan organizado eres?... ¿Qué tan importante es serlo?... Estas preguntas son interesantes contestarlas. Cuando no planeas con frecuencia (yo no era nada organizado, y todavía puedo mejorar más) se dificultan los pasos, te pierdes en muchas opciones de recorrido, el tiempo comienza a perderse ampliamente, y te desespera ver los pocos avances que vas obteniendo. Lo cierto es que es muy importante, ya que estarás más dispuesto a llevar a cabo tus tareas, si sabes cómo, cuándo y dónde, podrás tener un mejor panorama, y con ello, los resultados son más contundentes ¡!..

¿A qué hora me despierto para entrenar, para ordenar mi día?... ¿En dónde lo haré?... ¿Qué días utilizaré?... ¿Cómo reprogramo mi mente?... ¿Qué elementos debo tomar en cuenta para mi reprogramación? Etc... Así es más sencillo ¿no?...

Puedes hacer un planeador de tareas en tu cuarto... o mejor aún, puedes escribir un diario, en el cual vayas anotando tus avances y lo que estarás llevando a cabo cada día. Puedes adquirir también un pizarrón organizador, haces un calendario de actividades y así te comienzas a organizar.

El diario me ha funcionado a la perfección, me emociona ver mis avances, mis logros, así como lo que diariamente haré y que tiempo estoy destinando

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

para cada una de estas tareas... recuerda la meta...
Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!

5) Tiempo.

El tiempo es una magnitud física con la que medimos la duración o separación de acontecimientos.

De tal forma que es importante ponerle tiempo a las metas, a los sueños, a las tareas, a todo lo que nos rodea. ¿Esperas al amor?... ¿crees que esperararlo es la respuesta? Estás en una zona de confort, no arriesgas y muy rara vez así llega, por el contrario, el que sale a buscarlo, es aquel que es emprendedor y sabe lo que quiere y nec esita... El que espera a que llegue el trabajo ideal, es aquel que la vida no le sonríe y cree merecer todo... Por el contrario el que sabe que quiere más, el que sabe que tiene más que dar, sale en busca de esa oportunidad dorada... y la encuentra ¡!... porque está dispuesto a afrontar... Encontrar... ¡Y medir sus resultados a corto plazo!...

El tiempo es una herramienta indispensable en la consecución de lo que anhelamos pero cuando no lo sabemos manejar, también puede ser un enemigo, porque si ponemos tiempos cortos a metas muy ambiciosas y el objetivo no se alcanza, nos frustraremos, por el contrario, si damos el tiempo necesario, con constancia, deseo, pasión y organización, los retos se vuelven más manejables, muy alcanzables, y ¡más realistas!...

Recuerda que solo tienes una vida, vívela ahora, intensamente, sanamente, inusualmente porque si hoy no empiezas, después, ese tiempo no regresará, es

ahora cuando debes disfrutar, cuando debes aprovechar, cuando debes valorar cada instante que el universo y Dios(de cualquier religión) nos ha regalado para aportar y compartir y sonreír y enseñar y aprender, recuerda que el tiempo es ¡hoy!

Estas próximas 12 semanas van a hacer de tu vida el escenario en el cual, tú vas a brindar la mejor actuación jamás vista, digna de Premio de la Academia, digna de una persona que emprendió el cambio, digna de un ser que va a realizar todas aquellos sueños pendientes, digna de una persona que sabe que el vale y que todo lo que desde hoy se proponga... ¡Lo realizará!...

Cuando decidí mi cambio, descubrí que lo que necesitaba eran factores que aportaran a mi crecimiento, recuerda que una vez decidido, no hay forma de parar, porque la calidad de vida, el disfrutar de las pequeñas situaciones que al paso del tiempo conviertes en grandes momentos, e irte redescubriendo en una nueva versión, es como una carrera de fórmula 1, donde al rebasar el primero, sabes que podrás con los demás y te esforzarás por llegar primero, porque esa adrenalina de campeón la tenemos todos... conocerte en otro terreno es muy valioso, te ayuda enormidades en cualquier situación adversa y te da el temple que necesitas para encarar el temor y el miedo...

Pues bien... ¡Manos a la obra!

Culturas que nos aportan a la salud y bienestar...

Sistema Hindú para Calmar Dolor de Cabeza y Cansancio.

Quiero compartirte también, muchos métodos de diferentes culturas, que en mi experiencia, me han dado resultado y me traen mucha paz, mucha dinámica y mucha alegría. Durante estas próximas 12 semanas, todas las herramientas que te aporte no solo te servirán para bajar de peso, también lo harán para que cambies tu estilo de vida y vayas encontrando mayor equilibrio y mentalidad para conseguir todo aquello que desees. El tener una vida de calidad contempla muchos aspectos: el físico, la salud, el desarrollo profesional, el desarrollo mental analítico y el ejercicio. Todo lo que envuelve el sentirme bien, abrir esas puertas que tu subconsciente (por muchos temas que platicaremos), siente cerradas o te hace ver cerradas es una labor de todos los días hasta conseguir que se vuelva un hábito en ti. Sin más preámbulo comenzaré a tocar esos pensamientos que te harán sentir simplemente ¡sensacional!

Quiero platicarte de “remedios” que utilizan otras culturas y que son una parte de conocer tu cuerpo, tu mente y tu espíritu para abrirte a un sinfín de sensaciones y sanaciones por medio de tu subconsciente, ese que tantas trampas nos hace y que muchas culturas místicas han desarrollado y programado a su favor.

Desconocido en el mundo occidental, la cultura hindú posee incalculable cantidad de curiosidades.

La nariz tiene un lado derecho y un lado izquierdo; usamos ambos para inhalar y exhalar, pero casi nunca simultáneamente, sino que se alternan. Ambos son diferentes: el derecho representa al Sol (el calor), y el izquierdo a la Luna (el frío).

Durante un dolor de cabeza, prueba cerrar la fosa nasal derecha y utiliza sólo la izquierda para respirar: pasados unos cinco minutos, el dolor de cabeza debe desaparecer.

Si te sientes cansado, haz lo contrario: cierra la fosa nasal izquierda y respira por la derecha. En breve, tu mente se sentirá aliviada.

Presta atención en el momento de despertar, ¿de qué lado respiras mejor, del lado derecho o del lado izquierdo?

Si es por la izquierda, te sentirás cansado. Cierra esa fosa nasal y utiliza sólo la derecha para respirar, te sentirás energizado rápidamente.

Esta terapia natural, sin medicamentos, sencilla y efectiva, al alcance de todos, puede ayudarnos, tan solo hemos abrir nuestra mente y olvidar prejuicios basados en el miedo a lo desconocido. Al abrirnos a nuevas formas vamos rebasando esos límites que creemos tener, cuando probamos técnicas naturales, nuestro cuerpo lo agradece y por consiguiente nuestra mente se fortalece.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

En mi experiencia al correr, las técnicas naturales son sorprendentes, algunas para hidratarte, otras para poder respirar mejor y tener un rendimiento más adecuado y mucho más fortalecido, otras para tener un mejor rendimiento físico y mental (más adelante hablaré de ellas).

Pon en práctica estos consejos de respiración, son extraordinarios y te ayudarán muchísimo a tener un mejor despegue en todas tus actividades.

La Intuición... El Sexto Sentido...

La intuición no sólo es difícil de definir, sino que ha sido bastante relegada a la categoría New Age donde ha perdido fortaleza. Pero es un sentimiento, o una emoción, que a todos nos habita y por lo tanto habría que darle mucho más espacio. Se podría describir como ese razonamiento inconsciente, pero claro, que nos mueve a hacer algo sin decirnos cómo o por qué. Se siente en el estómago o en el pecho y la verdad es que cuándo nos detenemos a sentirlo y le hacemos caso, tomamos por lo general, buenas decisiones o al menos sentimos, que tomamos una decisión congruente con nuestro estado.

Por lo mismo hay un creciente número de evidencia anecdótica, combinada con esfuerzos sólidos de investigación, que sugiere que la intuición es un aspecto crítico de cómo los humanos interactuamos con nuestro ambiente y de cómo tomamos muchas de nuestras decisiones. Y debemos tomar decisiones, no importando el resultado, porque no tomarlas también, nos deja un hueco deprimente.

Diez cosas que las personas intuitivas hacen distinto:

Te voy a enumerar diez cosas que las personas intuitivas hacen diferente que los demás. La lista, que transcribo abajo, es en mi experiencia, una compilación de momentos que he descubierto con amigos, familiares y coucheados, es la sensación de cada uno de los que hemos transitado por ese momento de reflexión por reflejo, es platicarte en una lista como abrirle más espacio a la intuición y vivir con más tranquilidad y congruencia.

Para tomar las mejores decisiones se requiere un balance de intuición –que levanta un puente entre el instinto y el razonamiento– y el pensamiento racional. Pero la convención cultural ha ido en contra del instinto y la intuición, y ello nos lleva a descartar muchas veces nuestras “corazonadas”, en detrimento propio. Hacerle caso a nuestro interior es importante, más cuando nos llegamos a conocer completamente.

1. Escuchan a su voz interna.

El elemento principal que distingue a alguien intuitivo de alguien que no lo es, es que se detienen a escuchar, en lugar de ignorar, la guía de sus intuiciones y sentimientos físicos. Hablar cotidianamente con tu yo interior te hace una persona más sabia. Muchas veces

habrás visto personas hablando solas, y hasta pueden llegar a asustarte, pero simplemente es para ellos momento de encontrar respuestas dentro de sí, ese, es el otro yo, el que se comunica más directo con el subconsciente y te ayuda a encontrar toda aquella información que no esta tan “a la mano”.

2. Se toman tiempo para estar solos.

Si quieres ponerte en contacto con tu intuición, deja el teléfono, la computadora, la televisión y siéntate en casa a estar solo por un rato. Ahí puedes tomar las mejores decisiones basado en cómo te sientes al respecto en esos momentos. La soledad es una gran compañera, difiriendo de muchos escritores y psicólogos, debemos conocernos, debemos querer estar con nuestros pensamientos, con nuestras ideas, dar forma a lo que anhelamos y queremos y seducir a esa parte de nosotros que tiene temor de afrontar el silencio en una habitación o de escuchar el sonido del bosque o de estremecerse con la fabulosa sensación de vida que cada uno de nosotros traemos en nuestro interior.

3. Crean.

Las personas creativas son altamente intuitivas. Y al igual que puedes aumentar tu creatividad mediante la práctica, puedes impulsar su intuición. De hecho, practicar una puede ayudar a construir a la otra.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Dibuja, lee, juega con tus manos, inventa historias, arma rompecabezas, todas estas acciones contribuyen a despertar tu creatividad, todos tenemos creatividad, es como el talento, solo necesitamos fomentar y conocer para que somos muy buenos.

4. Meditan.

Las distintas prácticas de meditación pueden ser una excelente manera de destapar tu intuición. Puedes alinearte con ella y al final tomar una decisión de la que estés absolutamente seguro. El autoconocimiento que llega por medio de la meditación y poner atención a nuestra experiencia presente sin hacer un juicio de valor nos ayudan a entender mejor nuestras personalidades y por lo tanto a actuar acorde con ellas.

Por esto es que te comento que no hay que temer a la soledad, este estado es sumamente espiritual y de paz, y la forma de encontrarlo es estando solo con tus ideas y pensamientos.

5. Observan todo.

Lo primero que debes hacer es darte cuenta; y la mejor forma es llevando un diario y apuntar cuándo suceden cosas extrañas. Ganarás un sentido agudo de cada cuánto ocurren coincidencias, conexiones sorprendentes o intuiciones precisas en tu vida diaria.

Apuntando podrás hacer estadística, podrás comprender más fácilmente cuando estas en puntos intuitivos abundantes e importantes, podrás crear momentos y tiempos para llevar tu intuición a otros niveles, pero más importante, te volverás un gran observador y sabrás definir, situaciones y oportunidades, leerás acontecimientos y hasta podrás deducir posturas y acciones de muchos a tu alrededor.

6. Escuchan a su cuerpo.

Si alguna vez te han dado náuseas o dolor de estómago cuando sabías que algo estaba mal pero no sabías exactamente qué, puedes entender que la intuición puede causar sensaciones físicas en el cuerpo. Pon atención a ese “segundo cerebro”.

Somos un tanto despistados con este tipo de sensaciones, pero en cuanto las controlamos y las desciframos, inmediatamente las podemos utilizar a nuestro favor en cualquier instancia. La naturaleza es sabia, por lo tanto nuestro cuerpo también, y aún más nuestro subconsciente que ya tiene programadas muchas de esas acciones a las cuales no sabemos interpretar en un momento dado, pero que al pasar, de pronto, sabemos interpretar y arrepentirnos de no hacerle caso a la sensación o emoción. Date la oportunidad de experimentar ahora, equivocarte con la sensación y deja a un lado en ese momento la conciencia del saber.

7. Conectan profundamente con otros.

La empatía es uno de los grandes compañeros de la intuición. Dedicar tiempo a observar y escuchar a otras personas cara a cara puede ayudar a impulsar tus poderes de empatía. Ponerte esos zapatos de otra persona, escuchar atentamente sin crítica ni opinión, te da la gran ventaja de poder compartir momentos inimaginables y con contextos de gran aprendizaje. Ser empático ha sido uno de los factores que las personas sumamente exitosas practican día con día, aprovechar la experiencia de los demás para crear soluciones y oportunidades es por demás emocionante. Y esto se adquiere únicamente con la práctica y el deseo ardiente de ayudar y compartir y crecer!

8. Prestan atención a sus sueños

Tomar tiempo para pensar en tus sueños es una manera de comunicarte con tus procesos inconscientes. Ambos, los sueños y la intuición nacen del inconsciente, así que puedes comenzar a destapar esta parte de tu mente al prestar atención a tus sueños. Los sueños guardan bastante información sobre cómo vivir tu vida. Los sueños es mejor vivirlos despierto. Los sueños mientras más precisos sean, más fácil será lograrlos. Describir tu sueño detalladamente, le da claridad a tu subconsciente, le da certeza a tu pensamiento, le da espacio a tu camino.

Hacerle caso a lo que sueñas cuando tus actitudes y pensamiento son positivos, es tan poderoso como sacarte la lotería.

¿Por qué me atrevo a decir esto?, simple y sencillamente porque lo que he soñado hasta ahora lo he logrado y la abundancia ha llegado a mi vida, abundancia en todos sentidos.

9. Disfrutan de bastante tiempo de relajación.

Pocas cosas arruinan más la intuición que el trabajo constante, hacer varias cosas a la vez, estar conectado a dispositivos digitales y estar estresado y fatigado. Siempre tenemos un sentido intuitivo acerca de la gente en nuestras vidas —a un nivel profundo, sabemos diferenciar a los buenos de los pretensiosos o falsos— pero no siempre estamos suficientemente despiertos para reconocer la diferencia. El problema es que estamos demasiado ocupados. Nuevamente los espacios de soledad son importantes, momentos a solas motivan el ingenio y las ideas, los sueños y dejan que el subconsciente se suelte y las sensaciones y emociones dominen espacios que muchas veces cerramos por las preocupaciones.

El cuerpo necesita descanso, necesita soltar todo aquello que lo tensa, necesita reconectarse con las emociones y con situaciones que lo hagan crecer. Leer y meditar incitan la relajación, un buen baño, una caminata larga o reconectar con la naturaleza nos llevan al equilibrio de espíritu y cuerpo.

10. Dejan ir las emociones negativas.

Las emociones fuertes, particularmente las de enojo o frustración, nublan la intuición. Muchos de nosotros hemos sentido que algunas veces “no somos nosotros mismos” cuando estamos arrobados por alguna emoción, y ello puede ser porque estamos desconectados de nuestra intuición. Para dejar ir emociones de este tipo lo mejor es meditar o crear. Reprogramar la mente también es un camino activo para dejar ir las emociones que no nos aportan nada. Una emoción negativa llena nuestro pensamiento y nubla nuestro talento. Avanzar es crecer, liberarnos de esos sentimientos de ira, envidia, odio, rencor, desamor, es apuntalar lo que en realidad nos traerá la abundancia, la calidad de vida y las metas que buscamos.

Deja fluir la actitud positiva y el pensamiento poderoso dentro de ti... ¿cuántas de estas cosas puedes hacer o haces y te reprimes por temor a la crítica?

Ser intuitivo es dejar que la experiencia aflore en ti, después de que te hayas reprogramado, verás diferente el mundo, las decisiones que tomarás ya no serán iguales a las de un mes anterior. Creces y meditas de otra forma, reaccionas de manera distinta, hueles, oyes y percibes con todo tu cuerpo, más espiritualmente, porque te estás conectando con esa parte tuya que te hará grande con el tiempo.

JR Valdes

Practica tu intuición, no falla, es parte de la actitud positiva con la que contamos como seres humanos. Te deja descifrar una mirada, una voz, un olor, un roce, es sensorial pero a la vez muy racional. Trae a ti esos momentos donde has dicho, ¡lo sabía!, ahí estaba tu intuición funcionando y por algún detalle no le hiciste caso...

Comenzando a cambiar.

Traer los cambios a tu vida es una decisión fundamental. Así que desde ya, quiero que reflexiones en todos aquellos cambios que quieres emprender. Para ello quiero hacerte las siguientes preguntas y ve anotando tus respuestas en un papel o cuaderno que puedas siempre tener a tu disposición.

1. ¿Qué te encanta?
2. ¿Qué odias?
3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Qué es lo que más te gusta de hacer eso?
4. ¿Qué te sale bien y fácil?
5. ¿Qué te cuesta trabajo?
6. ¿Cuáles son tus fortalezas / dones / talentos?
7. ¿Qué cosas te cargan / descargan las pilas?
8. ¿A quién admiras y por qué?
9. ¿Cuáles son los defectos que te molestan de los demás?
10. ¿Cuáles son tus formas de auto-sabotaje?

Tómate unos minutos para contestar, se objetivo y crítico contigo, las respuestas que anotes hoy, ponles fecha y hora.

Estas preguntas me ayudaron a acomodar mi pensamiento y mis metas. Si has terminado de contestar, entonces prosigamos. La autocrítica es buena y te voy a enseñar varios trucos para encontrar respuestas, las cuales siempre has sabido y te des cuenta de lo fácil que es hablar contigo mismo. No te apures ni te alarmes, el proceso de cambio, es entrar en una zona desconocida, en una zona donde vamos a aprender y vamos a encontrar una nueva percepción de todo lo que nos rodea, sales de tu zona de confort. El cambio es una sacudida, es descubrir que no existen límites, es abrirnos a posibilidades infinitas de crecimiento, aprendizaje, de valor, de fortaleza, descubrimos otra versión de nosotros, y emprendemos nuevos caminos, nuevos retos y una forma diferente de conceptualizar lo que nos rodea.

El cambio siempre empieza de adentro hacia afuera, hay que limpiar la mente, el inconsciente, el subconsciente, el alma, el espíritu... después de la limpia, siempre queda el espacio deseado para todo lo que queremos.

Cada día date un tiempo para preguntarte algo que te afecta, piensa en esas respuestas que no quieres oír, pero que sabes que podrías encontrar, sin temor busca una solución para cada una de ellas, después de que hayas realizado este ejercicio, visualízate tomando ese camino y como lo enfrentarías y como te sentirías de solucionarlo y ya no preocuparte por él.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Ahora piensa en dos personas que admiras, y con lo que sabes de ellas, analiza cuales serían los caminos que podrían enfrentar en ese problema que tienes. Cierra los ojos y habla con ellos, en una comunicación que requieres para encontrar respuestas, diles que buscas, que has encontrado y en que pudieran aportar experiencia. Esto que haces ahora es hablar con tu otro yo, esto es buscar dentro de ti respuestas, esto es sacar en ti experiencia, esto es probar tu talento, tu intuición y tu sabiduría.

Después de conocer y responder las preguntas pasadas y tener un par de tip's más, vamos directo a cambiar la programación y los hábitos en:

Alimentación

Mente

Físico

Estos cambios nos van a ayudar a encontrar una calidad de vida excepcional, un mundo de oportunidades y un gran positivismo en todo lo que emprendamos y nos propongamos.

Quiero darte tiempos para que desde que empezamos, hasta el término del e-book, comiences a ver los resultados que irás palpando, sintiendo y que las personas te comentarán.

1-4 semanas, tendrás más energía, comenzarás a sonreír continuamente, realizarás planes y sentirás cambios mentales y físicos. En cuanto a tu actitud, será tan notoria, que comenzarán las preguntas para saber que te inspira y haces.

JR Valdes

4-8 semanas, las personas comienzan a preguntar qué estás haciendo con tu físico, donde entrenas, como lo logras... te dirán lo bien que te ves...

8-12 semanas, tu camino es diferente, te interesas en temas nuevos, aprendes de todo y de todos, comienzas a ser aprendiz, tus emociones son vividas de manera diferente, escuchas, pones atención a las sensaciones, sabes de alguna manera ya, hacer una radiografía de las personas, lo que te ayuda a ayudar, a compartir y a andar tu camino con mayor certidumbre.

Pues empecemos por el primer hábito a cambiar: La Alimentación.

La alimentación.

Una de las acciones más importantes para bajar, y mantenerte en peso y forma: la alimentación.

¿Qué desayunas?... ¿Qué comes?... ¿Qué cenas?, ¿Qué antojos te gustan, has contado calorías?... ¿Qué son las calorías?... ¿Dónde están?... ¿Son enemigas?... Cuantas preguntas y muchas formas de contestar.

Calorías... Enemigas si no las sabes dosificar... Amigas cuando estás entrenando y necesitas combustible para ¡quemar!...

Así que balancear es el secreto para bajar, y para mantener el peso.

Estos son los grupos principales de alimentos que nos interesa mantener en gran equilibrio, te pongo ejemplos para cuando tengas que hacer la dieta sepas, sino tienes un alimento, como poder sustituirlo fácilmente.

El mantenerte en forma, consta de dieta en un 70% y en el ejercicio 30%, cuando comienzas a bajar de peso fuertemente, quiere decir que has logrado darle a tu cuerpo un gran metabolismo y el ejercicio se ha incrementado en un 40%, lo cual te lleva a comprender y equilibrar la que comes, con lo que te ejercitas.

Ninguna mejor manera de perder todos esos kilos de más, que haciéndolo natural y con nuevos hábitos alimenticios.

Tu mente, cuerpo y vida comienzas a absorber nuevos procedimientos para mantenerse sanos, y al combinar todos los grupos alimenticios, se activan en ti músculos y actitudes que eran desconocidas hasta ese momento.

La idea de este e-book, es enseñarte las herramientas y después bajo tu propia experiencia, comenzarás a emprender nuevos caminos para alimentarte de la forma que más te guste y más le convenga a tu cuerpo y mente.

Te recuerdo que toda esta rutina física y de alimentación, ha sido probada por mí y muchas personas más que hemos tenido problemas con sobrepeso o hemos querido cambiar de estilo de vida, con resultados asombrosos.

Pues bien, es momento de conocer todos aquellos grupos para dosificar el esfuerzo físico y mental, con los nutrientes que necesitaremos para lograr la meta.

Hidratos de Carbono (carbohidratos)

Fuente principal de energía, es buenísimo consumirlos a lo largo de la jornada, estos se componen de verduras, arroz integral, pan integral, avena y las frutas con alto contenido de fibra.

Avena
Pan integral
arroz integral

Proteínas

Estas tienen una diversidad de funciones en el organismo, una de las más importantes es la de dar forma a los músculos y reparar el daño que puedan tener los tejidos. Las encontramos en espinacas, coliflor, brócoli, tomate, carne, pollo, huevo, pepino, perejil, champiñón.

Lípidos

Las grasas en la dieta son indispensables cuando haces deporte. Existen dos tipos de grasas, las saturadas y las no saturadas, estas tienen funciones totalmente diferentes dentro de nuestro organismo, las grasas que más nos interesan como personas que estamos bajando de peso y comenzando una actividad deportiva son las no saturadas, ejemplos de estas son el Aguacate, las Nueces, las Almendras, las semillas de Linaza, y grasas provenientes del pescado como el Salmon.

Como ya te he comentado, antes del ejercicio es importante comer algo, y en estas próximas semanas todavía más importante, ya que, el esfuerzo será mayor.

Recuerda, barrita, una fruta, agua antes de comenzar el ejercicio

Desayuno

Por algunos considerada la ingesta más importante del día, así lo creo también, tu cuerpo viene de muchas horas sin probar alimento, necesita combustible y por supuesto que hay que dárselo, si vas a ejercitarte temprano, come una fruta, una barra energética, esto te ayudará a que tu cuerpo no se sobrepase quemando más grasa y tu metabolismo se empieza a despertar, rendirás mejor y no te descompensas. Tu desayuno formal y diario trata de hacerlo a una hora habitual, así tu cuerpo comenzará a llevar un horario y te ayudará a quemar todo eso que no necesitas. Cuando vas a empezar una rutina, es importante balancear y saber combinar alimentos, ya que seguramente vendrás de hacer ejercicio y tu organismo demandará recuperar calorías, nutrientes, vitaminas...

Así que haremos un régimen alimenticio para desayunar y ¡para antes de irnos a comenzar la rutina!

Colación

¿Media mañana y con hambre?, ¡Por supuesto! Es fundamental para mantener la energía, el estómago trabajando, y el metabolismo a tope así que haremos dos colaciones al día.

Escribiré las recomendaciones que bajo mi experiencia dan resultado y nos aportarán nutrientes y

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

sabor en estos horarios ¡tan importantes entre comidas!

Por lo regular es entre 10.30am y 12pm del día cuando sentimos un hueco en el estómago, así pues el snack es válido, pero siempre y cuando sea sano, si comes unas papas, o tomas un refresco, o una dona de chocolate, provocarás una colisión y tu colación no tendrá ningún sentido.

Comida

¿Cuántos somos amantes de este horario?... ¡Muchos!... Sí, en este horario es en el que nos “Desquitaremos”, pero lo haremos bien, para mantener y ¡crecer!

En las primeras 12 semanas, comeremos de tal manera que vamos a crear hábitos alimenticios, tendrás días libres en la dieta, pero está en ti seguirla, podrás comer cualquier cosa, siempre manteniendo la cordura y sin excesos, en mi experiencia es lo que te recomiendo, los hábitos te darán muchas razones para saber balancear tus antojos, tus “culposos” placeres sin exagerar.

Además cuando estás viéndote cómo quieres, tu subconsciente empodera a tu mente para darte los suficientes argumentos para tener la fuerza de voluntad suficiente y ejercer amplio dominio sobre lo que debes y puedes.

Comer bien y saludable, es cuestión de hábitos y de probar nuevos sabores y alimentos.

Colación por la tarde.

Nuevamente para mantener el metabolismo. Frutas o barra energética. ¡Todo saludable!

Cena

Si desayunar es la ingesta más importante del día, bajo mi experiencia, la cena es la que puede propiciar las mayores subidas de peso, y es el momento donde perdemos muchas veces el control de la comida y esta nos comienza a esclavizar.

Puedo decir sin temor a equivocarme que cuidar la cena es la base estructural de mantener y bajar el peso. Por ello en las noches el cenar ligero, cuando estás bajando de peso, es importantísimo. Ensaladas, un sándwich, fruta, nos da equilibrio y nos ayuda al metabolismo por la noche, hay que cenar, ligero, pero hay que hacerlo dado que, tu aparato digestivo estará sin nada que moler por muchas horas, podrías perder nutrientes y vendría una descompensación, así que una cena ligera cuando estás en la etapa de bajar de peso es esencial.

Comer mucho, nos trae consecuencias, el no hacerlo ¡también!... Así que tendremos mucho cuidado en elaborar un plan para la cena será deliciosa, nutritiva y muy especial, y así no subiremos el peso que vayamos perdiendo diariamente.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Yo suelo desayunar bien... comer mucho y cenar rico... durante muchos años no tuve precauciones al elegir los alimentos que comía, grasas, carbohidratos, en fin una mezcla que nunca me ayudo en ese tiempo. Pero por otra parte hoy, como más, como equilibrado, como de una manera que me hace vivir, me hace sentir ligero y sano todos los días; y no necesito sacrificarme, tal vez por eso recurrí a correr diariamente, ya que me encanta comer, literalmente, ¡lo que me plazca!... ¿Te gusta la idea?... ¿verdad que sí?, el 90% de lo que vamos a hacer son hábitos, costumbres, ¡cultura a la hora de sentarnos a la mesa!...

Y es que comer es y quiero que sea para ti, un tiempo en el que nutras a tu cuerpo, un tiempo en el que disfrutes los sabores, los olores, las sensaciones, un tiempo que te haga desarrollar habilidades para combinar los nutrientes que necesitarás para alcanzar la meta, que puede ser bajar de peso, o llegar a competir, o disfrutar un nuevo estilo de vida...

Sea cualesquiera que escojas, el resultado de bajar de peso, te hará verte de una forma diferente en el espejo, de sentirte vivir, gozar, de poder platicar con más confianza, con más ímpetu, con motivación, porque ahora, lo que quieres es que vean a esa persona que siempre fuiste, pero se reprimió atrás de unos kilos de más.

Es hermosa la vida, y más cuando sabes que puedes vivirla sin limitantes, cuando sabes que depende de ti, cuando descubres que el deseo y el compromiso

JR Valdes

rinden frutos, y que la constancia te lleva por caminos que nunca imaginaste.

Comer es vital, disfrutar la comida un gran placer para los seres vivos, y sin excesos y conociendo las ventajas de hacerlo de manera correcta, pues es más divertido. El gran secreto de bajar de peso, está en cómo incentivar a nuestro metabolismo. Conociendo nuestro cuerpo y comiendo todos los grupos de alimentos y tomando al menos 2 litros de agua diaria, obtendremos grandes resultados en poco tiempo.

Reprogramando la Mente.

Hablaré de la reprogramación que es necesaria hacer en nuestra mente para asumir retos, cambiar formas, descubrir una nueva forma de vida.

Responde las siguientes preguntas antes de continuar:

1. Si lo que tienes ahora no te gusta ¿cómo crees que debería ser?
2. ¿Cómo se sentiría tener idea de para dónde vas?
3. ¿Cómo te imaginabas que iba a ser tu vida?
4. ¿Qué te gustaría que pasara hoy que no esté pasando?
5. Si tu situación financiera estuviera solucionada de por vida ¿qué te gustaría hacer que te hiciera sentir útil?
6. Si tuvieras una varita mágica...
7. Si fueras a vivir tu vida a tope ¿de qué sería lo primero que tendrías que deshacerte?
8. ¿Habría algo que de tener más / menos marcaría alguna diferencia en tu vida?
9. ¿Qué estás soportando o tolerando actualmente que no te haga feliz?

10. ¿Qué quisieras hacer antes de morirte?
11. ¿Qué te daría más paz?
12. ¿Qué te pondría una sonrisa en la cara?
13. Tu vida sería perfecta de no ser por...

Tómate el tiempo que sea necesario, pero respóndelas, anótalas en el cuaderno o en esas hojas que tendrás siempre a la mano, ponle fecha y hora.

En la primera parte de este e-book, has respondido algunas otras preguntas, fuiste crítico, objetivo y honesto contigo, recuerda que las respuestas las sabes nada más tú, y que estás por encontrar más equilibrio y será más efectivo, si hablas contigo mismo de una manera abierta, clara y sin esconder ni temer nada.

Ejercicio de conexión.

Ahora vas a hacer un ejercicio de conexión con tu otro yo, quiero que en estos momentos estés en la más completa calma, que apagues todo lo que pudiera distraerte, si estás solo creo que te sentirás más a gusto y el ejercicio podrá llenar todas tus expectativas de conocimiento sobre ti.

Cuando reconecté conmigo, las ideas fluyeron y comencé a ser congruente.

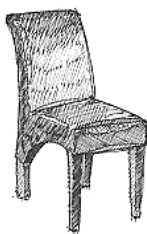
Esto es lo que necesitarás:

Una silla cómoda. / Un espacio personal. /Cero distracciones.

Para sacar lo mejor de ti, quiero desalojar todo lo que te preocupa, todas las culpas, los rencores, la ira, la amargura, el desencanto, el odio, todo aquello que está ocupando un espacio en tu mente, para después llenarlo con momentos, imágenes y sensaciones que te ayuden a crecer y a llegar a esos objetivos que te has propuesto. Lo que hoy ocupa el espacio en tu mente, no te deja, ni te dejará crecer.

Así que vamos de lleno al ejercicio:

Vas en principio a imaginar que en la silla estás tú sentado. De pie estará Tu otro Yo, y comenzará a cuestionarte lo que crees que te deba cuestionar, porque estoy seguro que si lo dejas libre podría



empezar con algo así: ¿Qué es lo que estás haciendo, porque no has hecho, puedes o no?, déjalo hablar dirigiéndose a la silla donde estás sentado y escuchando atentamente (imaginario), y que diga todo, y escucha atentamente, valora, y siente...

Tómate el tiempo que necesites para asimilar y recuperar, ya que viene la segunda parte del ejercicio.

Inhala las buenas sensaciones, todo aquello que respiras es lo que deseas, todo aquello que entra en estos momentos a tu cuerpo es certeza y mentalidad... los limites se acabaron... te estas expandiendo...

Ahora exhala todo aquello que no te sirve, que no te hace crecer, que no tiene cabida más en tu cuerpo y mente, en tu espíritu, en tu alma... Estas liberándote de la carga... esa que pesaba y dolía, esa que frustraba y deprimía...

Ahora es tiempo de que te sientes en esa silla, explícale a tu otro yo como te sientes de averiguar lo que no te dejaba crecer... comprométete con el... pon tiempos... espacios... coméntale que lo sientes y que no perderás más tiempo en crecer y realizar... comprométete con él.

Inhala nuevamente el oxígeno de la libertad... de la verdad... del perdón... del amor hacia ti... del amor hacia tus semejantes... de la magia que es despertar y tener oportunidades... de sonreír... de abrazar... de ser una mejor persona... de aprender... y de todos esos motivos que te inspiran y por los cuales, desde hoy, no perderás más tiempo en disfrutar y alimentar...

Exhala nuevamente lo que quede de la frustración, de la pereza, del desencuentro... libera lo que quede de tu carga, pues te comprometiste a crecer y a aprender... se han ido... ahora eres libre nuevamente para rehacer y reprogramarte... para llegar a todos esos rincones y momentos e imágenes que tienes capturadas en tu mente, estás a punto de dar el paso

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

para ser la herramienta de la abundancia, del éxito, de la salud y la plenitud, para allá vamos...

La meta... Autoestima, Seguridad...

Ahora responde las siguientes preguntas, como anteriormente lo has hecho, en tu cuaderno, o en esas hojas que guardarás a tu alcance, no olvides poner fecha y hora.

1. ¿Qué se puede aprender de todo esto?
2. Esto sólo podría ser perfecto en caso de que tú...
3. Si la única opción fuera reírse ¿cómo podrías sacarle la gracia?
4. ¿Hay algo para agradecer en todo esto?
5. ¿Hay formas de hacerlo diferente?
6. ¿Qué es lo que tiene más valor de tu óptica actual?
7. ¿Qué destrezas te ha generado esta situación?
8. ¿Después de esto, te sientes más / menos (tolerante, impaciente, enjuiciador, etc.) que antes?

Educando y reprogramando

Has contestado ya más de 30 preguntas, seguro has encontrado las respuestas de muchos de tus males, pero aún no terminamos con el entrenamiento de la mente, falta una parte que es la reprogramación, hoy has avanzado gran distancia hacia tu liberación, tu abundancia, sentirte y ser la persona que has imaginado y sueñas. Todas estas respuestas van a ir cambiando conforme vayas formando nuevas realidades y vayas tomando nuevos retos. El mejor estado que podemos crear es de un cambio constante, acción y movimiento, con ello nuestro talento aflora y la constante será el crecimiento.

La mente es lo más poderoso con lo que contamos, si sabemos controlarla, las circunstancias cambiarán totalmente.

Hemos sido programados para fallar, para trabajar de más, para temer, para fracasar.

Por generaciones nos han hecho creer que tenemos que trabajar incansablemente, para sobrellevar la situación o las circunstancias en que nos encontramos, en lugar de admirar al que tiene, nos han hecho despreciarlo, y con ello a lo que representa que es el dinero, ese factor o ese programa está instalado en tu subconsciente y esta dominando, por ello, es tan difícil conseguir dinero, es tan difícil vivir plenamente, es tan difícil verte realizado y trabajando menos.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

¿Qué es lo que dices al respecto?, o ¿me contestarás que eso es para ricos? ¿y estarás proyectando algún programa?, piénsalo un momento y ve cuantas imágenes están implantadas en ti.

Vamos al amor, ¿que decían nuestros padres o abuelos, a la mujer ni todo el amor, ni todo el dinero?, ¿es cierto esto?, haz memoria de cuantos dichos conoces y dime ¿Cuántas moralejas sigues?... y así podría hacer un libro (que por cierto no es mala idea), de estos trágicos casos, donde ni siquiera nosotros hemos experimentado lo que nos comentan, y lo damos como una verdad absoluta.

Necesitamos ayuda y nuevas herramientas para reprogramarnos, mucha apertura y mucho dinamismo para llevar a cabo toda esa transformación tan importante para el crecimiento, todo ser humano quiere ser autónomo, todo ser humano quiere abundancia, pero extrañamente rehuimos la responsabilidad de convertirnos en lo que queremos. Por ello, una de las circunstancias más importantes para crecer es decidir y hacerte responsable de estas decisiones que a la postre son y deben ser siempre, solo tuyas.

Para reprogramar tu mente entonces, necesitas primero el deseo, después la decisión, te motivarás y accionarás y por último, pero no menos importante, cree en ti, en tu talento, deja de lado los miedos y enfréntalos, deja de auto sabotearte, controla tu stress y ten paciencia, experimenta, equivócate y vuelve a intentarlo, solo así lograrás la fortuna de ser uno del

1% de la población que lo intenta y lo logra con perseverancia, valor y fortaleza.

Lo que haremos para reprogramar nuestra mente es:

1. Escribe en tu cuaderno o en las hojas que tendrás siempre a mano, cual es la imagen de ti, cuál es tu propósito para los siguientes 6 meses, y que estás dispuesto a ofrecerle al universo por llegar a esas metas. Importante que sepas aquí, que debemos crear un equilibrio, se te da, pero tú ofreces algo a cambio para mantener esa estabilidad en el universo, en tu mente.

2. Todo lo que quieres y te propones a hacer, que tenga fechas, tu mente debe saber que hay un tiempo de entrega para llegar a todas ellas. Además, tú estás creando un compromiso con la persona más importante de este universo... ¡Tú!

3. Todos los días lo tienes que leer, cuando te levantas, en el transcurso del día y en la noche antes de acostarte. Queremos mandar el mensaje muy preciso a tu subconsciente, no demos espacio para dudas o espacios que la mente pueda llenar con algún introyecto (se refiere a algún programa) que traigamos implantado.

4. A toda hora repite a tus adentros lo bueno que eres, lo talentoso, lo comprometido y lo dinámico que te estás volviendo.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

5. Todos los días desecha lo que ocupe espacio en tu mente y que no vaya a crear valor, ira, odio, envidia, todas esas emociones no aportan nada a tu camino.

6. Enfrenta a tus demonios, a tus temores, en cuanto lo haces, das pasos agigantados hacia la mejor versión de ti, todas esas sensaciones y emociones en cuanto las traspasas, te das cuenta cómo te limitaban y lo emocionante que es vencerlas.

7. Tú has venido a este mundo a ser feliz, a ser abundante, a lograr todo lo que tu mente se propone e imagine, que nadie te diga lo contrario.

8. Aléjate de todos aquellos que no aportan crecimiento a tu vida, todos aquellos que son negativos o vengativos, o que transitan como víctimas.

9. Si tú eres el más listo en un círculo social, es tiempo que busques uno en donde seas el que menos sabe, esto hará que conozcas, aprendas, sociabilices y despierten otros intereses en tu persona, resumiendo, que crezcas.

10. Crea círculos virtuosos y desecha los viciosos. No te contamines con la basura de otros, vitalízate con el positivismo, con las ganas de vivir y con la calidad de vida que muchos seres humanos tenemos.

Programar es labor, como lo he mencionado, de todos los días, de todo momento, hasta que se hace un hábito y entonces estarás llegando a tus metas y

tus anhelos y será sencillo estar creando nuevas formas de pensamiento.

Si quieres seguir con el tema de mente y programación e hipnosis, no dejes de adquirir el curso de Las Poderosas 4 P'S, ahí te enseño más referente a programación neurolingüística, hipnosis conversacional, y coaching con otro tipo de estrategias ayudando a mantenerte fuera de la caja y muchas herramientas más. Lo puedes adquirir en www.josericardovaldes.com

Por último, un ejercicio más, el cual sirve para eliminar las imágenes, momentos, personas, o circunstancias que ya no queremos y nos afectan y también dejar implantadas las que queremos y deseamos.

Es la técnica del tris, switch, del tronar de dedos, o del chasquido. En Programación Neurolingüística lo conocemos como anclaje.

Consiste en lo siguiente:

Primero identifica que quieres erradicar de ti, recuerda que pueden ser momentos, personas, imágenes... ¿ya lo tienes?, bien, ahora debe haber un positivo de esa situación,



por ejemplo... has estado muy gruñón con tus empleados y eso te molesta ya que sabes que el rendimiento baja, entonces lo quieres erradicar la emoción y la sensación. Pero sabes cómo te quieres

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

ver con ellos, líder, oyente, maestro, un ser humano capaz y tolerante.

Bien, ahora cierra los ojos, pon frente a ti lo que quieres erradicar... y pon a lo lejos como quieres estar, como quieres ser... bien esa imagen que tienes cerca cuenta uno... dos... tres... y la haces pequeña y la mandas para atrás... ahora, la imagen lejana que quieres, tráela en uno... dos... llegó, implántala y recíbela y comienza a sentirla, a olerla, a verla, es lo que quieres y está ahí para que la disfrutes y te de la certidumbre que lo alcanzarás y lo obtendrás en el momento que quieras...

Repite el ejercicio tres veces, cada vez lo harás mejor y tu subconsciente atrapará la idea, implantará la acción y te traerá alivio y satisfacción.

Implanta esto en tu mente diario: "... bajaré ___ kilos en 12 semanas, me entusiasma verme como he imaginado hace mucho, tengo el talento y la capacidad para lograr todo lo que me propongo, desde hoy, seré la herramienta para atraer abundancia, bienestar, salud y alegría a mi vida... gracias por la oportunidad ¡!..."

Sigue todos estos pasos, tal y como te los menciono, te aseguro que en dos semanas, notarás los cambios en tu persona. Cambia hábitos, sonríe mucho, levántate antes de que todos lo hagan, lee, escribe, lleva un diario de tus actividades, y cree sobre cualquier cosa que tú eres merecedor de la abundancia y felicidad.

Si vives con máscaras, recuerda que algún día no tendrás ya nada abajo, todo estos ejercicios te ayudarán a encontrar la mejor versión de ti, no pases

mucho tiempo concentrándote en lo que el mundo quiere que seas, aprovecha tu tiempo para crear quien quieres ser... No temas ser tú, después de estas semanas y con la autoestima alta y la seguridad recuperada, tu camino estará lleno de grandes aventuras. Recuerda: "... impresiona e inspira por quien en realidad eres...", estás a punto de conseguirlo.

Sé fiel a tus ideas y pensamiento, sino estás de acuerdo con algo, bien, sé inteligente y usa las palabras adecuadas para expresarlo, las demás personas también tienen punto de vista y nadie es dueño de la verdad absoluta.

Que te recuerden por tu buen carácter, alta autoestima, seguridad, liderazgo, por el poder de inspirar y compartir, talla tu nombre en los corazones y la mente de las personas que toques, no en la piedra que hagas para otros...

Si quieres conocer tu pasado, mira tus condiciones actuales... si quieres conocer tu futuro, mira tus acciones actuales...

Los fracasos no existen, solo existen los resultados, aprende de cada error y sigue adelante, con la sabiduría adquirida.

Se fuerte para dejar ir, y sabio para esperar lo que mereces. Recuerda que a veces tenemos que lavar nuestros ojos con lágrimas, para poder ver todas las posibilidades.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

El mundo no nos debe nada, nosotros le debemos a él.

Así que vayamos transitando por este tiempo con mucho dinamismo, actitud positiva, encontrando a esas personas que nos ayudan a crecer, compartiendo, ayudando, sonriendo y abrazando.

No perdamos tiempo en lamentos y angustias, accionemos y conquistemos todos esos sueños que nuestra mente ha reproducido para fortuna de nosotros.

Entre lo Físico y la Moda.

Tocaré dos temas que siempre salen cuando bajamos de peso y ganamos emociones. Estos son música y moda.

La música, ya lo leerás, nos trae grandes aportes a la mente y al cuerpo, cuando nos ejercitamos en lo mental y lo físico, cuando disfrutamos en lo mental y lo físico.

La moda nos empieza a mover de siempre. Esos pantalones que no me compro por la talla, esos leggins que sé que se me verán espantosos, pero al bajar de peso todo cambia, ¡todo!... ¡Así que prepara cartera y sensaciones!

Música

Hay un factor bien conocido pero poco explotado, la música. Sabiendo sacar provecho de ella, puedes transportarte, hacer anclajes, soñar, sonreír, desear, manipular... ¿te imaginas por qué?... Simplemente sensaciones... Gran parte de los seres humanos nos dejamos llevar por las sensaciones, anclamos momentos con estas sensaciones, y los relacionamos; la música es sensación, así, que puedes anclar o tienes anclados momentos que regresan a ti al oír una canción, una melodía, un instrumento.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

En el espacio de la mente existe la armonía, y usaremos la música a nuestro favor, en este e-book te enseñaré como.

Para hacer anclajes en los cuales quieras erradicar o atraer alguna sensación o algún pensamiento poderoso, utiliza la música, te ayudará a dejar esa emoción, o ese pensamiento fijo en tu subconsciente, y lo traerás a ti cada que quieras, escuchando o tarareando la música o melodía que escojas.



Para los fines del entrenamiento físico quiero compartirte lo que a continuación te escribo y me funciona a la perfección:

Todas las mañanas corro, aunque sea 15 minutos, pero esto trae a mi paz y alegría, cuando quiero retarme haciendo una distancia larga, creo un playlist en mi iPhone, con música muy rítmica y que me despierte, así cuando corro doy todo de mí y encuentro muchas emociones y sensaciones en la música que voy escuchando en el trayecto del reto. O cuando corro maratón y quiero romper mi record, grabo exactamente el tiempo de música que correré, así en cuanto comienzo a escuchar las canciones que comienzan con las últimas letras del abecedario, sé que me tengo que apurar e incremento mi paso.

En alguna ocasión oí decir a algún juez de carrera, que a los deportistas elite no les permitían oír música, ya que se creía que era un “estimulante”, y no están equivocados, aunque tal vez exageran.

La música cuando vas corriendo te da ese aliciente de buscar nuevos trayectos y retos, la música mueve al mundo, y te da sensaciones de superación, reto, ¡felicidad!

Programa tu música y ¡corre! hay diferentes aditamentos que te pueden ayudar, los Smartphone ahora traen aplicaciones ya sea de Nike o Adidas o algún otro fabricante que en verdad, te dan una buena idea de cómo alinear el entrenamiento.

Moda

Eres “fashionista”, o ¿nunca te ha interesado este Tema?, pues si no lo has tocado, será interesante ver como en estas próximas semanas comienzas a tener cambios en este tema. ¿Cuántos kilos estas arriba de tu peso ideal?, ¿compras ropa ad hoc, o te deprimes tanto que tomas lo primero que ves?, ¿Te gustan las lycras, los shorts cortos, pero no los compras por sentirte acomplejado de cómo te pudieras ver?, o de ¿cómo se les ven a otros que están como tú?...preguntas duras, pero si contestas que te gustaría un cambio, vas por ¡excelente camino!

Te platico brevemente lo que a mí me ocurrió en este tema; me encantan las lycras, los shorts que hagan sobresalir tu musculatura, las playeras y sudaderas, dry fits, de colores llamativos, los tenis de colores, las bandas en la cabeza, la moda para correr en general, pero era muy difícil poder ponerme algo así, con 114 kilos, con una autoestima hasta el suelo, y con los

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

ejemplos que veía en el parque, o en las diferentes pistas a donde iba a correr, simplemente no me atrevía con ¡esos kilos de más!, ahí surgió mi amor por la moda y poder ponerme lo que a mí me gusta... Y no se diga de la ropa para trabajar y salir, en ese entonces mi talla 36 largo no me permitía lucir nada, me hizo retraerme y comprarme lo que me cabía y ¡no lo que me gustaba!... Y cuando al fin empecé a bajar, la confianza, la autoestima, la seguridad se hizo presente y cambio para siempre mi forma de ver las cosas y ¡por fin estaba cumpliendo la primera parte de mi sueño!... bajar de peso y lucir como me gustaba, comprar lo que me movía y lucirlo!... Tales fueron los cambios en mi trabajo y en mi vida cotidiana que la transformación me llevo a encontrar mejores oportunidades de crecimiento, laboral y personal, y comencé a andar por nuevos caminos desconocidos para mí hasta ese momento. La Calidad de Vida que empecé a descubrir fue y ha sido intensa y tan positiva, que los cambios se notan hasta al escribir.

El Éxito se presenta, cuando comienzas a labrar el camino, cuando demuestras de lo que estas hecho, cuando lo proyectas, cuando lo crees ¡!... eso es parte del cambio estructural que podrás vivir si sigues los pasos para estas próximas 12 semanas ¡Baja de peso ¡!... es vida... es calidad... ¡es salud!...

Es disfrutar momentos con las personas que en verdad te interesan... y es darle a tu espíritu el aliciente para seguir adelante ante ¡cualquier circunstancia!...

Capítulo 2

Entre lo físico y el cielo...
¡Rutina no!... ¡hábito sí!...
Semanas para dejar dolor e
inseguridad atrás...
El pasado se fue ya...
El presente es el que forja el
futuro... Corro...
Amarte, te da amor para los que
amas... Amo...
El desafío trae motivación...
Endorfinas para la vida...
Sonrisas para el camino...
Nueva actitud...Por cierto,
positiva totalmente... Creo...

El Inicio, Entrenamiento Físico.

Comencemos con el entrenamiento, el cual, requerirá de todo tu compromiso, de toda tu pasión, de tu mentalidad, de tu entusiasmo y hasta de tus lamentaciones, pero esto bien valdrá la pena cuando veas el cambio y la calidad de vida que encontrarás.

Serán semanas donde podrá aparecer el dolor, pero la perdida te dará razones para continuar con más fuerza, de recuperación de seguridad y autoestima, de inspiración y de transformación. Muchas veces quedamos adoloridos, pero el esfuerzo cuanto más lo vas incrementando, te lleva a quemar más calorías, más grasa, y acelera tu metabolismo, te lleva a terrenos que seguramente no has experimentado y te da el jánimo para seguir adelante! Y cuando comienzas a ver y a sentir la transformación física y mental que te dará la rutina de estas próximas 12 semanas, cualquier esfuerzo te parecerá poco en comparación a la gran sensación que llevas en tu interior.

La rutina de estas 12 semanas, está adaptada para cualquier persona (nota: si tienes algún padecimiento cardiaco consulta a tu médico) utilizando datos de la población en México, que es muy parecida a la de América Latina, te asegura que irás al ritmo necesario para que comiences a ver resultados en la segunda semana, y si eres muy constante, te aseguro que desde la primera comenzarás a ¡sentirte diferente!

Factor importante motivación de cambio.

Las próximas semanas encontrarás cada día, motivos suficientes para seguir con más ahínco, con más determinación, tomaste la decisión para crecer, para mejorar, para encontrar la mejor versión de ti, pues así mismo las endorfinas, todos los cambios en tu pensamiento, en tu programación, en tu actitud, te están empujando a no ceder nuevamente ante la apatía y el desdén por formar parte de la elite. Estoy seguro que nunca habrá factores más importante para la motivación, que la decisión de cambio, que el impulso por ese momento incómodo que queremos borrar de la mente, por esa sonrisa que queremos ver en el rostro de nuestra pareja, por esa palabra de aliento que sale de la inspiración de un hijo, por ese verte en el espejo y derramar una lagrima diciendo lo logré... después de este tiempo, todo lo que venga será de abundancia y de crecimiento porque así estarás escribiendo el nuevo guion de tu vida. Recuerda tu sueño... ya lo tienes escrito... ya lo pusiste en un lugar donde lo verás a diario... ya lo está visualizando tu mente... ya lo comienzas a creer... si no lo has hecho... haz un alto en este momento y escríbelo y ponlo en el lugar que te recordara lo importante que es alcanzar y lograr tu sueño, ¡tú meta!

Tomemos en cuenta lo siguiente:

- 1) Necesitaras tenis, los mejores son los que están hechos para correr. Es una buena inversión la que haces en un par, te recomiendo ir a Martí (si vives en la República Mexicana), Martí siempre tiene botadero en descuento, también podrías ir a las tiendas especialistas en artículos deportivos y comprar alguno en descuento, si te es posible ver tu pisada sería maravilloso, ya que podrías comprar unos a la medida de esa pisada.
- 2) Ropa cómoda (si ya has comprado ropa deportiva o tienes, bien, si no, no te preocupes, esperaremos unos días para que sobre resultados, compres tu talla).
- 3) Descansa por lo menos de 6.30hrs a 8hrs diarias, esto te dará la energía suficiente y hará que tu metabolismo comience a cambiar y a trabajar tal como tu cuerpo necesita para bajar de peso.
- 4) Tomar un vaso con agua fría al despertar. Primero te hidrata, pero el agua es una constante para la baja de peso, se lleva todas las toxinas que por la noche has generado y te ayuda a mantener tu cuerpo sano.
- 5) Siempre antes de correr comer un snack (manzana, plátano, o una barra energética) este pequeño snack le da a tu cuerpo la energía para afrontar el esfuerzo que hará en los siguiente minutos. ..

6) Lleva a tu entrenamiento Agua embotellada o alguna bebida deportiva. Hidratarte es básico, yo te recomiendo que cada quince minutos, tomes un poco de agua o bebida hidratante. Y en mi experiencia, es mucho mejor el agua natural.

7) Disponer por lo menos 45 minutos de tu tiempo ya sea en la mañana o en la tarde. Si le das el tiempo suficiente a la rutina, verás y sentirás los resultados en muy poco tiempo. Si no le das el tiempo a tu cuerpo y a la rutina, será difícil que llegues a resultados óptimos. Siempre encontraremos tiempo para llegar a lo que nos gusta, levántate más temprano, o dedícale una hora por la tarde, finalmente es tu ¡salud!

8) Trata de no entrenar a horas que el sol o la temperatura este muy fuerte, la deshidratación y el cansancio se presentan rápido cuando tu cuerpo no ha estado acostumbrado, entrenado o expuesto a este medio. Un buen horario es entre 6-9 am o por la tarde noche de 6-9pm.

9) Si te gusta la música, te recomiendo correr con audífonos, te ayudarán a mantenerte animado y seguro te motivarán. Más adelante vamos a dejar de usarlos una o dos veces a la semana, para sentir el aire, el sol, y hasta la lluvia de otra manera, por el momento, motívate con música ¡!

10) Un secreto para ayudarte, una faja, gran parte de la fuerza que necesitas para cualquier ejercicio, proviene del abdomen, la faja te ayuda a fortalecerlo. Te recomiendo comprar en el súper esta faja, son más

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

económicas y te dan la misma funcionalidad que una que compres en un almacén deportivo.

11) Muy importante... Voluntad... Convicción...
¡Pasión y Perseverancia para alcanzar tu sueño y objetivo!

Guía de Hidratación.

Te comparto este importante tip, que siempre es bueno saberlo, ya que tu mismo cuerpo te avisa cuando estas deshidratado. Úsalo y compártelo con todos tus conocidos y familiares, es no solamente para deportistas, esto te ayuda en la vida diaria a tener el hábito de tomar agua y prevenir la deshidratación.

UTILIZANDO SU ORINA COMO GUÍA DE AUTO-HIDRATACIÓN	
	AMARILLO OSCURO – NARANJA NIVEL DE HIDRATACION PELIGROSAMENTE BAJO. BEBA AL MENOS 1 LITRO <u>URGENTE</u> .
	AMARILLO OSCURO NIVEL DE HIDRATACION MUY BAJO. BEBA 1 LITRO DENTRO DE LOS PROXIMOS 15 MINUTOS
	AMARILLO NIVEL DE HIDRATACION BAJO. BEBA 1 LITRO DENTRO DE LOS PROXIMOS 30 MINUTOS
	AMARILLO CLARO NIVEL ADECUADO DE HIDRATACION. BEBA 1 LITRO DENTRO DE 1 HORA
	CLARO/CRISTALINO BUEN NIVEL DE HIDRATACION. BEBA 1 LITRO DENTRO DE LAS PROXIMAS 2 HORAS

Lenguaje del acondicionamiento Físico.

Te comenzaré mencionando el lenguaje coloquial entre los corredores... Repeticiones, rutina, fartlek, distancia, y términos en cuanto a velocidad y cuantas veces hacerlo.

Cada adjetivo que uso, te comparto lo que significa para que sea más dinámico tu entrenamiento.

Repeticiones

Es la acción de hacer o decir lo que se había hecho o dicho.

En lenguaje del corredor, es repetir o hacer un ejercicio o una serie de ejercicios para alcanzar un fin. Lo desmenuzaré, pero leerás términos como, 5 series de 10 repeticiones, 2 x 500, o 5 x 400, etc.

Esto quiere decir que harás “n” número de repeticiones (por)* tantos metros a recorrer. 2 x 500 = a 2 repeticiones recorriendo en cada una 500 metros. Las dudas que tengas no dudes en mandarme un correo a exitosaludyletras@hotmail.com de inmediato te contesto.

Rutina

Hábito de hacer las cosas por mera práctica sin razonarlas. Esta es la definición, más no la llevamos literalmente a cabo ¡!... La rutina es un plan por el cual ejercitamos por cierto tiempo nuestro organismo, nuestro cuerpo, y por lo general, la cambiamos cada 3 meses.

Fartlek

El fartlek es un sistema de entrenamiento que consiste en hacer varios ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbico. Principalmente son ejercicios para carrera, caracterizados por los cambios de ritmo. El fartlek es en método de entrenamiento de la resistencia donde no hay "stop" y se producen cambios de ritmo.

Distancia

Podemos decir que es el espacio que hay entre dos puntos, así pues, la distancia es el espacio que recorrerás. Entre estos espacios estará la distancia diaria, semanal, mensual, o de una carrera en particular.

Por ejemplo, hoy recorrerás en el entrenamiento 10km, o en la semana el objetivo será de 70km, o mensualmente recorreremos 200km... o más aún, entrenaremos para tu siguiente Maratón 42km ¡!.

A entrenar lo físico.

Entramos de lleno al entrenamiento, he aquí las 4 semanas donde principia todo lo físico, a la vez, estás practicando el entrenamiento mental y más abajo encontraremos la dieta para estas 4 semanas. Te recuerdo que cualquier duda mándame un correo a exitosaludyletras@hotmail.com y te contesto de inmediato.

SEMANA 1 a 4

Esta primera parte será muy emocionante, programa tu mente hacia tu meta, eres la herramienta de la abundancia, de la salud, de la autoestima, muy pronto recuperarás tu peso ideal, la actitud positiva. Si ya sabes dónde correrás, ¡solo hazlo!, no importa si es calle, bosque, o parque, lo importante es que sabes dónde y será importante las medidas que tiene.

Recuerda los 11 puntos que te compartí, estos ayudarán enormemente a tu físico y a tu resistencia.
Calentamiento

Dedícale por lo menos 5 minutos a calentar tus músculos, cuando eres principiante, hasta 10, importante para no tener ningún tipo de molestias o lesiones. Este es el mejor calentamiento que conozco y que todos los días me ayuda a no lesionarme y comenzar muy fuerte el entrenamiento.

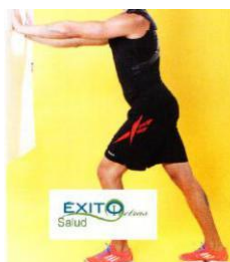
JR Valdes

Cada movimiento, hazlo por 1 minuto al principio, en cuanto vayas avanzando, tú pondrás los tiempos de calentamiento e irás cambiando estos.

Te engancharás corriendo y seguro tendremos mucha interacción, comenzar retos se hará parte de tu vida, estar bien con tu mente y físico será determinante para el espacio que has abierto ya, no pararás hasta ver la imagen que tienes en tu mente, realizada, hasta que la toques, la sientas, la veas... para comenzar nuevos retos has hecho lo que las personas exitosas y triunfadoras, diste los pasos, tomaste acción y decidiste cambios sustanciales, mantén tu mente en constante aprendizaje. Estoy seguro que nos estaremos leyendo mucho, quien da este paso al cambio, da el paso a conquistar las cimas más inhóspitas, las cimas que lo harán sentir completo y feliz, que lo hacen vivir de forma plena y alcanzando la calidad que siempre ha tenido en mente. Por ello me encantara ser tu mentor, tu coach, tu amigo... parte de los cursos que podrás encontrar en la página de éxito, salud y letras son: reprogramación total de tu subconsciente, liderazgo por convencimiento, Las 4 poderosas P, La Autoestima perdida y encontrada, corriendo 5 y 10k, mentalizándome para medio maratón y maratón.

Empecemos con el calentamiento:

Contra la pared, un poste o un árbol, coloca tus manos y estira tus brazos, haz presión sobre la superficie utilizando tus piernas y glúteos en dos pasos, primero 1 minuto erguido y otro minuto semi-agachado, tal como viene en las fotografías.



1

2

Estiramientos laterales y al frente, no necesariamente necesitas un banco; la defensa de un coche, una pared, o cualquier superficie que te



ayude a poner tu pierna en un ángulo de 60 y 90 grados, para estiramiento de pantorrillas, muslos y cadera.

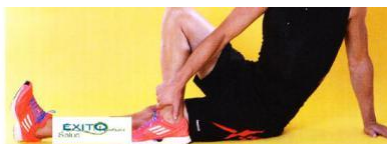


Estiramiento boca abajo, este te sirve para brazos, cintura, piernas. Recuerda hacerlo con pies juntos y después cruzándolos, pie izquierdo

al frente y después el derecho, después de hacerlo parado, hazlo bajando tu torso y tratando de tocar las puntas del pie por 1 minuto.



Por último, cruce de piernas sentado en el piso, lado derecho e izquierdo, después abres compas y tratas de tocar con tus dedos las puntas del pie, juntas las piernas y también trata de tocarte las puntas del pie.



Entrenamiento lera y 2da semana

¡Bienvenido!... La primera semana de 12 que serán ¡sen-sa-cio-na-les!...

¡Empecemos!... Recuerda pesarte y antes de comenzar la rutina, tomar 100ml de agua, y algún snack, medio plátano, media manzana, una barrita...

DIA	Tiempo de		Rutina			Repeticiones		
	Entrenamiento	Rutina	Rutina	Rutina	Rutina			
lunes	60 minutos	CL 30 MINUTOS	CF 10 MINUTOS	TR 10 MINUTOS	M 10	ABDOMINALES	SERIES DE 10	3
martes	60 minutos	CL 30 MINUTOS	CF 10 MINUTOS	TR 10 MINUTOS	M 10	ABDOMINALES	SERIES DE 10	4
miércoles	60 minutos	CL 20 MINUTOS	CF 15 MINUTOS	CM 15 MINUTOS	M 15	ABDOMINALES	SERIES DE 10	6
jueves	60 minutos	CL 20 MINUTOS	CF 15 MINUTOS	CM 15 MINUTOS	M 15	ABDOMINALES	SERIES DE 10	6
viernes	60 minutos	CL 20 MINUTOS	CF 20 MINUTOS	CM 15 MINUTOS	M 15	ABDOMINALES	SERIES DE 10	6
sábado	60 minutos	CL 15 MINUTOS	CF 25 MINUTOS	CM 15 MINUTOS	M 15	ABDOMINALES	SERIES DE 10	8
domingo	30 minutos	CM 30 MINUTOS						

CLAVES

CA=caminata

Paso rápido pero sin llegar a trote, caminas rápido te dirán.

TR=trote de recuperación (60% de tu paso)

JR Valdes

Comienzas a tener ritmo, el trote te permite respirar muy bien, te ayuda a elevar tu ritmo cardiaco y comienzas a utilizar más la braceada para balancear tu cuerpo.

CL=carrera leve (70% de tu paso)

El 70% de tu paso, es ir a $\frac{3}{4}$ de lo que puedes dar, por ejemplo, si tu paso normal es de 6 minutos el kilómetro, entonces tu 70% sería correr a 8 minutos el kilómetro. Te esfuerzas pero moderadamente, tu corazón bombea suficiente sangre para cubrir distancia.

CM=carrera moderada (80% de tu paso)

En la carrera moderada haces lo mismo que en la leve, de tu paso máximo, harás un menor esfuerzo, pero entrarás en ritmo.

CF=carrera fuerte (100% de tu paso)

Aquí ya estás corriendo a tu paso normal, y de ser posible, estás retando a tu cuerpo a encontrar un nuevo aliciente hacia arriba, buscando nuevo ritmo y fortalecer tu carrera con nuevos tiempos.

RP=repeticón

Hacer un ejercicio dos o más veces.

M=musculación

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

También se le llama musculación a la actividad encaminada a engrandecer y fortalecer el músculo sin llegar a un desarrollo competitivo.

Abdominales

A continuación te comparto la rutina de abdominales para estas primeras dos semanas.



Crunch

Objetivo: abdominales superiores

A | Pies bien plantados en el piso

B | Aleja los hombros del suelo, manteniendo tu espalda baja en contacto con el suelo.

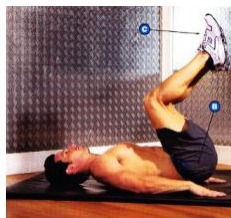
C | Haz una pausa cuando estés arriba y baja lentamente a la posición inicial.



Tabla

Objetivo: torso completo

- A | Los codos van directamente debajo de los hombros
- B | El cuerpo forma una línea recta desde la cabeza hasta los talones
- C | Mantén la posición todo el tiempo que puedas



Crunch invertido

Objetivo: abdominales inferiores

- A | Empezas con los muslos en vertical y las rodillas dobladas a 90 grados
- B | Levantas la cadera del tapete y doblas las rodillas hacia el pecho
- C | Haz una pausa cuando llegues hasta arriba y baja lentamente para empezar de nuevo

Dieta 1era y 2da semana

Parte fundamental para bajar de peso y no tener rebotes, es el comer bien, manteniendo el ritmo de las horas y hacerlo en proporciones que no entorpezcan el metabolismo que vamos a comenzar a tener.

¿Quieres bajar 20, 25,40 kilos en estas semanas verdad?... Pues deberás ser muy dedicado y muy honesto con tu cuerpo para lograrlo. Cuando yo empecé este programa, mi fuerza de voluntad era nula... Comidas a deshoras, grasa todo el tiempo y comida en ¡cualquier lugar!

Cuando cambié mis hábitos de alimentación y conocí a mi cuerpo, se abrió un camino hacia el ¡Éxito y hacia la Salud en todo su esplendor!

Lo que menos deseo es que te pases días sin comer, días sin saborear, al contrario, lo que quiero es que ¡comas y bien!... Pero con control y con inteligencia. Comenzaremos a programar tu mente y tu cuerpo a seguir la rutina y le enseñaremos a disfrutar, conocerse, enfocarse y cuidarse.

Parece difícil, pero en la práctica y convencido de que lograrás resultados, el Éxito está ¡garantizado!... La Salud trae mucho ánimo, muchos placeres que descubrimos hasta que los probamos, y en ese punto estas en estos momentos.

JR Valdes

Es muy importante respetar el horario de comida y colación, ya que te ayuda a mantener el metabolismo y la buena digestión.

En la cena trata de no pasarte del tiempo establecido, esto hará que cuando duermas, comiences a disfrutar tu descanso y no sobrecargues tu aparato digestivo!

Lunes a Sábado 8-10am	desayuno	cereal c/ frutas o 1 huevo al gusto (de preferencia el huevo hecho con Pam) o un sándwich jamón de pavo c/panela sin aderezos y el pan tostado de preferencia
11-1 pm	colación	una fruta o zanahoria picada o jícama picada o una barra
2-4pm	Comida	Sopa/consomé/pasta plato normal, carne asada con verduras o pescado o pechuga asada.
5-7pm	colación	una fruta o zanahoria picada o jícama picada o una barra
8-9.30	cena	sándwich jamón o pechuga de pavo c/panela sin aderezos, café americano sin leche, ensalada del chef con pollo y muy poco aderezo, cóctel de frutas

Muy importante suprimir los refrescos, toma por lo menos 2 litros de agua diario y jugos solamente en el desayuno o cena (1 vaso). El domingo es libre, pero recuerda, sin excesos, podrás comer una pizza, una torta, una hamburguesa, 3 tacos de lo que quieras, 2 burritas, tú decide, pero lo más importante es que seas honesto y sin excesos.

Evita los yogurts, las grasas como cremas, mantequillas, aceites, etc.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Esto solo será al principio, ya que cuando logres bajar de peso, podrás comer lo que quieras sin restricciones, primero, creamos hábitos, después, tu tomarás las decisiones de como comer y que comer. Por el momento evita los productos que te mencioné.

Terminando la segunda semana contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento?

¿Estoy dominando la rutina?

¿Lo siento muy acelerado?

¿Necesito apoyo o retroalimentación por todas las dudas que tengo?

Si necesitas retroalimentación envíame tus preguntas a: [exitosaldyletras@hotmail.com](mailto: exitosaldyletras@hotmail.com)

La primera semana es un reto grande, cuando llevas una asesoría, es mucho más sencillo avanzar. Así que recibiré cualquier inquietud que tengas para ayudarte a la consecución de tus objetivos de estas primeras 12 Semanas, ¡bajarás, recuperarás tu autoestima y seguridad y por supuesto que cambiarás!

Siéntete en libertad de escribirme en el momento que desees o tengas algo que comentarme o alguna duda, el preguntar te hace ¡sabio!...

JR Valdes

Yo hace 12
años...
114kg...



66 kg

Ahora...

Capítulo 3

Empatía... Amor...

**Echando por la borda a
la grasa... Corro...**

**La mente está dominada
por mí, la cuesta de la
vida es la fortuna del
hombre para construir...**

Creo...

Contagiando energía...

**Construyendo mi
historia... Creo...**

¿Qué significa ser empático?... parte del cambio para entender el entorno y las problemáticas humanas...

Ser empático es cuando te afectan las energías de otras personas, y tienes una capacidad innata de sentir intuitivamente y percibir a los demás.

Tu vida está inconscientemente influenciada por los deseos, sueños, pensamientos y estados de ánimo de los otros. Ser empático es mucho más que ser muy sensible y no se limita sólo a las emociones. Los empáticos pueden percibir sensibilidades físicas e impulsos espirituales, así como simplemente saber las motivaciones e intenciones de los demás. O eres empático o no lo eres (en un principio, bajo mi experiencia). No es un rasgo que se aprende es lo que dicen, en mi experiencia, todos tenemos esa capacidad y conforme pasa el tiempo la perfeccionamos.

Estás siempre abierto, por así decirlo, para procesar los sentimientos y la energía de las otras personas, lo que significa que realmente sientes, y en muchos casos cargas con las emociones de los demás. Muchos empáticos experimentan diariamente cosas como fatiga crónica, sensibilidades al medio ambiente, o dolores y sufrimientos inexplicables, los que nos dedicamos al Coaching lo sentimos de vez en cuando.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Estas son todas cosas que son más propensas a ser adquiridas de influencias externas y no tanto de uno mismo. Esencialmente, estás caminando por el mundo con toda la acumulación del karma, emociones y energía de los demás.

Los empáticos suelen ser triunfadores reservados. Se pueden tomar un tiempo para aceptar un cumplido; son más propensos a señalar los atributos positivos de otros. Son muy expresivos en todas las áreas de conexión emocional, y hablan abiertamente, y, a veces, son bastante francos. Pueden tener algunos problemas al hablar sobre sus propios sentimientos si otro quiere escuchar (sin importar lo mucho que escuchen a los demás).

Sin embargo, pueden ser exactamente lo contrario: solitarios y aparentemente insensibles. Incluso pueden aparecer ignorantes. Algunos son muy buenos para “bloquear” a los demás y eso no es siempre algo malo, al menos para el aprendizaje empático luchando con un aluvión de emociones de los demás, así como con los propios sentimientos.

Los empáticos tienen una tendencia a sentir abiertamente lo que está fuera de ellos más que lo que está dentro de ellos. Esto puede provocar que los empáticos ignoren sus propias necesidades. En general un empático no es violento ni agresivo y se inclina más hacia ser el pacificador. Cualquier zona llena de desarmonía crea una sensación incómoda en un empático. Si se encuentran en medio de una confrontación, se esforzarán por resolver la situación lo antes posible. Si expresan palabras duras al

defenderse a sí mismos, probablemente van a disgustarse por su falta de auto-control, y tendrán una preferencia por resolver pacíficamente el problema lo más rápido posible.

Los empáticos se inclinan más a recoger los sentimientos de los demás y proyectarlos sin darse cuenta de su origen. Hablar las cosas es un factor importante para la liberación de las emociones en el aprendizaje empático. Ellos pueden desarrollar un grado aún mayor de entendimiento para poder encontrar paz en la mayoría de las situaciones. La desventaja es que los empáticos pueden reprimir las emociones y construir barreras gigantes a fin de no dejar que los demás sepan de sus pensamientos y/o sentimientos más íntimos. Esta retención de la expresión emocional puede ser un resultado directo de una experiencia traumática, una educación sin expresión, o simplemente de que se les decía cuando niños, “¡Los niños están hechos para ser vistos pero no oídos!”

Sin lugar a dudas, esta retención emocional puede ser perjudicial para la salud. Mientras por más tiempo uno no libere sus pensamientos y/o sentimientos, estos construyen más poder. Los pensamientos y/o sentimientos con el tiempo pueden convertirse en explosivos, si no paralizantes. La necesidad de expresarse con honestidad es una forma de sanarse y es una elección abierta a todos. No hacerlo puede resultar en una ruptura de la persona y en una inestabilidad emocional y mental, o la creación de una dolencia física o una enfermedad.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Los empáticos son sensibles a la TV, vídeos, películas, noticias y transmisiones. La violencia o los dramas emocionales que representen escenas impactantes de dolor físico o emocional en adultos, niños o animales pueden llevar a un empático fácilmente a las lágrimas. A veces, pueden sentirse físicamente enfermos o ahogarse en lágrimas. Algunos empáticos tienen dificultades para comprender tal crueldad, y pueden tener graves dificultades para expresarse frente a la ignorancia, mente cerrada y evidente falta de compasión de otros. Ellos simplemente no pueden justificar el sufrimiento que sienten y ven.

Vas a encontrar a más empáticos trabajando con personas, animales o naturaleza, con una verdadera pasión y dedicación para ayudarlos. A menudo son infatigables profesores y/o cuidadores de nuestro medio ambiente y todo lo que está dentro de él. Muchos voluntarios son empáticos y renuncian a su tiempo personal para ayudar a los demás sin remuneración y/o reconocimiento.

Los empáticos pueden ser excelentes narradores debido a una imaginación sin fin, mentes inquisitivas y conocimiento cada vez mayor. Pueden ser viejos románticos en el fondo y muy amables. También pueden ser los “guardianes” de los conocimientos ancestrales y de la historia familiar. Si no son los típicos historiadores de la familia, pueden ser los que escuchan las historias pasadas y que poseen la mayor parte de la historia familiar. No es sorprendente que hayan comenzado o posean un árbol genealógico. Tienen un gran interés en la música para satisfacer sus muchos temperamentos expresivos. Algunos pueden

preguntarse cómo los empáticos pueden escuchar un estilo de música, y en pocos minutos, cambiar a algo completamente diferente. Las letras de las canciones pueden tener efectos adversos, de gran alcance en los empáticos, sobre todo si son relevantes a una experiencia reciente. En esos casos, es aconsejable que escuchen música sin letra, ¡para evitar jugar con sus emociones!

Ellos son igualmente expresivos con el lenguaje corporal que con las palabras, pensamientos y sentimientos. Su creatividad se expresa a menudo a través del baile, la actuación, y los movimientos corporales. Los empáticos pueden proyectar una cantidad increíble de energía que describe y/o libera su emoción. Pueden perderse en la música, hasta el punto de estar en un estado de trance; se convierten en uno sólo con la música, a través de la expresión de sus cuerpos físicos. Ellos describen esta sensación como un tiempo cuando todo lo demás alrededor de ellos es casi inexistente.

Las personas de todas las clases y los animales se sienten atraídos por la calidez y la compasión genuina de los empáticos. Sin importar si los otros se dan cuenta de que alguien es empático, ¡se sienten atraídos por ellos al igual como a un objeto de metal le atrae un imán!

Incluso a completos desconocidos les resulta fácil hablar con empáticos de sus cosas más personales, y antes de darse cuenta, han derramado sus corazones y almas sin proponérselo conscientemente. Es como si en un nivel subconsciente esa persona sabe

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

instintivamente que los empáticos los van a escuchar de manera compasiva.

Estos son los oyentes de la vida. Pueden ser extrovertidos, entusiastas y un placer de estar con ellos, ¡así como altamente humorísticos en los momentos más insólitos! Por otro lado, los empáticos pueden tener cambios de humor que harán que otros alrededor de ellos quieran saltar por la borda y abandonar el barco. Los pensamientos y sentimientos empáticos que reciben de todos pueden ser tan abrumadores (si no se entienden) que sus estados de ánimo pueden fluctuar con la velocidad del rayo. En un momento pueden ser realmente felices y, de la nada, miserables.

Abandonar a un empático en la angustia de sus alternados cambios de ánimo puede crear efectos perjudiciales. Un simple retorno de un amor-escucha empático y preocupación compasiva sin prejuicios o condenas – puede hacer que la recuperación de un empático sea un largo camino. Muchos empáticos no entienden lo que está ocurriendo en su interior. Ellos literalmente no tienen idea de que las emociones de otra persona ahora se sienten como propias y las reflejan hacia el exterior. Están confundidos en cuanto a por qué en un momento todo estaba bien, y luego el siguiente, se sienten tan deprimidos, solos, etc. La necesidad de entender las posibilidades de conexión empática es una parte vital del viaje de los empáticos para ellos mismos y para quienes los rodean.

Los empáticos son a menudo solucionadores de problemas, pensadores e investigadores de muchas

cosas. En lo que concierne a los empáticos, donde hay un problema, también hay una respuesta. A menudo buscarán hasta que encuentren una – aunque sólo sea por la paz mental. Esto sin duda puede resultar beneficioso para los demás en sus relaciones, en el trabajo, o en la casa. Donde hay voluntad, hay un camino y el empático lo encontrará. Los empáticos pueden literalmente (probablemente sin el conocimiento de lo que está ocurriendo en realidad) utilizar conocimiento universal y orientarse a la solución de cualquier cosa en la que ponen su cabeza y corazón.

Los empáticos a menudo son soñadores vivos y/o lúcidos. Pueden soñar en detalle y son inquisitivos acerca del contenido del sueño. A menudo sienten que de algún modo los sueños están vinculados a su vida física, y no son sólo un montón de imágenes sin sentido e irrelevantes. Esta curiosidad lleva a muchos soñadores empáticos a desentrañar algunos de los “misteriosos” contenidos de los sueños desde una edad temprana y a conectar la interpretación con la relevancia en sus vidas físicas. Si no es así, pueden soñar con interpretaciones a través de otros medios.

Los empáticos son soñadores con dificultades para mantenerse enfocados en lo mundano. Si la vida no es estimulante, un empático va a entrar en un estado desconectado de la mente. Van a ir a alguna parte, a cualquier lugar, en un pensamiento que aparece alejado de la realidad física. Si un profesor imparte clases con poca o ninguna interacción emocional, los empáticos no serán receptivos a este tipo de

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

enseñanza y pueden (inintencionadamente) derivar en un estado de ensoñación.

Si se le da al estudiante empático un profesor que habla con estímulos y emociones (a través de la experiencia real de un tema determinado), será receptivos y alertas. Los empáticos son un público cautivado. Este mismo principio se aplica en la actuación. Un actor puede cautivar a la audiencia a través de la expresión (en todos los aspectos) de emociones (como si en realidad experimentaran el papel que están representando) o los perderá por completo. Los empáticos pueden ser actores destacados.

Los empáticos con frecuencia experimentan “dèjà vu” y sincronicidades. Lo que puede comenzar inicialmente como, “Oh, qué casualidad”, dará lugar a la comprensión de las coincidencias. Estas sincronicidades se convertirán en acontecimientos bienvenidos y en continua expansión. Las sincronicidades pueden provocar un sentimiento de euforia cuando los empáticos se identifican con ellas y aprecian la conexión a su naturaleza empática.

Los empáticos son más propensos a haber tenido experiencias paranormales a lo largo de sus vidas. Las NDS's (experiencias cercanas a la muerte) y las OBE's (experiencias fuera del cuerpo) pueden causar a un empático desprevenido un período de despertar y les da el impulso necesario para un viaje de descubrimiento. Los que quedan atrapados en la vida, en formas que dictan la sociedad, en el trabajo, etc., pueden perderse en una forma mecánica de vida que

tiene muy poco sentido. Todos los “signos de orientación” se ignoran en este estado de “hacer”. Un camino para estar sano de nuevo se hace evidente y comienza la búsqueda de más significado en la vida.

Este tipo de experiencias parecen dramáticas, pueden de verdad alterar la vida, y tienen seguramente la misma intensidad memorable en los años venideros. Son la voz que nos guía y anima a seguir nuestro camino en conciencia. A veces, ¡algunos de nosotros requerimos de esa ayuda extra!

Para algunos empáticos, la falta de comprensión hacia los sucesos paranormales que experimentan, puede conducir a la supresión de tales habilidades. (La mayor parte de estas habilidades son muy naturales y no son coincidencia.) Los empáticos pueden adoptar, sin saberlo, la actitud positiva o negativa de los demás como propia. (Sin embargo, esto puede ser superado.) Los empáticos pueden tener que seguir sus intereses en lo paranormal y lo inexplicable con el fin de explicar y aceptar sus circunstancias de vida.

Entrenamiento 3era y 4ta semana

Terminaremos el primer tercio y mediremos resultados a la fecha.

¿Has respetado el régimen?... Si es así, seguramente llevas por lo menos abajo 12 kilos si eres hombre, si eres mujer llevarás al menos 8 kilos.

Te mostré ya alguna fotografía mía, si sigues el régimen alimenticio y el de ejercicio, estarás en estos niveles, recuerda que puedes escribirme para preguntar y comentar lo que requieras a jrv@osericardovaldes.com

Comencemos la 3ra y 4ta semanas.

Las primeras dos semanas corrimos y comimos de una forma que nos ayuda a acostumbrar a nuestro organismo a un ritmo y un metabolismo, el mejor ejercicio en el mundo para bajar de peso (está comprobado y avalado) es correr, y eso, lo estás viviendo ahora. Si eres fumador, seguramente has PENSADO YA EN DEJARLO, porque el esfuerzo y la mentalidad triunfadora de éxito, de persona positiva, te hace ser congruente con lo que estas descubriendo. El correr nos da el ánimo y la fortaleza para llegar a cualquier parte.

JR Valdes

Recuerda pesarte antes de comenzar estas semanas, solo una vez, no vivas pegado a la báscula, esto solo lo harás en forma de control y para poder medir resultados, tomar 100ml de agua, y algún snack, medio plátano, media manzana, una barrita...

DIA	Tiempo de Entrenamiento	Rutina	Rutina	Rutina	Repeticiones
lunes	60 minutos	CM	40 CF	10 TR	10 M
		MINUTOS	MINUTOS	MINUTOS	7 SERIES DE 10 ABDOMINALES
martes	60 minutos	CM	30 CF	10 TR	10 M
		MINUTOS	MINUTOS	MINUTOS	7 SERIES DE 10 ABDOMINALES
miércoles	60 minutos	CM	20 CF	15 CM	15 M
		MINUTOS	MINUTOS	MINUTOS	7 SERIES DE 10 ABDOMINALES
jueves	60 minutos	CM	20 CF	15 CM	15 M
		MINUTOS	MINUTOS	MINUTOS	7 SERIES DE 10 ABDOMINALES
viernes	60 minutos	CM	20 CF	20 CM	15 M
		MINUTOS	MINUTOS	MINUTOS	7 SERIES DE 10 ABDOMINALES
sábado	60 minutos	CM	15 CF	25 CM	15 M
		MINUTOS	MINUTOS	MINUTOS	9 SERIES DE 10 ABDOMINALES
domingo	60 minutos	CM	TR	15	
		45MINUTOS	MINUTOS		

CA=caminata TR=trote de recuperación (60% de tu paso) CL=carrera leve (70% de tu paso) CM=carrera moderada (80% de tu paso) CF=carrera fuerte (100% de tu paso) RP=repeticion M=musculacion S=subida

Sigue fuerte con la rutina de abdominales, te va a ayudar a la flacidez, y comenzara a marcar algunas

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

partes de tu cuerpo que lo requerirán por el peso que estás perdiendo.

También por favor consulta las preguntas que te he hecho al terminar cada ciclo de semanas, contesta y si tienes dudas escíbeme a exitosaludyletras@hotmail.com es muy importante para ti, descubrir cualquier detalle que pueda ayudarte a crecer, a ejercitar mejor tu mente y cuerpo, a ganar actitud y ganar esa sonrisa que tanto te he platicado.

Cuando el pensamiento y el espíritu se mantienen tranquilos y sanos, las decisiones regularmente son más asertivas hacia lo que queremos fabricar, construir y consolidar.

¡Inspira y Conspira!... ¡Suda y Vive!... ¡Falla y Levántate!... ¡Alcanza y Triunfa!...

Dieta 3ra y 4ta semanas

Entras al término del primer tercio de esta rutina que tanta alegría ha traído a mi vida. Sé que estás viviendo cambios que encuentras fantásticos y suele también suceder, que cuando comenzamos a ver el cambio, tendemos a bajar la guardia. Cree en ti, y da más todavía, para que realmente se note todo lo que deseas en tu vida, la constante debe ser el reto a superar lo que hiciste un momento anterior, de ahí generarás mayor motivación por encontrar la mejor versión de ti.

Lunes a Sábado	
8-10am desayuno	cereal c/ frutas o 1 huevo al gusto (de preferencia el huevo hecho con Pam) o un sándwich jamón de pavo c/panela sin aderezos y el pan tostado de preferencia
11-1 pm colación	una fruta o zanahoria picada o jícama picada o una barra
2-4pm comida	Sopa/consomé/pasta plato normal, carne asada con verduras o pescado o pechuga asada.
5-7pm colación	una fruta o zanahoria picada o jícama picada o una barra
8-9.30 cena	alternar cena 1) sándwich jamón o pechuga de pavo c/panela sin aderezos, café americano sin leche o 2) ensalada del chef con pollo y muy poco aderezo o coctel de frutas agua de sabor

Muy importante en estos días tomar 2 litros de agua, no consumir refrescos, y si eliges jugo que sea por la

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

mañana de preferencia. El domingo seguirá siendo libre, y está en ti la moderación.

Después de estas semanas, estamos terminando el primer tercio del recorrido, si has seguido las indicaciones, estarás en por lo menos, casi 15k abajo los hombres y las mujeres 10k abajo, y estás sintiéndote diferente, tu mente, tu cuerpo, tus imágenes están cambiando constantemente, hasta tu hablar es diferente, comienzas a ver aparadores con ropa bonita, nice, y ¿sabes?, siempre has merecido esta sensación de libertad, de éxito, de triunfo, de orgullo, esto es lo que en realidad eres, luz, abundancia, retos, conquista, lo único que necesitabas era un poco de ayuda y creer en ti, y todavía espera un poco, te faltan algunos kilos más abajo, imagina como te sentirás en 8 semanas más ¡si ahora ya la emoción es grande!... te recomiendo hacer un mapeo en tu mente cómo quieres verte, que quieres ponerte, y comprar algunas revistas de moda, las cuales, te ayuden a decidir el nuevo estilo que quieres adoptar.

Recuerdo la gran sensación el día que regresé a talla 28-30, ¡llegué a pensar que nunca lo lograría!, es de esas ocasiones que me alegro haberme equivocado...

La definición de felicidad, cae en Calidad de Vida, en paz espiritual, en pensamiento fortalecido, en sonrisa franca, no en solo dinero... La salud, el éxito, la abundancia viene en carretadas cuando te preparas mental y físicamente para este paso y cuando estás tranquilo y en paz con lo que haces.

La meta... Autoestima, Seguridad y Bajando de peso ¡!

Por eso, antes de ir a la siguiente etapa, me gustara platicarte de algo que es muy importante en este momento, cuando comienzas a ver resultados, cuando comienzas a notar los cambios, no solamente en el aspecto físico, también en el mental, hay que entrenar también al subconsciente... a la mente.

¿Te puedes ver así?... ¡Claro!... Es cuestión de motivación, perseverancia, ¡actitud y enfoque!... Como te comenté, llegué a pesar 114 kg, y cuando bajé a mis 66 kg, y me comencé a cuidar, a endurecer músculos y cambiar hábitos alimenticios, el mundo se abrió en una forma espectacular, moda, éxito, salud, oportunidades, amor, confianza, ¡uf!... muchas situaciones que soñé y no había podido realizar por no decidirme y dedicarme.

Todo llega a su tiempo, pero si tú no haces nada por avanzar, el espacio te desmotiva y ¡parece una eternidad lo que esperas!

Acción has tomado, de tus decisiones depende lo que vayas viviendo, sin importar los resultados de estas, simplemente decide y atrévete, la experiencia te da la maestría, la experiencia te da caminos, abre oportunidades y te hace más fuerte.

Forjando camino

Ahora que estás terminando estas primeras 4 semanas de tu entrenamiento, quiero compartirte estos 8 puntos que bajo mi experiencia, me ayudaron muchísimo en el camino que vas forjando.

1. El Dolor Es Parte Del Crecimiento del Maestro.

A veces la vida cierra las puertas porque es tiempo de seguir adelante. Y esto es bueno, porque a menudo no nos movemos sin que las circunstancias no nos obliguen. En tiempos difíciles recuérdate a ti mismo que el dolor no viene sin un propósito. Cada logro requiere de una lucha digna para llegar a donde deseas. Las cosas buenas toman tiempo. Sé paciente y positivo. Todo tiene solución, quizás no de manera inmediata, pero con el paso del tiempo así será.

2. Todo En La Vida Es Temporal.

Cada vez que llueve, también llega un momento en que deja de llover. Cada vez que sales herido, te sanas. Después de la oscuridad siempre encuentras la luz. Recuerda eso cada mañana, nada dura para siempre. Así es que, si las cosas están bien ahora, disfrútalo. No durará para siempre. Si las cosas van mal, no te

preocupes, porque tampoco durará para siempre. Solo porque la vida se pone algo complicada, no significa que no puedas sonreír. Solo porque algo te está molestando, no implica que no puedas alegrarte. Cada momento es un nuevo comienzo y un nuevo fin. Cada segundo te regala una segunda oportunidad. Sólo tienes que aprovecharla y dar lo mejor de ti.

3. Preocuparse Y Quejarse No Cambia Nada.

Aquellos que más se quejan, son los que menos logran. Siempre es preferible intentar hacer algo grande y fallar, que simplemente no intentarlo. No todo está perdido si fallas; está perdido si no haces nada más que quejarte al respecto. Si crees en algo, sigue intentándolo. No dejes que las sombras del pasado oscurezcan las puertas del futuro. Pasar el día quejándose acerca del pasado no hará más brillante el mañana. Deja que lo que has aprendido mejore tu vida. Haz un cambio y no mires atrás.

Independientemente de lo que pase en el camino, recuerda que la verdadera felicidad empieza a llegar sólo cuando dejas de quejarte acerca de tus problemas y empiezas a ser agradecido por todo aquello que va llegando y disfrutas.

4. Tus Cicatrices Son Símbolo De Tu Fuerza.

Nunca te avergüences de las cicatrices que la vida te ha dejado. Una cicatriz significa que el dolor ha pasado y la herida está cerrada. Significa que has doblegado el dolor, aprendido una lección. Has crecido fuerte y has seguido adelante. Una cicatriz es el tatuaje del triunfo del que debes enorgullecerte. No permitas que las cicatrices te hagan vivir con miedo. No puedes hacerlas desaparecer, pero puedes cambiar la forma en que las ves. Puedes empezar a ver tus cicatrices como una señal de fuerza y no de dolor.

5. Cada Pequeña Lucha Es Un Paso Adelante.

En la vida, la paciencia no es esperar. Es la habilidad de mantener una buena actitud mientras trabajas duro para alcanzar tus sueños.

Esto significa perder estabilidad y comodidad por un tiempo. Puede significar no comer o dormir como estás acostumbrado el tiempo que sea necesario. Puede significar las burlas de otros, o tiempos de soledad. Sin embargo la soledad, es un regalo que hace que las grandes cosas sean posibles. Te otorga el espacio que necesitas. Todo lo demás es una prueba a tu determinación.

6. La Negatividad De Los Demás No Es Tu Problema.

Sé positivo cuando te rodee la negatividad. Sonríe cuando otros traten de deprimirte. Es una buena manera de mantener tu entusiasmo y concentración. Cuando otras personas no te tratan como lo mereces, sigues siendo tú. Nunca dejes que la amargura de otros cambie la persona que eres. No puedes tomar las cosas de manera personal, aun cuando así lo parezca.

Nunca cambies para impresionar a alguien que te va a decir que no eres lo suficientemente bueno. Cambia porque te hace mejor persona y te guía a un futuro mejor. La gente va a hablar sin importar lo que hagas o cuán bien lo hagas. Así que preocúpate por ti mismo antes de hacerlo por los demás. Si crees lo suficientemente en algo no temas luchar por eso. La mayor fuerza viene cuando superas lo que otros creían imposible.

7. Lo Que Tiene Que Suceder, Eventualmente Sucederá.

La verdadera fuerza viene cuando, aun teniendo razones para llorar y quejarte, prefieres sonreír y apreciar tu vida. Existen bendiciones en cada lucha, pero tienes que estar dispuesto a abrir tu corazón y tu mente para verlos. No puedes forzar las cosas. Eso sólo logrará volverte loco. Hay un punto en donde debes dejar que las cosas sean, simplemente, como tienen que ser.

8. Lo Mejor Que Puedes Hacer Es Continuar.

No tengas miedo de retirarte... de tratar de nuevo, de amar de nuevo, de vivir de nuevo y soñar de nuevo. No dejes que una lección dura amargue tu corazón. Las mejores lecciones de la vida son, casi siempre, aprendidas en los peores momentos y con los peores errores. Habrá momentos en los que parece que todo va mal. Y puede que sientas que estas estancado en esta mala racha, pero no es así. Cuando sientas que quieres renunciar, recuerda que a veces las cosas tienen que ponerse mal antes de mejorar. A veces tienes que pasar por lo peor para llegar a lo mejor.

Sí, la vida es dura, pero tú eres fuerte. No te estreses por las cosas que no puedes cambiar. Vive de manera simple, ama generosamente, habla con la verdad, trabaja diligentemente. Incluso cuando te sientas cansado, sigue adelante... Sigue creciendo.

**Recuerda nuestra conquista Autoestima,
Seguridad y Bajando de peso ¡!.**

Terminando estas semanas contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento?

JR Valdes

¿Estoy dominando los nuevos hábitos?

¿Lo siento muy acelerado?

¿Necesito apoyo o retroalimentación por todas las dudas que tengo?

Envíame tus preguntas a: jrv@josercardovaldes.com

O retroaliméntame con cualquier comentario o duda diferente ¡!

Capítulo 4

Como comencé de nuevo a
amar... Amo...

Sudando la 5 y 6... Corro...

Convencido de los pasos.

La oportunidad deseada...

Creo...

¡Sonriendo constante!

¡Qué bien se siente!...

Amo...

Constancia, constancia...

Triunfo...

Amando y corriendo, corriendo y amando...

Todo lo ocurrido me ha servido sin duda, para amar lo que tengo, lo que forjo y lo que haré que llegue...

Es cierto que el ser humano deja pasar muchos de los mejores momentos de su vida para acrecentar experiencia, y es verdad también que son pocas las personas abiertas a reconocer que se equivocan y pierden en ese viaje que te deja grandes huecos en el corazón, grandes suspiros, muchas lágrimas y las lecciones para crecer y ser una mejor versión de ti, ese viaje es la vida misma.

Algunos se refugian en la bebida, otros en la depresión, otros más en la escritura, y unos cuantos ven para adelante y salen huyendo... y en mi experiencia, ahí precisamente cuando huía, cuando salí literalmente corriendo del lugar donde me encontraba para olvidarme o esconderme de la dura realidad, fue el tiempo en que ubiqué que mi destino sería lo que yo decidiera y escogiera, que el futuro es un tiempo que no puedo tocar, es un tiempo que solo corrigiendo lo que no había hecho en el pasado, podría mejorar en circunstancias, primero en el presente y después, en un tiempo que aún no llegaba.

De repente me encontraba en medio de la nada, o mejor dicho en medio del todo... de repente con mis tenis puestos, me di cuenta de la libertad de expresión que podía experimentar paso a paso, trote a trote...

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

me veía sudando, fatigado, pero con sonrisa, decidido a vencer mis demonios... esos demonios de la soledad que es mal entendida, ahora se lo mucho que la soledad es buena compañía, y entendí que si yo era capaz de sentir alegría con estos pasos, este sudor y este esfuerzo, seguro, había quien buscaba estas sensaciones. Se me hizo necesario encontrarlos y hacerles saber que la vida no termina en un mal momento, al contrario, ¡el mal momento hace iniciar a la vida!...

Y así comencé mi travesía, corrí, corrí y sigo corriendo, las palabras fluyen, los sentimientos están a flor de piel, me encanta escuchar, apoyar, promover, enseñar, aprender, platicar...

Corro y amo o estoy hecho para amar y correr, se hizo parte de mi inspiración, de mi camino por la vida... Locura para algunos, sensaciones para otros, concepto para platicar y debatir. El ponerme los tenis y buscar esa emoción me da la suficiente fuerza para vencer cualquier límite que de pronto mi mente quiere conceptualizar y por supuesto que al tirar la cerca con mi esfuerzo, le enseñó que todo lo que he podido soñar lo logro... y que lo único que hasta el momento no he logrado es aquello que la imaginación no me ha permitido soñar, porque no lo necesita o no se ha dado cuenta de que lo anhela...

Amo la vida, amo a las personas, amo mi mundo, por ello quiero un cambio de consciencia de los que habitamos este País, necesitamos ayudarnos, apoyarnos, enseñarnos y amarnos más, para hombre

con hombro llegar a lo que merecemos todos: abundancia y felicidad.

Amé intensamente... hoy con más experiencia, un poco más de sensatez y unos kilómetros de inspiración, sé que pronto llegará ese sentimiento nuevamente y ahora cometeré otros errores, pero los que ya experimenté, esos los dejo en un cajón y lejos y solo traigo a mí la sensación de esos amargos tiempos para darme cuenta de que lo que quiero forjar ahora es totalmente diferente a lo que pasó. El mundo de confusión se da desde enredar las palabras y anunciar que estás feliz... el mundo de confusión se encuentra en esa mente que quiere revancha... el mundo de confusión está en esa mente que odia y exige... el mundo de confusión está en el ego y la soberbia... La única cura está en amar, en exteriorizar con respeto lo que sentimos, en escuchar atentos la opinión de otras personas, en aprender de los que nos han herido, no para vengarnos, sino para comprender sus razones y valorizar las nuestras. Hoy después de la confusión y de la autocritica sé que hay mucho por mejorar, que simplemente estoy en esta tierra para ser la herramienta por la cual muchas personas puedan superar sus dolorosos momentos, dándose cuenta lo mucho que hay por conquistar, vivir y aprender... que valoren su talento, su palabra, su sonrisa, su forma de abrazar y su forma de atravesar las barreras que esta hermosa vida nos pone para probarnos lo bueno que somos...

El amor al running me ha dado la entereza para afrontar mis miedos, a reinventarme, a analizar los pasos que quiero y puedo y he dado, a experimentar y

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

arriesgarme... vaya, me ha dado la confianza de lo que puedo crear y en lo que puedo creer...

Comencé hace unos años, con 114 kg, me hice fuerte de mente, estudié, me superé y cada prueba que corro, cada conferencia, cada curso y ahora este e-book, me demuestran lo mucho que falta en mi vida...

Tengo 50 años, tengo una gran sonrisa, tengo grandes talentos, tengo la mentalidad para conquistar y aprender y enseñar... Tengo hambre de cambio y de expansión... Tengo muchos kilómetros que compartir de experiencia y muchos kilómetros más para caerme y seguir fortaleciendo esta vida que por fin sé que yo vivo, yo decido y yo guio hacia el más extraordinario lugar que se llama triunfo, éxito y felicidad...

Lo único que necesitamos, dar ese primer paso, amar, dejar ir a todo aquello que ocupa lugar en la mente y no me deja crecer (ira, odio, temor, miedo a ser exitoso, envidia, venganza), y encontrar el motivo de mi cambio...

Para cuando te pregunten ¿Cómo quieres vivir tu vida?, o ¿Qué es lo que quieres para el resto de tu vida?, puedas contestar eso precisamente, sin comentar... lo que no quieres... ahí te darás cuenta que has comenzado a cambiar y a conquistar lo que tu pensamiento cotidianamente debe tener: metas claras, precisas y que estés convencido alcanzarás.

Corre y ama... Ama y corre... Llora y ríe... Ríe y llora... ¡pero no te des por vencido jamás!...

Que cada problema se convierta en esa oportunidad de amar lo que haces y de amar las soluciones que pueden llegar a tu mente...

Encontrarás mil obstáculos, pero también mil soluciones...

Encontrarás mil motivos para cambiar... y mil excusas para abandonar...

Depende de ti, depende de tu actuación ante esas circunstancias, de tu accionar, de tu confianza, salir delante de cada una de ellas...

Impresiónate corriendo y cambiando y mejorando y encontrando razones, versiones y decisiones fundamentales para apabullar cualquier problema en tu vida...

He corrido todo tipo de carreras, y soy feliz con terminar y cada una de ellas realizar un mejor papel desde mi resultado anterior, paso a paso mejoro y así también voy por la vida...

Paso a paso, decisión a decisión, sonrisa a sonrisa, experiencia tras experiencia, así construyes, así conquistas, así vas creciendo y expandiendo tus alas en este mundo que nos regala todas las oportunidades diariamente.

¡Por favor!... cree en ti... ámate... decide... abraza... camina... corre... sonríe... comparte tú vida y éxitos con esa persona que te roba la mirada, el suspiro, el

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

pensar... y toma lo que te pertenece de la vida...¡¡Abundancia Y alegría!!

Entrenamiento 5ta y 6ta semana

Comenzando estas semanas debes mantenerte entre 10-12 kilos abajo (hombres y mujeres) o sea que estarás entre 25 y 20 kilos abajo desde que comenzaste, estaremos terminando la mitad del proceso y estarás observando muchos cambios en tu metabolismo, autoestima y medio ambiente.

Ya no pararás solo algún compromiso inevitable hará que no sigas tu rutina, importante reponer el tiempo, tal vez con una doble sesión, o al día siguiente implementando 15 o 20 minutos más a la rutina.

DIA	Tiempo Entrenam	Rutina	Rutina	Rutina	Repeticiones
lunes	70 minutos	CF MINUTOS	40 CM MINUTOS	15 TR MINUTOS	15 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10
martes	70 minutos	CF MINUTOS	30 CM MINUTOS	30 TR MINUTOS	10 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10
miércoles	70 minutos	CF MINUTOS	30 CM MINUTOS	30 TR MINUTOS	10 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10
jueves	70 minutos	CF MINUTOS	30 CM MINUTOS	30 TR MINUTOS	10 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10
viernes	70 minutos	CF MINUTOS	30 CM MINUTOS	30 TR MINUTOS	10 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10
sábado	70 minutos	CF MINUTOS	45 CM MINUTOS	15 TR MINUTOS	10 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10
domingo	70 minutos	CF 45MINUTOS	CM MINUTOS	15 TR MINUTOS	10 ABDOMINALES 11 SERIES DE 10

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

CA=caminata TR=trote de recuperación (60% de tu paso) CL=carrera leve (70% de tu paso) CM=carrera moderada (80% de tu paso) CF=carrera fuerte (100% de tu paso) RP=repeticción M=musculación S=subida

Cambiaremos la rutina de abdominales:



Tijeras acostado
Mantén las rodillas flexionadas a 90 grados y los pies en el suelo. Levanta la cadera y el torso hacia el cielo, formando una línea recta con las rodillas. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite 10 veces.



**Crunch con giro
entrecruzado**

Objetivo: abdominales laterales

A | Coloca un pie en la rodilla contraria

B | Despega los hombros del piso y gira el cuerpo para que el codo opuesto toque la rodilla

C | Haz una pausa cuando estés arriba y baja lentamente, luego repite del lado contrario



¡Baja de peso!

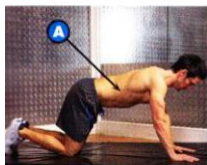
Tabla lateral

Objetivo: abdominales laterales

A | El codo va directamente debajo del hombro

B | El cuerpo forma una línea recta de la cabeza a los pies

... hasta el tiempo que puedas



**Caja de
dos puntos**

Objetivo: torso
completo

A | Pies rectos, pies y
manos en el suelo

B | Levanta y saca el torso
y la pierna contraria

C | Baja una pierna cuando
estés torso arriba, baja
lentamente a la posición
inicial y repite del otro lado

Dieta 5ta y 6ta semana

La dieta se mantiene, hidrátate bien, mantén los horarios de comida y ¡sigue sonriendo!

Lunes a Sábado 8-10am	
desayuno	1 huevo al gusto (de preferencia el huevo hecho con Pam) o un sándwich jamón de pavo c/panela sin aderezos y el pan tostado de preferencia
11-1 pm	
colación	una fruta o zanahoria picada o jicama picada o una barra o yogurt natural le puedes agregar fruta fresca al yogurt
2-4pm	
comida	sopa/consomé/pasta , carne asada con verduras o ensalada con pollo o atún
5-7pm	
colación	una fruta o zanahoria picada o jicama picada o una barra
8-9.30	
cena	sándwich jamón o pechuga de pavo c/panela sin aderezos, café americano sin leche o ensalada con pollo o con atún o coctel de frutas, agua de sabor

Muy importante en estas semanas tomar 2 litros de agua al día, no consumir refrescos y si eliges jugo que sea por la mañana de preferencia. El domingo seguirá siendo libre, y está en ti la moderación.

Terminando estas semanas, estaremos a la mitad del objetivo, y ¡viene lo mejor!, así que es importante Mentalizarte, ya que entramos a bajar los Kg difíciles, a comprender la capacitación de la mente y a hacer volar el pensamiento. ¡Baja de peso!

JR Valdes

Terminando estas semanas contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento?

¿Estoy dominando la rutina?

¿Lo siento muy acelerado?

¿Necesito apoyo o retroalimentación por todas las dudas que tengo?

Envíame tus dudas a: [exitosaldyletras@hotmail.com](mailto: exitosaldyletras@hotmail.com)
O ¡retroaliméntame con cualquier comentario o duda diferente!

10 simples reglas para ser agradable

Una de las sensaciones de la vida, es reconocer lo que tiene valía y es sencillo y simple. A través del tiempo entendí que los momentos más intensos que he vivido, están colmados de expresiones que cotidianamente transitamos, pero pocas veces valoramos. Te comparto estas 10 sencillas y simples reglas que en mi experiencia dan resultados enormes.

Piensa en los demás antes de pensar en ti.

Ser un líder, es pensar en tus asociados y en tus compañeros... ser un líder es pensar en tu familia y en los que amas...

Si has pasado por situaciones difíciles, seguramente eres una persona fuerte y que sabe que las personas a tu alrededor necesitan ese apoyo, esa calidez, esa comprensión que alguna vez te faltó. Ponte en ese lugar y sabrás como asumir ese rol tan necesario para las personas en general.

Pedir "por favor" .

Pedir con amabilidad, es una característica del exitoso, del triunfador, del líder, de aquellas personas que saben lo que es el esfuerzo de otra y que dan lo que les gusta recibir. Inspira con una palabra como esta, sencilla, directa y grandiosa.

Da las " gracias" .

Ser agradecido es otra de las características de las personas exitosas. El gracias no tan solo es una amabilidad, es un intercambio de emociones, de buenos deseos, de asegurarte que la persona o personas se sientan apreciadas y que su esfuerzo no pasará desapercibido.

Sonríe.

La sonrisa, es esa expresión de seguridad, amabilidad, ternura, entusiasmo, positivismo y autoestima que al regalarla, podemos levantar el ánimo de las personas que nos rodean. Además es un magnifico calmante, desestresante y de gran ayuda para conquistar a esa persona que te guste ya que contagiarás muchas sensaciones y recuerda que con la sola sonrisa puedes conquistar un corazón.

Decir "lo siento" cuando tenga que decir "lo siento" .

Ofrecer una disculpa a quien lo merece, habla de la calidad de ser humano en que te conviertes. Ofrecer un "lo siento" de corazón, abre caminos a la amistad, a la paz interior, a la algarabía del alma, a la mejor versión de ti.

Apague el teléfono cuando se come con su familia.

Cuando estas con tu familia merecen toda tu atención, cariño y respeto. Al estar con el teléfono, o la tableta o cualquier otro dispositivo que te haga perder la atención hacia ellos, estarás faltando a la dinámica de todo líder, de todo ser exitoso y abundante. Quieres que se te respete y atienda, se congruente regalando lo mismo.

Sea puntual.

Ser puntual es un hábito de los triunfadores, es llegar a la hora establecida, es darle la importancia al tiempo que nos prestan las personas y agradecer la presencia del que nos cita o citamos. Llegar antes del horario no es ser puntual. Llegar a la hora establecida, es lo que toda persona cumplida espera.

Irradia optimismo para que la gente se sienta bien.

¿Quieres personas contentas, platicando de cosas que nutren, teniendo actitud positiva?, pues actúa de la misma manera, sonríe, comprende y escucha, se asertivo, irradia confianza, empuja al que veas negativo, deprimido o triste a contagiarse de la actitud necesaria para la consecución de sus metas.

Cumple tus promesas .

Hacerle honor a tus palabras habla demasiado de ti. Mantén ese activo que a la larga es el más valioso que tiene un ser humano: su palabra. Sé confiable, sé honorable mantén tu imagen, cumple lo que dices.

Sé sencillo.

Demostrar sin palabras y con hechos quien eres. Compartir y enaltecer a tu semejante. Ayudar y enseñar al que lo necesita. Aprender y escuchar a las personas. De ahí proviene la gran valía del ser humano, de ahí llega la sencillez del ser.

Capítulo 5

A la mitad del camino...

Sigo creciendo... Creo...

Me gusta lo que veo...

Amo...

La mente vital en el
fortalecimiento... Creo...

Sacude la mediocridad.

Despojándome del no,
nunca, siempre...

Triunfo...

Situaciones que las personas mentalmente fuertes jamás harán

Cuando aprendes que tu mente es fuerte porque la dominas y la programas, cuando dejas salir tus talentos y decides tu vida, te vas a encontrar con lo siguiente:

1. No perderás tiempo Auto compadeciéndote

Las personas mentalmente fuertes no malgastan sus energías en lamentarse sobre sus circunstancias o por cómo otras personas se han portado con ellos. En cambio, asumen la responsabilidad por sus propios actos y decisiones y entienden que la vida no siempre es fácil o justa.

2. No renunciarás a tu poder

No permiten que otros les controlen, ni se someten a la voluntad de nadie. No dicen cosas como “mi jefe me hace sentir mal”, porque entienden que controlan sus propias emociones y pueden elegir cómo reaccionar a una situación. Son positivos.

3. No tendrás miedo a los cambios

La gente con fortaleza mental no trata de evitar los cambios. Reciben los cambios de forma positiva y

están dispuestos a ser flexibles. Entienden que el cambio es inevitable y creen en su propia capacidad para adaptarse.

4. No malgastarás energía en cosas que no puedas controlar

Nunca oirás a una persona mentalmente fuerte quejándose sobre maletas perdidas en el aeropuerto o atascos en el centro de la ciudad: se centran en los aspectos de su vida que pueden controlar. Reconocen que, a veces, lo único que pueden controlar es su propia actitud. Cuando despiertas es un claro ejemplo... ¡tú decides como será tu día!

5. No intentarás agradar a todo el mundo

Reconocen que no necesitan agradar a todo el mundo todo el tiempo. No tienen miedo a decir “no” o mantenerse firmes cuando es necesario. Se esfuerzan en ser amables y justos, pero son capaces de tolerar el que otras personas se alteren porque no han conseguido lo que querían.

6. Asumirás riesgos calculados

No se lanzan a la aventura sin pensar, pero son capaces de asumir ciertos riesgos controlados. Las personas con fortaleza mental dedican tiempo a sopesar los riesgos y beneficios antes de tomar una decisión importante, y se informan bien de los peligros potenciales antes de pasar a la acción.

7. No te estancarás en el pasado

Las personas mentalmente fuertes no pierden tiempo sintiendo nostalgia del pasado ni deseando que las cosas pudieran ser diferentes. Asumen su pasado y pueden decir lo que han aprendido de él, sin embargo no están reviviendo constantemente sus malas experiencias o fantaseando sobre sus días de gloria. Centran su vida en el presente y hacen planes para el futuro.

8. No caerás una y otra vez en los mismos errores

Aceptan la responsabilidad por su conducta y aprenden de sus errores pasados. Como resultado, no repiten una y otra vez esos errores. En cambio son capaces de pasar página y tomar decisiones más inteligentes gracias a su experiencia.

9. No envidiarás el éxito de otros

La gente mentalmente fuerte son capaces de apreciar y celebrar el éxito de otros en la vida. No sienten envidia ni se sienten estafados cuando otros les superan. Reconocen que el éxito viene del trabajo duro y están dispuestos a esforzarse para tener sus propias posibilidades de éxito. Aprenden de las personas exitosas, se rodean de personas exitosas.

10. No abandonarás tras un revés

No ven el fracaso como un motivo para abandonar. Utilizan el fracaso como una oportunidad para crecer

y mejorar. Tienen voluntad para seguir intentándolo hasta que lo consiguen.

11. No temerás la soledad.

Las personas fuertes mentalmente toleran la soledad y no temen el silencio. No tienen miedo a quedarse a solas con sus pensamientos y utilizan ese tiempo para ser productivos. Disfrutan de esos momentos y no dependen todo el tiempo de la presencia de otros para ser felices.

12. No sentirás que el mundo les deba nada

No se sienten con derecho a nada en la vida. No piensan que otros deban cuidar de ellos o darles algo. Buscan oportunidades basándose en sus propios méritos.

13. No esperarás resultados inmediatos

Cuando se esfuerzan para ponerse en forma o levantar un nuevo negocio, las personas con fortaleza mental no esperan resultados inmediatos. Aplican sus habilidades y tiempo al máximo y entienden que los cambios reales llevan tiempo.

La verdad es que me he reconocido a mí mismo en varios de los hábitos negativos, y (por suerte) también en algunos positivos. También he reconocido hábitos de personas a mi alrededor, en ambos sentidos. ¿Te has sentido identificado con alguna de estas tendencias?. Espero que te sirva de inspiración para mejorar, como a mí. Pon en marcha la experiencia

adquirida y sonríe de las oportunidades de crecer que tienes.

Entrenamiento 7ma y 8va semana

Llegamos a los kilos retadores, a los pensamientos complejos, seguro ahora que te ves al espejo, ¿qué tal?, ¿Cómo te sientes?, ¿más motivación para cambios estructurales en tu vida?, esa emoción que sientes dentro de ti es ¡pasión!, ¡dinamismo para incendiar tus días!... eso te lo da el cambio de hábitos, el reprogramarte, el encontrar una actitud positiva, el sonreír continuamente, el ejercicio, la carrera, el sentir el aire sobre tu rostro...

Estoy seguro de tus respuestas, me encantará que las pudiéramos compartir, mándame un correo electrónico para poder hacer un hangout y me platiques ¡tú grata experiencia!

Estas próximas semanas, haremos un plan de trabajo aún más detallado, más dirigido a terminar con esa grasa que sobra, y comenzaremos también a comentar los planes de mantenimiento que se dirigirán oportunamente para no caer más en la ola del desánimo, de la depresión, de la inseguridad, de la desmotivación, tendrás herramientas para contrarrestar estos síntomas, pero aún más importante es saber que todo depende de ti, y por

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

ello, es mucho más sencillo. La actitud ante las barreras que enfrentes, ante la adversidad y ante los retos, comenzará a ser diferente, ¡ya lo es!, seguirás ejercitando también tu mente y realizarás muchas acciones que te sorprenderán.

Recuerda que esta oportunidad la buscaste, la encontraste y nadie ni nada podrá arrebatártela, ya que depende ¡solo de ti!

Entrenamiento 7ma y 8va semana

Cambiamos formato, y los ejercicios de fortalecimiento serán clave en el cambio de estas próximas semanas.

	Duración Training	calentamiento	corrida	Fortaleza	estiramiento
Lunes	75 minutos	10 minutos calentamiento	50 min/CF/C	15 min circuitoEF	5 minutos estiramiento
Martes	75 minutos	10 minutos calentamiento	50 min/CF/C	15 min circuitoEF	5 minutos estiramiento
Miércoles	75 minutos	10 minutos calentamiento	50 min/CF/C	15 min circuitoEF	5 minutos estiramiento
Jueves	75 minutos	10 minutos calentamiento	50 min/CF/C	15 min circuitoEF	5 minutos estiramiento
Viernes	75 minutos	10 minutos calentamiento	50 min/CF/C	15 min circuitoEF	5 minutos estiramiento
Sábado	75 minutos	10 minutos calentamiento	50 min/CF/C	15 min circuitoEF	5 minutos estiramiento
Domingo	25 minutos	3 minutos calentamiento	22 min/CF		

CF= Carrera Fuerte

CM= Carrera Moderada

Ejercicios de fortalecimiento (EF)

Estas próximas semanas cambiamos rutina de fortalecimiento, te recomiendo, sigas haciendo abdominales por la noche, y en la mañana pongas a prueba esta rutina a la que le invertirás 15 minutos de tu tiempo, después de correr. Invierte tiempo en leer, en investigar todas aquellas cosas que te gustan, invierte en tu educación, en tu formación como profesional y persona.

Es importante que sigas todos los ejercicios, ya que necesitarás fortalecer músculos, darles forma, y estos te ayudarán a deshacer la flacidez que pueda ir quedando en tu cuerpo por la pérdida de peso. Pero también es importante que repases la reprogramación mental y los ejercicios de anclajes e hipnosis, no dejes cabos sueltos, termina perfectamente con cada ejercicio que te comparto. Lo físico y lo mental están juntos todo el camino.

Te pongo el ejercicio y también el ejemplo de cómo llevarlo a cabo, al principio es complicado, pero conforme pasen los días de estas próximas 2 semanas los dominarás a la perfección y verás cambios en tus músculos.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Intercalarlas es lo ideal, así que a continuación te presento los ejercicios y los ejemplos de cómo hacerlos de manera correcta y que nos funcionen.

No necesariamente lo debes hacer con mancuernas o pesas.



* Da un pequeño paso hacia adelante e inclínate desde tus caderas, bajando los brazos por enfrente de las rodillas.

* Mantén tu peso sobre el pie delantero y la espalda recta.

* En la parte más baja, aguanta la postura y eleva los brazos hacia los lados, contrayendo los omoplatos.



Un ejercicio que le ayuda a tus caderas y podrás tener un mejor equilibrio en ambas piernas. Recuerda alternarlo pierna derecha

e izquierda.

Haz lo siguiente:

- Dos series para cada grupo
- Descansa 30 segundos entre ejercicios

Este ejercicio te ayudara con los músculos del tronco y medios, los cuales nos dan el famoso “six pack”.

2a Zancada lateral y leñador
10 repeticiones (5 repeticiones cada lado)

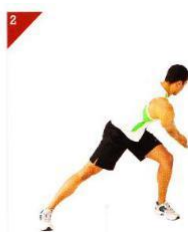


* Ponte de pie erguido y junta las manos por encima del hombro derecho.

* Da un gran paso al lado izquierdo, manteniendo ambos pies apuntando al frente. Flexiona la rodilla izquierda mientras la derecha

la dejas recta.

* Al tiempo que flexionas bajas las manos atravesando el cuerpo como si tuvieras un hacha. Vuelve a la posición de inicio.



Haz lo siguiente:

- Dos series para cada grupo
- Descansa 30 segundos entre ejercicios

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Estos ejercicios te repito q nos ayudan con el tronco y los músculos medios, pero también nos ayudan a tener una zancada más fuerte y larga.



- Realiza una zancada y mantén los brazos estirados frente a ti a la altura del pecho.

- Mantén la espalda recta y el tronco reforzado, con los pies hacia adelante.



- En la parte más baja de la zancada (con el muslo delantero paralelo al suelo) gira el cuerpo hacia un lado.

- Vuelve hacia el frente antes de impulsarte con el pie delantero para volver a la posición inicial.

- En la siguiente repetición, gira al lado

contrario. Haz lo siguiente:

- Dos series para cada grupo
- Descansa 30 segundos entre ejercicios

Ayudemos a glúteos, y sigamos fortaleciendo el tronco y los músculos medios.

1b

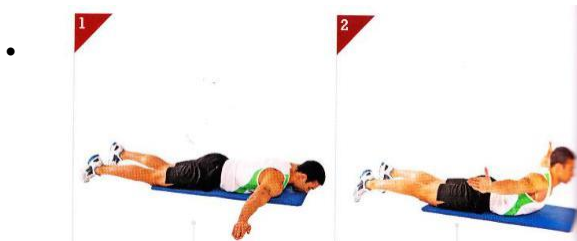
Levantamiento dorsal con rotación de hombros
10 repeticiones (mantén la posición elevada durante dos segundos)

- Acuéstate boca abajo, con los brazos extendidos y las palmas hacia abajo.



- Levanta los hombros

Al mismo tiempo, gira las palmas para que los pulgares apunten al techo y contrae los omoplatos.



Aguanta 2 segundos antes de bajar.

Haz lo siguiente:

- Dos series para cada grupo
- Descansa 30 segundos entre ejercicios

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Sigamos con esta rutina de fortalecimiento.



- acuéstate sobre un lado con el codo debajo del hombro.

- Eleva las caderas hasta

que tu cuerpo forme una línea recta de pies a cabeza.



- Aguanta la posición 5 segundos antes de bajar lentamente.

Haz lo siguiente:

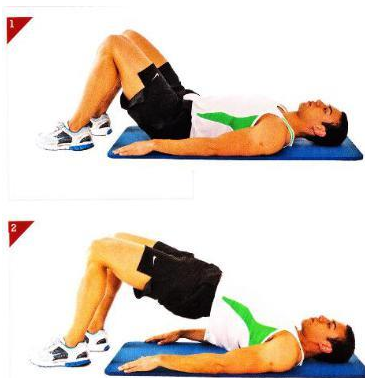
- Dos series para cada grupo
- Descansa 30 segundos entre ejercicios

Este es el último ejercicio de esta serie, para estas próximas dos semanas.

3b Puente de glúteos
10 repeticiones



- acuéstate sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el suelo.
- Coloca los brazos a los lados como apoyo.
- Eleva las caderas hasta que tu cuerpo forme una línea recta de rodillas a hombros.
- Aguanta la posición 5 segundos antes de bajar lentamente.



Haz lo siguiente:

- Dos series para cada grupo
- Descansa 30 segundos entre ejercicios

Las dos rutinas te ayudarán formidablemente a incrementar tu potencia en piernas, abdomen, y cintura, así como a tonificar las pompas o glúteos.

Para estas dos semanas por lo menos bajarás otros 4 kilos de la meta que tienes, y estos ejercicios mantendrán tonificados tus músculos, y así, tu cuerpo se verá mucho mejor.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Terminando estas semanas contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento?

¿Estoy dominando la rutina?

¿Lo siento muy acelerado?

¿Necesito apoyo o retroalimentación por todas las dudas que tengo?

Envíame tus respuestas a:
exitosaludyletras@hotmail.com

O retroaliméntame con cualquier comentario o duda diferente ¡!

Dieta 7ma y 8va semana

Estas semanas también comenzamos un régimen diferente de alimentación, superarás la meta que tienes planeada como peso óptimo, y en esta segunda parte de estas primeras 12 semanas, disfrutarás aún más con todos los cambios.

¡Lo importante que ha sido cambiar!, la vida es un constante movimiento, y tal como me comenta uno de mis mentores, "... Si ya te moviste... Mantente pase lo que pase...", así es como fructifican los cambios, y llegan las alegrías, habrá gente que no los apoya, habrá gente que te tache de loco, de inepto, de soñador, pero si tú te mantienes, ese standard se vuelve una realidad para todo tu entorno, y los cambios te llevan a otro nivel. Piensa en que desde ya, el nivel que has creado, de tus pensamientos y tus acciones será mejor día con día, y así vas a hacerlo por el resto de tu vida, entonces tus estándares siempre serán de absoluta calidad y de un mantener la viveza y la pasión encendida, diariamente.

El cambiar de imagen, de mentalidad, de pensamiento, de acción es espectacular, desde cualquier punto de vista que lo veas, la seguridad, el estilo, la confianza que irradas, es el motor para mucha gente también a tu alrededor, no claudiques en tu forma de moverte, ¡te vas a sorprender gratamente de todas las cosas que estás comenzando a disfrutar!

Volviendo al tema de la alimentación, antes de que leas que será lo que comerás, te daré una guía de alimentos para ayudar también a tu cuerpo a asimilar todo este proceso que has echado a andar.

La hidratación es de suma importancia para el deportista, en nuestro caso, al estar perdiendo peso, es vital, nos ayuda a balancear la alimentación, te mantiene fresco para el esfuerzo, y te ayuda a recuperar todos los líquidos que perdemos tras cada entrenamiento, como te comenté, muchas ocasiones

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

confundimos el hambre con la sed, acostumbra a tomar agua cada hora, 100ml a lo menos, verás como tú metabolismo mejora en mayor medida.

La Alimentación y la Hidratación, son parte fundamental para bajar de peso, nos dan energía y vitalidad, que combinado con el ejercicio, el resultado es Calidad de Vida... y esto se convierte en Éxito y Salud...

En la primera parte de este libro te comenté ya todos estos grupos de alimentos que nos interesa mantener equilibrados.

Hidratos de Carbono (carbohidratos)

Fuente principal de energía, es buenísimo consumirlos a lo largo de la jornada, estos se componen de verduras, arroz integral, pan integral, avena y las frutas con alto contenido de fibra.

Proteínas

Estas tienen una diversidad de funciones en el organismo, una de las más importantes es la de dar forma a los músculos y reparar el daño que puedan tener los tejidos.

Lípidos

Las grasas en la dieta son indispensables cuando haces deporte. Existen dos tipos de grasas, las saturadas y las no saturadas, estas tienen funciones totalmente diferentes dentro de nuestro organismo, las grasas que más nos interesan como personas que estamos bajando de peso y comenzando una actividad deportiva son las no saturadas, ejemplos de estas son el Aguacate, las Nueces, las Almendras, las semillas de Linaza, y grasas provenientes del pescado como el Salmon.

Como ya te he comentado, antes del ejercicio es importante comer algo, y en estas próximas semanas todavía más importante, ya que, el esfuerzo será mayor. Recuerda, barrita, una fruta, agua antes de comenzar el ejercicio.

Dieta 7ma y 8va semana

Que grata sensación es oler y comer cosas nutritivas y sabrosas. Cuando nos damos la oportunidad de cambiar hábitos alimenticios, descubrimos las maravillas que nos tiene destinada la naturaleza para adoptar una vida de calidad.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Lun-Sábado	opción 1	yogurt natural, un huevo frito hecho con Pam, una rebanada de pan integral tostado, Café americano, jugo de zanahoria.
	opción 2	huevo revuelto con jamón asado, rebanada de pan integral, fruta, jugo de zanahoria Café americano.
Desayuno 8-9.30am		
colación 11-12 pm		Jícama/zanahoria picada. Manzana picada.
Comida		sopa de pasta/ consomé, arroz blanco, pechuga asada/carne asada/pescado(salmón asado) O ensalada del chef, agua de sabor/natural.
colación		Jícama/zanahoria, barrita, manzana en trocitos.
Cena		ensalada con pollo/atún/salmón o sándwich jamón c/queso panela O par de quesadillas con tortillas de maíz sin grasa. Café americano.

De esta forma estás terminando las 2/3 partes del recorrido hacia el Éxito y la Salud y la Calidad de Vida, estarás muy orgulloso de tus logros, te sientes pleno y decidido a llegar a otro nivel, tu mente vuela, los planes llegan, la sacudida es energética ¡!

La mente II

Ya sabemos que es la parte de nuestro organismo, que nos levanta, o nos tira... Literalmente...

Muchas situaciones pudimos controlarlas antes, en mi experiencia, mientras más aprendo de estos temas de la mente, me convengo que antes que nada al ser humano le gusta la zona de confort, aunque no es lo que busca estar en esas condiciones, el impulso de las creencias nos hace “satisfacer” ese proceso. Nos damos cuenta de subir de peso, nos damos cuenta que agredir a alguien no es lo correcto, nos damos cuenta que nos equivocamos y no ofrecemos disculpas, nos damos cuenta que cometimos un error y no lo enmendamos. De alguna manera lo identificaste antes, pero para tu subconsciente todo estaba bien, porque así nos enseñaron a programar, bajo esos estándares nos enseñaron a decidir y ahora nos confunden dado que queremos más y sabemos también de alguna manera que merecemos más. Cuando tenemos el problema del sobrepeso hay un motivo que nos orilló a dejar de cuidarnos, cuando lo encuentras, rectificar ese camino es fácil, y nos lleva a desarrollar nuestra intuición y aflorar el ingenio y la maestría del conocer todo lo que pasa dentro de cada uno de nosotros. ¿Recuerdas alguna de estas frases?...

Son unos kilitos de más, no hay problema... El lunes comienzo la dieta... Solo un taco más... ¡Una rebanada y ya!... Llenita/o te ves muy bien... Condenada flaca esquelética... ¡Anoréxica! ¡Ni comes!... etc.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Todo esto lo arreglarás, es cuestión de tiempo, no te preocupes, es cuestión de trabajar la mente y llegado el momento, la autoestima estará nuevamente en el tope máximo. El autoengaño si lo puedes hacer en manera negativa, ¿Por qué no en positiva?... Te explico, si puedes sabotear un pensamiento de ser merecedor de todo(esto es un programa que traemos muchos en el subconsciente), entonces también puedes sabotearle a tu mente ese mismo pensamiento, entrenándola con palabras positivas, dejando de utilizar el no, el siempre, el nunca , y dirigiendo tu entorno hacia personas que aporten a él lo mismo que estás buscando para el resto de tu vida, cuando el subconsciente está oyendo a todo momento que puede, que eres mejor, que forjas imágenes de cual será tu próxima casa, tu próximo coche, tu próxima vacación, entonces estás saboteándole todos los programas que no te sirven y estás implantándole nuevos conceptos que te ayudará a realizar lo antes posible. Por supuesto que esta etapa positiva es más complicada, ya que seguimos un patrón diferente y deberemos esforzarnos más... ¿utilizaste y dominas la técnica del chasquido o switch que vimos en la primera parte? Si ya lo haces entonces, estarás tranquilo y programándote en cualquier momento que lo necesitas, sino es así, regresa a la primera parte y ensáyalo...

Mentalízate a ganar, a vivir, a lograr tus metas, a dejar fuera los miedos, a aprender, a reconocer, a amar, a ser privilegiado, Mentalízate a las cosas positivas de la vida, a desechar las malas sensaciones y engrandecer las que te llenan y recorren tu ser.

Vive tus locuras, haz esas tonterías que piensas, recurre a tu imaginación y no claudiques, no te des por vencido... ¡Nunca!...

La dificultad es un engaño de la mente, de tu subconsciente, tenemos programas que tu mente ha ido adquiriendo con el tiempo, por pláticas, regaños, experiencias, sensaciones. Para desprendernos de estas, hay que acudir al engaño de nuestro subconsciente.

Imagina si Henry Ford no hubiera creído en él, se hubiera quedado con el programa de que no se podía hacer coches en serie o inventado un motor de combustión que fuera más económico y que cualquier ser humano pudiera tener auto, ¿sería igual la historia?, o Steve Jobs pensando en hacer un dispositivo capaz de almacenar música, ser teléfono y además darnos un sinnúmero de aplicaciones para hacernos más fácil la vida. O el teléfono celular, ¿Quién imaginaba una vida sin cables?, pues solo aquellos que van tras sus sueños y saben que todo lo que sueñan puede llevarse a cabo, lo realizan... No les importa el ridículo, afrontan temores, pero aún más grande son sus sueños y su visión. Se reprogramaron e idealizaron y priorizaron ante todo y por todo sus pensamientos y cambiaron la forma de analizar y andar de las personas que los rodeaban. Y ellos son como tú y como yo, personas de carne y hueso, con talento, igual que tú y yo, que se desarrollaron en el medio que los apasionaba y que por esa pasión trascendieron. Hoy tú tienes la gran oportunidad de trascender, tu cuerpo, tu mente cambiarán para

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

buscar nuevos lugares donde crear, creer e impulsar todo lo que te propongas.

Así que imponte tareas grandes, grandes pensamientos, para que los resultados sean de la misma magnitud y así tu vida sea lo grandiosa que esperas que sea.

Recuerda que puedes entrar a:

<http://www.exitosaludyletras.com/>

Tengo una variedad de cursos diseñados para tu crecimiento personal.

Recuerda: "... eres la herramienta a través de la cual llega la abundancia, las buenas noticias, las grandes sensaciones y las inimaginables emociones..."

Capítulo 6

Me encanta acercarme
a mi meta... Triunfo...
Buscando retos...
Corro...
Las oportunidades
llegan.
Incrementando mi
confianza... Creo...
Compartiendo
inspiración... Amo...

30 de los rasgos más comunes de las personas empáticas

La empatía... talento de pocos... intolerancia de muchos... te hable en una sección anterior de o que es, ahora te quiero compartir los rasgos más comunes y al final, seguro que te vas a sorprender de cuántos de ellos seguro tienes... recuerda que para ser empático no es una formula tener todas las características que enumero, tendrás, si eres empático, tal vez 10 o 15, pero lo más importante de saber estas, es conocer cómo aprovecharlas para crecer y enseñar.

1. Conocimiento:

Los empáticos simplemente saben cosas, sin que se las hayan dicho. Es un conocimiento que va mucho más allá de la intuición o los sentimientos, a pesar de que así es como muchos podrían describirlo. Mientras más sintonizados están, más fuerte se hace este don.

2. Estar en lugares públicos puede ser abrumador:

Los lugares como centros comerciales, supermercados o estadios en los que hay un montón de gente alrededor pueden llenar a un empático de las emociones turbulentas que vienen de los demás.

3. Sentir las emociones de otros y llevarlas como propias:

Algunos sienten las emociones de los que están cerca y otros sienten las emociones de los que están a una gran distancia, o ambas. Un empático más hábil sabrá si alguien está teniendo malos pensamientos acerca de ellos, incluso desde gran distancia.

4. Observar violencia, crueldad o tragedia en la televisión es insoportable:

Mientras más sintonía empática tiene, se vuelve peor y puede hacer que finalmente tengan que dejar por completo de ver televisión y leer periódicos.

5. Sabe cuándo alguien no está siendo honesto:

Si un amigo o un ser querido está diciendo mentiras, él lo sabe (aunque muchos empáticos tratan de no concentrarse en esto porque saber que un ser querido les miente puede ser doloroso). O si alguien está diciendo una cosa, pero sintiendo/pensando otra, lo sabe.

6. Recoge los síntomas físicos de otro:

Un empático casi siempre desarrollará las dolencias de otro (resfriados, infecciones oculares, dolores en el

cuerpo y sufrimientos), especialmente de aquellos más cercanos, algo así como dolores solidarios.

7. Los trastornos digestivos y problemas de espalda:

El chakra del plexo solar se basa en el centro del abdomen y se le conoce como el asiento de las emociones. Aquí es donde los empáticos sienten la emoción del otro, lo cual puede debilitar el área y, finalmente, dar lugar a algo, desde úlceras de estómago hasta síndrome de intestino irritable (demasiadas otras condiciones como para listarlas aquí). Los problemas de espalda se pueden desarrollar por estar sin conexión a tierra (entre otras cosas).

8. Siempre mirando hacia los desvalidos:

Cualquier persona sufriendo, con dolor emocional o siendo intimidado, llama la atención y compasión de un empático.

9. Otros quieren descargar sus problemas en ellos, incluso extraños:

Un empático puede convertirse en un vertedero de los problemas de todos los demás, que, si no tienen cuidado, pueden terminar como propios.

10. Fatiga constante:

Los empáticos a menudo agotan su energía, puede ser simplemente por cargar demasiado con los demás, lo que incluso el sueño no puede curar. Muchos son diagnosticados con síndrome de fatiga crónica.

11. Personalidad adictiva:

El alcohol, las drogas, el sexo, son, por nombrar sólo algunas, adicciones a las que los empáticos pueden recurrir para bloquear las emociones de los demás. Es una forma de protección de sí mismos con el fin de esconderse de alguien o de algo. Debemos tener cuidado y si estamos inmiscuidos en este tema, buscar ayuda para descargar de otra manera, corre, escribe, enseña, hay muchas dinámicas que puedes encontrar y te aportarán paz espiritual. Cargar de más cansa, pero siempre hay una buena solución a cualquier tema.

12. Extraer para sanar, terapias holísticas y todas las cosas metafísicas:

Aunque muchos empáticos amarían poder curar a otros, pueden terminar alejándose de ser sanadores (a pesar de que tienen una habilidad natural para eso), después de haber estudiado y estar calificados, porque cargan demasiado con quienes están tratando de sanar. Sobre todo si son conscientes de su empatía. Cualquier cosa de naturaleza sobrenatural es de interés de los empáticos y no se sorprenden

fácilmente. Incluso en la revelación de lo que muchos otros consideran impensable, por ejemplo, los empáticos habrían sabido que el mundo era redondo cuando otros creían que era plano.

13. Creativos:

Desde cantar, bailar, actuar, dibujar o escribir, un empático tendrá una fuerte vena creativa y una vívida imaginación.

14. El amor a la naturaleza y a los animales:

Estar al aire libre en la naturaleza es una necesidad para los empáticos, y las mascotas son una parte esencial de sus vidas.

15. Necesidad de soledad:

Un empático se vuelve loco si no tiene tiempo para estar tranquilo. Esto es aún más evidente en los niños empáticos.

16. Se aburre o distrae con facilidad si no es estimulado:

El trabajo, la escuela y la vida familiar tiene que tener interés para un empático, o se desconectan de él y terminan soñando despiertos.

17. Le resulta imposible hacer cosas que no disfruta:

Igual que el anterior. Se siente como que están viviendo una mentira al hacerlo. Forzar a un empático a hacer algo que no le gusta a través de culpabilidad o etiquetándolo como inactivo, sólo servirá para hacerlo infeliz. Es por esta razón que muchos empáticos pueden ser etiquetados como perezosos.

18. Se esfuerza por la verdad:

Esto se hace más frecuente cuando un empático descubre sus dones y derechos de nacimiento. Cualquier cosa falsa la siente simplemente errónea.

19. Siempre en busca de respuestas y conocimientos:

Tener preguntas sin respuesta puede ser frustrante para un empático y hará todo lo posible para encontrar una explicación. Si saben algo buscarán una confirmación. La desventaja de esto es una sobrecarga de información.

20. Le gusta la aventura, la libertad y los viajes:

Los empáticos son espíritus libres. Muchos de los que corremos tenemos esta característica, nos gusta conocer nuevos lugares, enfrentarnos a esa libertad de

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

la naturaleza, a esa sensación de conocimiento, a esa grata emoción de conquistar algo que no imaginábamos.

21 Detesta el desorden:

Hace que se sienta agobiado y bloquea el flujo de energía. Las cosas en orden traen control, traen tranquilidad, calma, despiertan el ánimo de continuar y de concentración en la búsqueda de las metas y anhelos. El desorden lo podemos sentir como un mal hábito, un mal karma.

22. Ama soñar despierto:

Un empático puede mirar al vacío durante horas, en un mundo propio y completamente feliz. Es el hablar con tu otro yo y hacer planes y diseñar la vida que buscas, deseas, y mereces.

23. Encuentra que la rutina, reglas o control, lo aprisionan:

Cualquier cosa que le quite su libertad es debilitante e incluso como un veneno para un empático. La creatividad se “extravía” en el apabullante mundo de la rutina y control.

24. Propenso a llevar peso sin necesariamente comer en exceso

El exceso de peso es una forma de protección para detener las energías entrantes negativas que tienen tanto impacto.

Por ello es excelente conocerse y tomar acción para no caer en actividades que no nos aportan al físico y la mente.

25 Excelente oyente:

Un empático no quiere hablar mucho de sí mismo a menos que sea con alguien en quien realmente confía. A ellos les encanta aprender y conocer acerca de los demás y preocuparse genuinamente. Nos encanta escuchar, ayudar, enseñar... un buen café y charla amena...

26. Intolerancia al narcisismo:

Aunque son amables y a menudo muy tolerantes con los demás, a los empáticos no les gusta estar rodeado de gente excesivamente egoísta, que se ponen en primer lugar y se niegan a considerar los sentimientos o puntos de vista distintos de los demás. Esto afecta el alma... Nos encantan las personas seguras de sí... pero las egoístas no son una clase que le agraden a muchos.

27. La capacidad de sentir los días de semana:

Un empático obtendrá la “Sensación de Viernes” si trabajan los viernes o no. Toman en cuenta lo que está sintiendo el resto. Los primeros días de un fin de semana largo (Pascua, por ejemplo) pueden sentirse, para ellos, como que el mundo les está sonriendo, tranquilo y relajado. Las tardes de domingo, los lunes y los martes, de una semana de trabajo, tienen un sentimiento muy pesado. Damos gracias por vivir, por sentir, por estar.

28. No va a optar por comprar antigüedades, cosas vintage o de segunda mano:

Cualquier cosa que ha sido pre-propiedad lleva la energía del anterior propietario. Un empático incluso prefiere tener un auto nuevo o una casa (si se encuentran en la situación financiera para hacerlo) sin energía residual.

29. Siente la energía de los alimentos:

A muchos empáticos no les gusta comer carne o aves de corral, ya que pueden sentir las vibraciones de los animales (sobre todo si el animal sufrió), incluso si les gusta el sabor.

30. Puede aparecer de mal humor, tímido, distante, desconectado:

Dependiendo de qué es lo que está sintiendo, qué cara que le muestra al mundo. Ellos pueden ser propensos a los cambios de humor y si han tomado demasiadas cosas negativas parecerán tranquilos y poco sociables, incluso miserables. Un empático detesta tener que fingir ser feliz cuando están tristes, esto sólo aumenta su carga (hace que el trabajo en la industria de servicios, cuando hay que servir con una sonrisa, sea muy difícil) y puede hacer que se sientan como aplastados debajo de una piedra.

Si puedes decir que sí a la mayoría o la totalidad de lo anterior, entonces eres definitivamente un empático. Los empáticos están teniendo un momento particularmente difícil en la época actual, recogiendo todas las emociones negativas que la población está emanando al mundo. Pero por otro lado están ayudando también, a mejorar el camino que transitamos con grandes ideas de cambio, grandes acciones de emprendimiento y sobre todo, gran ayuda a quien más lo necesita.

Entrenamiento 9na y 10ma semana.

Nos acercamos al final de este entrenamiento para recuperar la seguridad, la autoestima, reprogramar tu mente y bajar de peso, estás cerca de tu meta, en cuestión al peso, o ya estás y querrás experimentar algunos kilos más abajo, lo cual está bien, para que te sea más fácil el mantenimiento.

Estas semanas subimos intensidad, y comenzamos a romper los esquemas, y ¡estás feliz con tu apariencia! Señoritas, es hermoso y grandioso esto de correr ¿verdad?.. Señores, el hacer desaparecer la panza y ponerte en forma no ¡tiene precio!... la pasión aflora, los vestidos salen, la moda te envuelve, el sentirte bien se te da, y los cambios siguen y siguen... Tus pensamientos son más positivos, tu actitud ante los retos comienza a ser diferente, tu forma de expresarte se ha modificado, ¡estás creciendo!... llegará un nuevo reto a esperar el turno para aparecer y enfocarte en metas todavía más sublimes, más inspiradoras, ¡más demandantes!

Al final de este módulo me encantará que me escribas a mi correo -e exitosaludyletras@hotmail.com de lo que ha sido tu experiencia en estas semanas, de tus inquietudes, de tu forma de pensar ahora, tus nuevos planes, nuevos retos, lo que quieras ¡compartir y platicar!..

JR Valdes

Estas próximas dos semanas, la intensidad en tiempo sube 5 minutos, seguimos con abdominales y el circuito de fortalecimiento, el plan es bajar 5 -6 kilos, así que manos a la obra, o más bien, piernas a correr ¡!

	Duración				
	Training	calentamiento	corrida	fortaleza	estiramiento
Lunes	85 minutos	10 minutos	60 min/CF/CM	10 min	5 minutos
Martes	85 minutos	10 minutos	60 min/CF/CM	10 min	5 minutos
Miércoles	85 minutos	10 minutos	60 min/CF/CM	10 min	5 minutos
Jueves	85 minutos	10 minutos	60 min/CF/CM	10 min	5 minutos
Viernes	85 minutos	10 minutos	60 min/CF/CM	10 min	5 minutos
Sábado	85 minutos	5 minutos	60 min/CF/CM	10 min	5 minutos
Domingo	35 minutos	calentamiento	30 min/CF		

Recuerda, hidratarte, comer algo antes de salir a correr, calentar antes del ejercicio y al final del entrenamiento estirar los músculos.

El sudar no necesariamente implica que estas bajando peso, seguro es que te deshidratas, y para llegar a la meta hay que forzar al máximo en estas semanas tu cuerpo, para hacerlo quemar la grasa difícil, por tal motivo, son muy importantes los ejercicios de fortalecimiento, ya que ellos le empezarán a dar forma a nuestros músculos, y harán que ganemos fuerza y Salud ¡!

La carrera fuerte nos hará generar la quema de calorías que necesitan tus músculos y nos ayuda a

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

ganar velocidad y distancia. Por otra parte los ejercicios de fortalecimiento y las abdominales nos dan la potencia requerida para recorrer distancias más largas, en tiempos más cortos, y nos dan la confianza necesaria en nuestra pisada y postura, nos ayudan a bajar grasa acumulada en el vientre bajo y comenzar a ver el famoso six pack que nos encanta a mujeres y hombres.

Dieta 9na y 10ma semanas

Lun-Sábado	opción 1	
Desayuno	yogurt natural, un huevo frito hecho con Pam, una rebanada de pan integral tostado, Café americano, jugo de zanahoria.	
8-9.30am	opción 2	
	huevo revuelto con jamón asado/nopal, rebanada de pan integral, fruta, jugo de zanahoria	
	Café americano.	
colación 11-12 pm	Jícama/zanahoria Manzana picada.	picada.
Comida	sopa de pasta/ consomé, arroz blanco, pechuga asada/carne asada/pescado(salmón asado) o ensalada del chef, agua de sabor/natural o Aguacate relleno	agua de sabor/natural café té
colación	Jícama/zanahoria,	barrita,

Cena	manzana en trocitos.
	ensalada con pollo/atún/salmón o sándwich pan integral y tostado jamón c/queso panela o par de quesadillas con tortillas de maíz sin grasa. Café americano/ agua de sabor.

Lo primero que quiero que pienses en este momento es, ¿si has seguido la dieta, como te sientes comiendo de manera diferente?, ¿ha sido realmente difícil tener un hábito alimenticio diferente?, ¿requiero de mucha fuerza de voluntad para lograrlo?, ¿puedo comenzar a buscar un nuevo camino referente a mi alimentación?

Una gran parte del Éxito y la Salud, para lograr completar este plan, como ya lo has vivido, son hábitos, los cuales nos ayudan o nos afectan, por eso es tan importante cambiar, modificar, y rehacer nuestro menú y plan de alimentos diarios, que después cuando ya has formado esta parte del hábito, los puedes combinar y comerás lo que quieras, ya que sabrás exactamente como quemar la grasa, como disfrutar de una forma diferente los antojitos y como vivir y comer plenamente sin volver a caer en la depresión del sobrepeso.

Está comprobado que correr y tener una dieta balanceada, nos da el beneficio de mantenernos en nuestra talla y bajar de peso de una manera natural, saludable y ayudándonos también en otros temas de salud y mente.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Después de estas semanas corriendo, ¿sabías que ya eres corredor?, y que seguramente uno de estos días verás alguna propaganda de carrera y ¡te animarás y te retarás y te inspirarás y te inscribirás!... y que al hacerlo, seguramente también, te apasionarás y poco a poco querrás escalar retos, distancias, sensaciones... y con esto también, llegara a ti, una nueva forma de vivir, de inspirar, de hacer, de crecer... Correr es Salud, es Éxito, es Vivir pleno, es encontrar la Calidad de Vida esperada y anhelada, es disfrutar de entornos, paisajes, momentos y situaciones inesperadas y ¡abrumadoramente sorprendentes!... Sí, ¡ya eres corredor!...

Esas historias que inspiran... me lo contó mi mentor...

Hoy quiero compartir algunas de las ideas más poderosas que me han inspirado y he adquirido de muchas personas exitosas, ganadoras y sabias, de mis mentores y coaches... me encanta rodearme de este tipo de personas, ya que aportan a mi mente claridad, firmeza e inspiración.

Ellos son artistas de productividad y herramientas del universo que hacen llegar con su mensaje, esperanza, creencia y fortaleza para afrontar muchas situaciones que nos aquejan y que cuando somos débiles y estamos confundidos, nos es difícil detectar y ejercer acción para encontrar los caminos que queremos seguir hacia el destino que todos estamos destinados: abundancia y felicidad.

¿Quién no quiere convertirse en un artista en lo que hace?, ¿Quién no va buscando la grandeza en sus actos?, ¿Quién no suele soñar con llegar a ese lugar que lo hace sonreír?... pues desde hoy tienes la opción de atravesar esa barrera que te ha detenido y afrontar con gran alegría el destacar en todas las facetas de la vida como quieras.

Déjame compartirte algunos de los puntos más inspiradores que me han podido dar mis mentores:

1. Construye tus hábitos Ultra Productivos.

Céntrate menos en el uso de tu fuerza de voluntad y mucho más en la construcción de tus hábitos. Stephen King (gran escritor de novelas Best Sellers a nivel mundial) comienza a escribir todos los días entre las 8 y las 8:30 de la mañana, este o no motivado. Él tiene su píldora de vitaminas, se sienta en el mismo asiento y toca la misma música, este ritual desencadena su imaginación, y desencadena su inspiración.

Esta historia me la contó mi mentor:”... Hace un tiempo estuve en un partido de los Yankees de Nueva York. Un jugador financiero importante estaba sentado junto a mí. Él compartió que recientemente había traído a la leyenda de la NBA Magic Johnson para hablar con su equipo corporativo. Magic habló del hecho de que durante una temporada Larry Bird le dominaba en el enceste del tiro libre. Y así, Magic, prometió que el próximo año, él mostraría a Bird su propia maestría. Para los próximos 6 meses, Magic construyó el siguiente hábito por la mañana: se despertaba temprano y bajaba a su cancha de baloncesto en casa, él no se iría hasta que ¡encestara 100 exitosos tiros libres en fila! Algunos días, Magic terminaba a las 7 am, otros días él todavía estaba disparando al mediodía. Pero nunca empezó ninguna otra tarea antes de hacer sus tirs libres consecutivos, 100 todos los días. Era un hábito dedicado. La

siguiente temporada, Magic Johnson venció a su rival Larry Bird en tiros libres...”.

Hay personas como Maya Angelou, QEPD, ella dice que no puede trabajar en lugares bonitos como su casa. Así que después de que ella se despierta a las 5:30 am todas las mañanas y tiene su café, conduce a una habitación de un motel que alquila. El carácter áspero de ese entorno la empuja a sus bordes creativos. Y provoca su mayor obra. Ella empieza a escribir a las 7 am y se mantiene en la habitación hasta las 2 pm. Así es como ella hace cosas excepcionales. Recuerda que la inspiración no es un suceso aleatorio. No, es un resultado organizado.

2. Disfruta de ser.

Parte de ser humano implica una necesidad de ser querido, para encajar, para evitar el conflicto. Esta necesidad neurobiológica nos sirvió cuando vivíamos en la sabana hace cientos de años. Si nos apartábamos de la manada, seguro nos comían los tigres. O morías de inanición. Pero ahora estamos en un mundo sin las mismas amenazas. Y con una asombrosa variedad de comodidades. Sin embargo, aún trabajamos y vivimos de una manera diseñada para sostener la aprobación de todos los que nos rodean. Aquí está mi verdadero punto: se puede hacer un trabajo de primera clase, o puedes complacer a todo el mundo que te rodea. Pero no se puede hacer ambas cosas.

La propia naturaleza de ser masivamente productivo y la creación de salida magistral significa que tú tendrás

que bloquear todos los correos electrónicos que piden respuestas inmediatas, apagar el móvil y decir que no a un montón de obligaciones sociales que sólo sirven para distraer la atención del cuerpo de trabajo que te elevará a ser un icono. Y esto significa que vas a hacer personas infelices (esas que exigen tu atención y que quieren que hagas lo que ellas dicen). Pero en la plena expresión de tus dones, talentos y genio en el mundo, será la que más valga, aún con la desaprobación que atraerás. En realidad, tu dominio, talento y genio lo exige.

3. Valor y Sufrimiento.

Sé que esto no va a ser muy popular entre la mayoría de la gente. Pero quien no ha dicho que está jugando en el "nivel la mayoría de la gente "... Vivimos en una sociedad que nos vende fácil cualquier cosa, y tal parece que difícil o incómodo o complicado se llama malo. Y la solución rápida y placentera se considera bueno.

Pero aquí está la cosa: cada maestro sufre. Y para convertirte en la persona más productiva, tendrás que aceptar un poco de dolor a lo largo del camino. Ejemplos como el de Van Gogh que se mantuvo en el anonimato toda su vida, sólo llegó a la fama después de su muerte. Sin embargo, se mantuvo en la producción de su arte. Steve Jobs fue considerado un inadaptado, excéntrico y raro, sin embargo, nada detuvo su búsqueda monomaniaca de clase mundial. JK Rowling no pudo conseguir que Harry Potter se publicara, y aun así ella insistió y perseveró hasta que

un editor entendió la brillantez de su concepto. Supongo que lo que estoy sugiriendo es que cada visionario es ridiculizado inicialmente y más tarde venerado. Cada artista, cocinero, gerente, deportista, empresario y científico comprometido con la maestría enfrenta críticas ya que persiguen la originalidad, el cinismo del ingenio, ya que la caza de su pasión y de su dedicación, resulta en la condenación de muchos, aun con ello, siguen persiguiendo su compromiso. Son valientes al saber que van a sufrir por su sueño, pero saben también que ello los irradia de mayor conocimiento, compromiso y felicidad... la cosa es que lo más fácil de hacer, es rara vez lo que es la mejor por hacer.

4. Hacer la obra real. ¡Pon atención a tu tarea #1!

El promedio de personas confunden la actividad con la productividad. Ellas piensan que el movimiento es igual a eficacia, se quedan atrapados en el gasto de las mejores horas de sus mejores días escalando montañas sólo para darse cuenta de que al final del día escalaron las equivocadas.

Peter Drucker dijo que muy bien: " No hay nada tan inútil como hacer eficientemente algo que no debería haberse hecho en absoluto. " Por ejemplo, comprobar como primera tarea tus email en la mañana, te dedicaste al papeleo, haciendo reuniones sin sentido y participando en cosas administrativas, cuando debería ser la creación de notable valor el primer paso a realizar, todo lo demás son ejemplos de hacer un

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

trabajo falso... ese es el tipo de trabajo diseñado para que te sientas como que estás recibiendo grandes cosas hechas, pero en realidad tú estás cavando más profundo en el agujero de la mediocridad y el abrumar. Permíteme compartir los 90/90/1 regla que ha creado enormes avances para muchos de mis coucheados... para los próximos 90 días, pasa los primeros 90 minutos del día de trabajo en tu oportunidad # 1. Deja de hacer cualquier falsa laboral antes que trabajar en tu #1 por la mañana. Revisa tu correo electrónico después de la comida. Haz tus llamadas telefónicas en la tarde. Navega por la red en la noche.

5. Ser un productor Masivo no es el resultado de un acto revolucionario.

Es en realidad el resultado de victorias diarias pequeñas. 5 pequeños actos de progreso en tus jugadas claves cada día entregan 1.850 victorias en un año. "Una tarea diaria pequeña, si es realmente diario, le ganará a los trabajos de un Hércules", observó el novelista británico Anthony Trollope. Así que por favor recuerden: las cosas que haces regularmente son 100X más importante que esas cosas que haces en raras ocasiones.

6. Entendiendo la elite de productividad.

Entendamos que la elite de productividad sin profundo reabastecimiento provoca el agotamiento

dramático. Intenta llevar una carga pesada durante mucho tiempo y te detendrás por obligación en un tiempo corto. Pero tomar períodos de descanso a cada rato, te puede llevar a ir más allá de lo que has soñado... artistas de la vieja escuela creen que la mejor manera de hacer más cosas es trabajar más duro, pero la investigación muestra que en realidad es la manera de conseguir menos.

Empujarte sin descanso y sin períodos regulares de renovación, ha demostrado que agota tus activos principales de atención, energía y productividad a través del tiempo. El más inteligente mueve el trabajo en momentos de gran intensidad y de enfoque total durante 90 minutos y luego toma 10 minutos para descansar, abastece y se relaja. Ejecuta estos ciclos a través de tu día de trabajo y ve como tu energía irá en aumento general y alcanzará asombrosos niveles.

7. Conozca el poder del silencio, la soledad diaria y la quietud.

He aquí una idea valiosa: creatividad excepcional y productividad necesitan un espacio para presentarse. Somos productores ordinarios, estamos tan distraídos y ocupados que no hay oportunidad de que nuestras mejores ideas y actuaciones estén listas para salir a jugar. Poder ser un Ejecutante Ultra-productivo es estar abierto a recibir ese momento de brillantez que permite que el cerebro cambie desde el lado izquierdo a la derecha- el reino donde reside su genio personal. Con el tiempo tranquilo, tus ondas cerebrales cambian al estado alfa, y recibirás los puntos de vista y reflexiones que realmente te pueden mover a echar

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

andar tu ingenio al juego dentro de ti. Aprendí este “poder” de mi trabajo como asesor privado en algunos exitosos de negocios... lo mejor de ellos es como entienden el valor de un período de este poder de soledad diaria, silencio y quietud. Cotidianamente se dan tiempo para pensar, planificar y visualizar, cada 24 horas, sin falta... E irónicamente, al hacer tiempo para reflexionar, las acciones que siguieron fueron mucho más enfocadas, productivas y excelentes. Por " no hacer nada", logran todo.

8. Practica la Espectacularidad.

El principio es el siguiente: la práctica de hacer lo espectacular productivo y ser espectacularmente productivo se convertirá en tu forma de ser. La ciencia reciente confirma que es más fácil actuar a tu manera, en una nueva forma de pensar, que crea y forme camino hacia una nueva forma de actuar (idea muy importante en este caso, creamos el hábito espectacular).

Sí que al comportarte como la persona más productiva ya sabes (para 66 días que dice la investigación hábito - instalación de University College de Londres), aun cuando todavía no estás ahí, reprogramas tus patrones cerebrales hasta el punto de adquirir esa clase mundial de productividad que pocas personas están dispuestas a adoptar, haces que tu subconsciente en automático piense en calidad y abundancia y grandeza, y así lo llevas a que sea su estado normal y natural.

CAPÍTULO 7

Manteniéndome...

¡Triunfo!

**Terminando ejercicio y
mente... ¡Creo y Corro!
Dándole vuelta a la
página.**

Sueños que llegan...

Emociones al máximo.

Nuevas sensaciones...

¡¡Amo!!...

Una historia para compartir...Ultramaratón Q50 Races Oaxaca...

Quiero compartirte la historia de mi ruta en el ultramaratón Q50 races 2013 en Oaxaca. Esta prueba, físicamente, o más bien deportivamente hablando ha sido la más dura hasta este momento a la que me he enfrentado.

En aquella ocasión reseñé todo en mi página de Facebook, y después la pasé a mi blog en Word Press, ya que mis amigos querían saber cómo me había ido y que contara detalles del trayecto. Fue así como en julio de 2013, conquisté uno de mis retos más grandes.

Pues sin más preámbulo les dejo con la historia:

“... Desde hace unos días, he venido pensando en que cual debería ser la siguiente publicación en el blog, me he decidido por el reto físico más fuerte que he tenido hasta la fecha... también jugo mi mente, porque el hacerte ultramaratonista, depende de una mente fortalecida y convencida de que ¡cualquier reto se va a lograr! Mi viaje a Oaxaca para esta prueba, fue muy interesante, comenzó meses antes de que llegara la carrera y eso es lo que les voy a compartir... de hecho ya lo hice en mi página personal, pero quiero que lo conozcas, que lo sientas, que lo leas, y que te animes a realizar cualquier idea que llega a tu cabeza, a tu corazón, a tus sentidos... Hasta que te retas, sabes

lo que eres capaz de hacer, algunas veces es por desesperación, por necesidad, por convicción... por lo que sea, hazlo y no te quedes con las ganas de ¡averiguarlo!... ¡Lo compartiré en tres partes esta semana!... te invito también a visitar mi página www.exitosaludyletras.com donde pongo a tus órdenes cursos empresariales, coaching de vida, de superación, como lograr tu independencia mediante tus ideas, y muchos otros temas...

Comienzo con el relato... esto es lo que escribí el 16 de Julio de 2013.

Como comenzó la aventura...

Recuerdo la inquietud de retarme, de saber de qué estoy hecho. Muchas situaciones han pasado en mi vida estos últimos 3 años que me han enseñado, otras que tontamente no puse atención y las deseché sin haber meditado en lo que resultarían... De pronto ese 25 de Enero de 2013 leo acerca de ultramaratones y algo me jaló a imaginarme en esa prueba... Asumiendo que solo tendría que entrenar un poco más que para un maratón... La soberbia me atrapó y lo pensé por unas noches... Así fue como me dije (porque me encanta platicar con mi yo interior, el cual aquí en mi depa, me sirve para hacerme compañía todos los días), ¿porque no?... ¡¡Vall!... Y ¡¡Zaz!!... Que me inscribo... Una deliciosa sensación se apoderó de mi espíritu... Pero la soberbia seguía predominando y la razón y la sencillez no emergían como definitivamente deben de estar presentes en un buen ser humano... El 31 de enero de 2013 me

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

inscribí... Y comencé a cuidarme más... Comencé otro régimen... Comencé a querer saber más... No sólo de carreras... Si no de la vida misma, la lectura comenzó a envolverme y la inspiración de saber que si podía con esto... Cualquier reto sería más alcanzable...

Esos sentimientos de querer, de apasionarte, de gozo, de emoción, de angustia, de arrepentimiento, se entrelazaron y se regocijaban dentro de mí... ¿Y saben?... La soberbia seguía guiando algunas de mis acciones... ¡¡Vaya mal!!... ¿Cómo recuperar la calma cuando la has dejado encerrada y no la has procurado?... ¿Cómo suspirar sin que el corazón te domine?... ¿Cómo dominar la adrenalina dentro de ti??... Mmmmm...

17 julio... Y sigue la mata dando...

Y así pasó el mes de Febrero, entrenando, despertando, y anhelando el retorno a tierras Queretanas donde está el amor, la fortaleza, la ilusión por vivir... (Como saben vivo en Naucalpan Edo. De Mex. Y mis hijos en Querétaro) y dirán, pues ¿qué tiene que ver Querétaro con una carrera?... ¡pues todo!... hay personas que nos aferramos a nuestros sueños, a nuestra forma de sentir, de ver, de oír... y necesitamos un aliciente para colgarle emociones y esperanza y fe... y de ahí partimos a nuestros retos, mal o bien, pero desde ahí movemos el mundo y le damos sentido a la vida... Marzo... Abril... Mayo... decidí ponerme a estudiar, comprender que alcances tenía la competencia, que alcance tenía yo, decidí cambiar y comenzar a crecer como en 3 años no lo

había hecho, y me prometí que desde ese momento, no cejaría en mi reto de ser un mejor ser humano, y le puse tiempo, y me convencí que el camino era el indicado, el que estaba labrando con tanto esfuerzo y que realmente me apasiona y me llena y me hará regresar al lugar de donde nunca debí salir, del lugar donde la sonrisa emana a flor de piel... Y... ¿qué fumo?... o ¿Que locura está dentro de su mente?... le preguntaba a mi yo interno... (como saben me encanta platicar con él), y la respuesta es... los locos cambiamos al mundo, y mi loquera es crónica, es arrolladora, me enferma o me levanta, pero la amo, sin ella no habría llegado a los 49 años... y claro, sin ti tampoco My GoD... Fue este reto, el reto al alma, al espíritu, a ese ser que está dentro de mí y se durmió y se dejó y se apagó... hasta que me di cuenta que ese personaje de hace 20 años... 30 años... no había desaparecido, solo necesitaba la prueba final... Había crecido y cambiado, pero seguía esa pasión encendida por lo que cree y ama... Así que, todavía con mi amiga la soberbia, seguí adelante en este sueño que me ha devorado, y me ha vuelto a la razón loca de mi ser y de mi vida...

¡Vayamos de inmediato a la segunda parte!

18 Julio de 2013

Y después de que seguía la mata dando... la hierba seguía creciendo...

Llego Junio... platicaba muy a gusto con mi yo interior... habiendo tomado en Abril el taller de locución... y habiendo corrido unos 13k en el

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Nevado de Toluca (que por cierto comenzó a abrirme los ojos de lo dura que sería la prueba), empezaba Junio con un nuevo diplomado en PNL... se juntaba todo porque así las piezas es como deben encajar... necesitaba urgentemente un pretexto... ¿un pretexto para abandonar?... ¡naaa!... la soberbia me acompañaba... y mi yo interior hacia cuentas de cuántos kilómetros por hora... cuántos iba a rebasar... ¡cómo iba a salir en hombros!... y como estaba entrenando de lujo... soberbia... soberbia... ¡qué mala consejera!...

Bueno, hay dos personitas, las cuales, son mi futuro, mi esperanza, mi orgullo, y por estas personitas, decidí que después de esta carrera, del reto, del logro, del cansancio, de las noches solitarias y de los sueños truncados, mi vida daría un giro de 360°... no importando el resultado, si lograba pasar la meta, mi mente estaría lista para aceptar sus errores, y enmendar en lo que cabe, lo que en el pasado dejó... Por estas personitas... Por mí... Por el futuro... Por los retos... Por lo maravilloso que es vivir y tener por quién luchar y soñar...

Entonces ahí, mi amiga la soberbia se hizo a un lado, y dejó que viera los retos de una manera más ecuánime... más inteligente... al irse, el aire que respiré fue de libertad, de una persona que había inyectado nuevamente a su cuerpo, la confianza, la calma, la superación...

Así pasó todo el mes de Junio, extrañando a esas personitas, retando a mi espíritu, calmando al corazón... y a Dios gracias, no escuché a aquellos que

querían desanimarme, que no han creído en mí, que me subestimaron, y que solo critican...

Julio comenzó... la aventura estaba por llegar... la página casi esta lista... las decisiones están tomadas... el sueño se engrandece... y se acerca... la vida me reclama ¡no esperar más!...

Ah dichoso es aquel que tiene sueños... locura... ¡éxtasis por vivir a tope!...

Estaba listo... estaba ansioso... estaba en el punto que quería para que mi vida cambiara... ¿por una carrera?... o ¿porque la locura y el reto son parte de mí?... o ¿porque estoy listo para ser un mejor ser humano?... todas las preguntas me gustan... pero me encantan más las respuestas...

19 Julio de 2013

Entre que la mata dio y el pasto creció... ¡El arroz parece que se coció!...

...Y llegó la semana de la competencia... Entre que pensé mis respuestas y analicé mi vida... Pasaron unas cuantas horas perdidas... Para cuándo me di cuenta ya era jueves 11 de Julio, los últimos preparativos, ¿está la ropa??... ¿Los suplementos, los tenis?, ¿El camel bag?... ¡¡Todo listo!!... Y en mi interior, mi otro yo se acogía al sueño de que había una promesa hecha... La cual cabalmente se tenía que

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

cumplir... La cual pesaría por el resto de mis días si no cuidaba lo que deseaba y construía...

Más extrañaba a las personitas que habitan mi corazón y mi sonrisa... Más me encaminaba a esa aventura de naturaleza apocalíptica... Más me acercaba a la definición de ser un hombre que le gusta eso que le llaman correr... Eso que le llaman reto... Eso que le llaman anhelo...

Y sólo pensaba en el retorno con emoción y grandes anécdotas...

Pensaba en ustedes mi Sam y Max... Pensaba en mis amigos que me desearon suerte... Pensé en Dios y la oportunidad que me dio... Pensé en lo inmenso e inevitable que es el tiempo...

Pensé en cada momento feliz para controlar mis temores... Pensé en el amor que tuve y dejé ir... Pensé y pensé y pensé...

Cuando reaccioné estaba en carretera rumbo a Oaxaca... Estado mítico, histórico, único... Pase montañas, valles, y un par de estados para llegar al fin, 5 horas después... Era el sábado 13 de Julio... En cuanto toqué el hotel, un tic nervioso se apoderó de mi ojo... Un vacío en el estómago me tomaba por sorpresa... Palpitaciones a mil por minuto en mi pecho... Y un sudor frío que me reclamaba la emoción...

Pero ¿porque?... Si ya había ofrecido una disculpa a mi cuerpo y a mi mente y a mi corazón... Ya había ofrecido con el alma, con el espíritu una gran ofrenda

por la oportunidad... Lo único que no había hecho era darme una cachetada para calmar el ansia, así que... Me bañé... Me peiné... jeje (no tengo pelo), y me vestí para ir a la junta de la noche anterior.

Y el deseo más grande de todo esto, lo guardaba y lo guardo hasta hoy en mi corazón...

Es el palpar del ganador, es el andar del éxito, es la confianza del que sabe que equivocarse y reconocerlo te hace crecer... Es el mérito de saberte retador... Es el saber que eres merecedor de la fortuna... De la calidad de vida... De la abundancia... Son todo aquello por lo que vives y sueñas y comienza a llegar y no sabes expresar y a veces controlar... Es eso que Dios te da todos los días Fe, Esperanza y Fortaleza...

Pero que bien se siente escribirlo y compartirlo... Y aún falta... Lo que falta y lo que viene...

20 Julio 2013

Con arroz cocido... Pasto hasta el tope... Y una podadora... ¡Llegó la hora!...

Término la junta de la noche anterior... Era tiempo de descansar, de echar la mente a volar... De poner el despertador a tiempo... De dejar la taquicardia en la regadera... Y de repente, pues Morfeo me llamó a sus brazos... Dormí exaltado... Cada 2 horas me despertaba, hasta que me levanté a las 4.15 am para poder llegar a las 6.00 am... Salí apurado del hotel...

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Camel bag... Botes de Powerade... Gorra... Accesorios... ¡Todo!... ¡Vámonos!... 4.55 y ya en carretera yendo hacia el rancho... En el camino el nervio... Suspiro cada 3 minutos... Pensamientos a tope... Debía avanzar 69.900 metros... Me sentía confiado... Estaba fácil llegar... Era solo seguir el km de la carretera... Pero... ¡Oh Dios!... Una vuelta mal y... Comenzó el viacrucis... Llega al km 69.900... ¡¡Pero en otro pueblo!!... ¡Ups!... Regrésate, nervios a tope... 6am... ¿¿Dónde estoy??... Oscuridad... Y desolación... ¡Gasolinera a la vista!... ¡Km 45!... Recobras el camino... ¡Pero el tiempo no!... Vamos... ¡Vamos!... Te sientes mal... ¡Tu primer ultra y vas tarde!... ¡Uff!... Al fin llego... 7.05 am... Y cámbiate... La adrenalina hasta el tope... Me dan autorización para iniciar y son 7.20 am... Y vámonos... A darle... Mi desayuno... Un plátano... Delicioso... Por cierto... ¿Y ahí comienza la aventura?... Ups... Creo que no... El escritor ya llevaba varias páginas escritas... Mi otro yo casi me escupe de la risa... Me dice eres un... ¡Zonzo!... Y yo... Manejo de todo... Pero al fin estirando piernas... Bueno... Hasta se me olvidó calentar, lo cual no me afectó, creo que ya iba hirviendo por los nervios, y la adrenalina, repito, pero comenzar una hora después, si fue complicado... ¡Y más que tu otro yo se burle de ti!..

El paisaje comenzó a traerme calma... Tranquilidad, comencé a controlar la respiración y me di confianza para avanzar... La naturaleza, la vegetación, hace su trabajo y los que corremos nos sentimos arropados, nos sentimos confiados, claro, porque vamos empezando, no nos ha exigido, nos da la bienvenida y

nos hace sentir cómodos, para después, exigir respeto, y retornos y bajarnos la soberbia...

Pero todavía no llegaba ese momento, estaba disfrutando el camino, no llegaba aún a la primera subida, todo plano y sin complicaciones... La mente clavada en soñar con la meta, con la gloria... ¡Ay pero que bonito!... Mi confianza estaba llena... Absoluto éxito auguraba... Esos eran los primeros 7 km...

Flashazos de negocio, de amistad, del amor, de la ingenuidad del ser humano de no saber que hay un argumento que tiene la naturaleza y lo guarda para cuando menos lo esperamos... Pero es una experiencia que te hace crecer, que te hace pedir más, que te hace satisfacer la curiosidad y el anhelo y el deseo y la pasión de lo que te gusta y por lo que sabes te dedicarás por el resto de tus días... Y aún falta el final...

22 Julio 2013

El arroz se quemó... El pasto se podó... La hora llegó... ¡Y el final nos abrazó!...

Terminaba el km7... E iba por el camino equivocado, las marcas no estaban, pero seguí unos cuantos kilómetros... De esos que no contarían para la competencia, pero que te roban energía y entusiasmo...

Regresé después de una hora al camino... Con un cansancio tremendo, pues mi error fue... ¡Subir una colina de 2 kilómetros! Uff... Las piernas comenzaban a resentir, pero la voluntad me levantaba

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

y me decía mi otro yo... ¿Ya?... ¿Nos vamos?, me comienzo a cansar... Recoge tus cosas y nos vamos a la alberca del hotel ¿no?... Tentadora idea... Pero mi subconsciente reacciona y lo manda directito a... Dormir... Seguimos paso a paso, piedra a piedra, paisaje tras paisaje, con un ánimo total, y con la ausencia del dolor, y del pensamiento malicioso...

Pasaron no sé cuántos kilómetros antes de sentirme desfallecer... Creo que estaba por el kilómetro 50 o algo así, la naturaleza había comenzado a cobrarme la deuda que tenía con ella por haberla desafiado, por haberla subestimado... Me controlaba, me quería desquiciar, por momentos lo estaba consiguiendo... Otros, me levantaba y seguía, las piernas respondían, el corazón palpataba, pero mi otro yo seguía necio en que abandonáramos todo y comenzáramos a celebrar... ¿Pero celebrar que?... Y ahí lo callaba, lo mandaba al sótano, sin derecho a nada, y yo, tomaba aliento y, soñaba y... De repente veía las caras de las personitas más importantes en mi vida y... Como si alguien inyectara adrenalina, saltaba y seguía...

Entre que paraba, tomaba agua, y me animaba, grabé varios momentos difíciles, y ahora que los veo, río, lloro, me emociono, las palabras que salen en esos momentos, las dedicatorias, las lágrimas... Me hacen más fuerte...

Ya para entonces, llegué al kilómetro 57... Llevaba algo así como 8 horas, veía la meta, pero faltaban kilómetros, me emocionaba y decidía ir por ellos, hasta que... Me rendí... Comencé a silbar... Y esperar que llegaran por mí... Mi otro yo había

ganado... Me sentí desmoralizado, pero me repetía que era lo mejor... Y como sí Dios oyera y dijera"... este termina..."", pasó un competidor que me revivió y con una sola palabra de aliento, hizo que mi otro yo desapareciera por el resto de la carrera... Vamos, dije, aquí nadie te oye, y si quieres algo de mí, tendrás que esperar a que termine...

Y volví al ruedo, la neta, ya no tenía mucho fuelle, pero me quedaba corazón, deseo, pasión, y sustituí todo lo físico, por lo mental, así, corrí, caminé, y disfruté los siguientes kilómetros, platicué con otros corredores, la experiencia comenzó a ser más espiritual, y me levantaba a cada metro, me perdí nuevamente, y caminé, corrí por lo menos 5 k más, sin rumbo, pero con muchas ganas...

Hubo momentos en los cuales tuve mucho miedo, no tenía agua, no veía a nadie, y cierto es que te tienes que preparar de muchas formas para estos retos... Y así, también vino a mí la estrepitosa sensación de vida, de saber que lo que deseas fervientemente, lo lograrás sin más... No importa que nadie crea en ti, primero es lo que sientes, lo que transpiras, lo que te hace ser, lo que emanas, lo que apasiona, lo que le das a los que quieres, a los que te atraen, a los que quieres apoyar... Pero ese miedo, es el que te hace mejor persona, y hace que los problemas de la vida los puedas ver con muchos ángulos más... Es cuando todo lo que estas aprendiendo, viene hacia a ti, desmenuzando paso a paso lo que es y será... Leer, estudiar, correr, ayudar, amar, anhelar, hace que la inspiración este a flor de piel por dónde vas, y si puedo inspirar a alguien, parte de lo que estoy haciendo, ya tendrá sentido, ya tendrá

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

una razón por la cual seguir escribiendo y retándome con tantas cosas...

Antes de terminar de contarles, quiero agradecerle a Dios, a los amigos, a los sueños y a todo aquel que alguna vez lea estas líneas, porque con solo el hecho de haber tomado unos minutos de su tiempo... Ha hecho que todo tenga más peso y gusto...

Ahora... Quiero descansar para volar con esta historia y terminar de contarla...

22 Julio 2013 por la noche

Y como todo tiene un principio... hay un final, lo cierto es que este solo es un capítulo... y el pasto crece... el arroz se sazona... y la vida te da grandes momentos para disfrutarlos y comentarlos...

Así pues sin más preámbulos, llegamos a los últimos 20 k... agua a tope... mucha emoción... y... dos piernas ya cansadas, pero ahí voy de nuevo, paso a paso, trote a trote, subida a subida... platicando con los corredores, la experiencia de perderte en la montaña, de no ver la señalización, de saberte muy pequeño, pero también de la satisfacción de cruzar la meta, como sea, en el tiempo que sea, porque sea, aunque sea... te propones algo diferente, porque en mi caso, habiéndome perdido la mitad del tiempo, y sin

siquiera tener la esperanza de que apareciera en la lista final, lo mejor que me pudiera pasar es mi medalla... yo quería mi medalla, quería pasar la meta y sentirme ganador, y sentirme cuando menos, merecedor de ese pequeño detalle que hace que para algunos corredores haya valido la pena cualquier sufrimiento... porque la gloria la colgamos al empezar... y la pasión al terminar...

Pude trotar otro rato, pero llegaron los últimos 6 kilómetros... y... ¡Dios!... 3 k de subida, y ahí voy... tarde creo que por lo menos una hora en avanzar esos 3 k... ya desvariaba, me reía, y solo el recuerdo de mis Peques me daba la fuerza para seguir... me paré cada 300mts... y descansaba, y seguía, y así me la pasé hasta que llegué a la cima... fue emocionante ese tiempo, porque al ver mi reloj, ¡ya llevaba 12 horas!... y es increíble como el cuerpo aguanta, juro que no me paré a hacer pis... solo a descansar y comer alguna gomita, o algo de barra energética, pero, el cuerpo de la cintura para arriba... ¡muy bien!... el problema era que lo que más necesitaba de mi cuerpo... ¡ya no me respondía!... y aún con todo eso, neta que la voluntad hace milagros, el programar tu mente y como sea avanzar... como lo queremos hacer en la vida, como lo debíamos de hacer en cada actividad que tenemos, que buscamos... que encontramos...

El descenso comenzó y la meta se acercaba, yo calculaba llegar en 45 minutos, pero en el camino me encontré a dos corredores que me habían pasado, uno de ellos ya deshidratado, mal, y yo era el único que traía agua, así que me quede con ellos y fuimos bajando más despacio, ayudando al que estaba en

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

malas condiciones, ahí, otra vez se presentó el dar gracias, el ánimo de que pronto estaría en la meta... y ¡bien!... logré no deshidratarme, llegar casi entero a la meta, con muchas ilusiones, y una gran experiencia de vida, porque hubo de todo, porque de esto nos forjamos algunos cuantos, y de esto es lo que hay que inspirar a las personas, para que crezcan, para que se reten, para que sepan que hay cosas enormes en la vida y que alcanzarlas depende de cada uno de nosotros, nada es gratis, nada es sencillo... y cuando este tipo de situaciones las superas, y eres cauto, y eres inteligente, la vida lo recompensa con mayores logros y oportunidades...

Ya traíamos las linternas, puesto que ya era de noche... a lo lejos, algunas personas nos vieron y corrieron a ayudarnos, el corredor estaba en mal estado, pero su orgullo, su corazón, su garra lo llevaron hasta la meta, los tres de hecho la pasamos, los tres nos volteamos a ver y sonreímos, los tres de forma diferente nos emocionamos... los tres cumplimos con nuestra mente y de alguna u otra forma logramos la satisfacción de la meta...

Y sí... llegó la ansiada medalla!... misión cumplida... y comienzas a darle gracias a Dios, a tu cuerpo, a tu mente, a tu pasión... al entrenamiento... te sientes como en el pódium del Oscar agradeciendo a cada persona que pasa por tu mente y te engrandesces... y de pronto... le bajas dos rayitas al ver la montaña... y a tus compañeros corredores emocionados... y platicando de las nuevas carreras y de los retos que están hechos para unos cuantos...

JR Valdes

Hoy orgulloso digo... soy Ultra Maratonista, pero no quedará ahí... buscaré ser mejor competidor, mejor ser humano, mejor padre, mejor hijo...

Buscaré esos espacios que no he llenado, buscaré ayudar a quién lo necesite... y buscaré contar la experiencia, la vida... compartir... y dejar huella...

Hoy soy mejor, pero no lo suficiente, para eso falta mucho, y seguiré avanzando, aprendiendo, compartiendo y ¡gritando que la gente merece más!... y necesitamos mejores seres humanos, para que este nuestro mundo cambie y contemple una Vida de Calidad... ¡¡¡Calidad De Vida!!!...”

Agreguemos nuestra sonrisa, esfuerzo y grandeza...

Entrenamiento 11va y 12va semana.

Llegó el tiempo, estás terminando el ciclo, llevas 25-30 kilos (por lo menos) abajo si has seguido a la orden del día el entrenamiento.

Tu vida ha cambiado, los comentarios son diferentes, tu confianza regresó, tu entorno se ha multiplicado, disfrutas de salir, de caminar, de correr, de platicar.

El comer es diferente, ocuparte por tu alimentación, de tu pensamiento, de creer y crear, de ocupar tu talento en los espacios que dejan sensaciones y emociones; el tener una vida más sana te ha traído las mejores condiciones de vida que has experimentado en mucho tiempo... hoy seguramente piensas en nuevos horizontes, nuevos retos, nuevos anhelos, nuevos sueños, tu mentalidad creció y buscas la abundancia porque en ti, nació una nueva forma de pensar y sostener tus sueños.

Ahora es el tiempo de bajar más y después mantenerte, Mentalízate para eso, ya sabes que puedes con cualquier reto, ¡has bajado más de 25-30 kilos!... la vida es nueva ahora, no la pierdas...

El sentir la dulce mirada de alguien, o el roce sublime, o escuchar ese piropo soñado, es cosa de todos los días, acostúmbrate y ¡hazlo la constante en tu vida!...

Las últimas dos semanas son extraordinarias, disfrútalas, siéntelas y si estás dispuesto a seguir y crecer y afrontar nuevos retos, estaré encantado de

JR Valdes

seguir apoyándote en esa persecución de horizontes y ;sensaciones sensacionales!...

Podrás encontrar entrenamientos 10k, Tune Up, 21k, en mi página www.exitosaludyletras.com están disponibles y hechos especialmente para personas que van entrando a nuevas etapas y teniendo nuevas expectativas de training, tiempo y alimentación, que son necesarias para cuando estas desarrollando un nivel más alto de exigencia en tu físico, y claro está, también el entrenamiento y reprogramación de tu mente, de tu subconsciente y seguir creciendo en un círculo virtuoso todos los días.

Mientras tanto he aquí las últimas dos semanas de este entrenamiento:

	Duración				
	Training	calentamiento	corrida	fortaleza	estiramiento
Lunes	85 minutos	5 minutos calentamiento	60 min/CF/CM	15 min circuito	5 minutos estiramientos
Martes	85 minutos	5 minutos calentamiento	60 min/CF/CM	15 min circuito	5 minutos estiramientos
Miércoles	85 minutos	5 minutos calentamiento	60 min/CF/CM	15 min circuito	5 minutos estiramientos
Jueves	85 minutos	5 minutos calentamiento	60 min/CF/CM	15 min circuito	5 minutos estiramientos
Viernes	85 minutos	5 minutos calentamiento	60 min/CF/CM	15 min circuito	5 minutos estiramientos
Sábado	85 minutos	5 minutos calentamiento	60 min/CF/CM	15 min circuito	5 minutos estiramientos
Domingo	35minutos	calentamiento	30 min/CF		

Intercala las series de abdominales y sigue con los ejercicios de fortalecimiento, en cuanto hayas terminado estas dos semanas, por favor, necesito me

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

mandes correo a la dirección exitosaludyletras@hotmail.com para comentar plan de mantenimiento y saber tus puntos de vista del entrenamiento y comentar en que más te puedo ayudar.



NUNCA DEJES DE CORRER
NUNCA DEJES DE CREER
NUNCA DEJES DE CRECER
NUNCA DEJES DE SOÑAR
NUNCA DEJES DE IMAGINAR
NUNCA... NUNCA... TE DETENGAS!...

Dieta 11va y 12va semanas

La alimentación es la misma que las dos semanas anteriores, recuerda tomar por lo menos 2 litros de agua al día, las colaciones importantísimas ¡!, todo ha estado de tu lado hasta este momento, la recta final llegó y tu peso es indudablemente, el que buscaste por mucho tiempo.

Me encantará recibir correo tuyo para comentar avances y estrategias para lo que venga en tu vida, también soy Life Coach y si requieres coaching con todo gusto estoy a tus órdenes para ¡ayudarte a crecer como te mereces!, la mejor inversión para crecer es tu aprendizaje, y te recomiendo ampliamente el coaching, en mi experiencia, fue uno de los motores del cambio y lo realmente asombroso, es que los coach no somos ni psicólogos ni magos, solo somos seres humanos que nos brindamos a otros para que exploten su talento y su potencial. Mi slogan es ¡Todo Esta En Ti! Y es que realmente todo está dentro de cada uno de nosotros, y solo necesitamos las herramientas necesarias para descubrir y hacerlo crecer.

Hoy mismo tú ya tienes muchas herramientas para avanzar y para convertirte en esa mejor versión de ti que buscas día a día, y tienes ya muchas herramientas para que tu actitud positiva se incorpore a tu vida diaria normal, has descubierto mucho de tu potencial, las ideas fluyen y ahora tu llevas a la vida por el camino que decides, eres responsable de resultados y aprendes con cada paso que das, tomas lo mejor de

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

las situaciones y te emocionas al descubrir nuevas maneras de pensar y de sentir y de hablar.

Hoy sientes que eres un ser nuevo, pero ¿sabes?, no es así, eres esa persona que siempre estuvo destinada a ser lo que es capaz hoy de sentirse, abundante y feliz...

Después de estos 90 días, has recommenzado el camino que no debiste dejar, te ha costado esfuerzo, así que cuídalo, enaléclo y no dudes en solicitar ayuda si en algo tienes dudas o no comprendes como enfrentar. Saliste de la zona de confort, ahora tú estás dándole nombres y significados a todo lo que anteriormente pasaste, ahora tienes una opinión más precisa de lo que estaba en tu mente, ahora puntualmente comprendes que cualquier decisión que tomes tendrá vertientes que dejarán enseñanza y que darán experiencia a tu andar por este mundo.

Estas decidido a conquistar tus sueños y sabes que anclar las emociones y anclar las sensaciones te dan la ventaja perfecta para hablarle a tu subconsciente y a otro yo. Que sabes cómo expresar tu sentir y que sabes que el respeto a las diferentes creencias, ideas, culturas y pensamientos te convierte en un aprendiz del mundo, y esto, no muchas personas lo entienden y lo tienen tan a la mano como tú.

Sabes alimentarte, sabes disfrutar, entiendes que es la sonrisa y que es hacer sonreír a tu semejante, sabes que el bien a los demás es el bien que se refleja en tu vida.

JR Valdes

Pues bien, ahora puedes seguir escribiendo en tu diario todas estas emociones y desarrollar más imágenes, sueños e ideas.

Recuerda mi dirección de correo-e exitosaludyletras@hotmail.com , espero cualquier comentario, sugerencia, pregunta que llegues a tener.

Muy emocionado me encuentro contigo, muy comprometido, muy alegre de que estemos llegando a este término que cambió tu vida, tu forma de ver el mundo, y que traerá nueva dinámica y retos.

He aquí la dieta:

Lun-Sábado	opción 1
Desayuno	yogurt natural, un huevo frito hecho con Pam, una rebanada de pan integral tostado, Café americano, jugo de zanahoria.
8-9.30am	opción 2
	huevo revuelto con jamón asado/nopal, rebanada de pan integral, fruta, jugo de zanahoria Café americano.
colación 11-12 pm	Jícama/zanahoria picada. Manzana picada.
Comida	sopa de pasta/ consomé, arroz blanco, pechuga asada/carne asada/pescado(salmón asado) O ensalada del chef, agua de sabor/natural.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

colación	Jícama/zanahoria, barrita, manzana en trocitos.
Cena	ensalada con pollo/atún/salmón o sándwich pan integral y tostado jamón c/queso panela O par de quesadillas con tortillas de maíz sin grasa. Café americano/ agua de sabor.

Mantenimiento

¿Y ahora?, podrías estar preguntándote, ¿Qué haré después de estas semanas?... Pero algo dentro de mí me dice que ya sabes mucho del tema...

El mantenerte es un tema central cuando has bajado tanto de peso, en mi experiencia he de decirte que lo que hice fue hacer una combinación propia de lo que vine comiendo y ejercitándome estas 12 semanas.

Como de todo y combino de tal forma que trato de no repetir menú en la semana. Un día es pollo, después carne, pescado, ensalada del chef, atún, quesadillas, un día culposo, desayuno bien, huevos, licuado, sándwich, hot cakes, ya no me limito, pues todos los días al combinar mi dieta con entrenamiento, encuentro equilibrio y satisfacción a la vez.

JR Valdes

Te recomiendo que hagas lo mismo, sin salirte de los parámetros que ya has adquirido por los buenos hábitos, ¡come de todo!, no exageres, disfruta y sigue entrenando diariamente.

Dependiendo del entrenamiento, será la comida que te solicitará tu cuerpo. Hoy recorro por lo menos 15 km diarios, esto me da la ventaja de comer lo que me gusta y en cantidades suficientes, de vez en cuando como tacos, tortas, tamales o algún otro antojito delicioso, pero al tener un hábito alimenticio, difícilmente lo cambias.

La salud es una responsabilidad de cada ser humano, lo has entendido en este recorrer, y cuando has programado a tu mente en la digna labor de la salud, tu sentido común cambia a ser un sentido de emociones e imágenes que te dan como resultado el controlar el poder más grande que tenemos como seres humanos... la mente.

En mi experiencia el mantenimiento después de verte en el espejo, de querer tener aún más fuelle y más temple y mejor pensamiento y físico, te llevan a la inteligencia de inventar tu dieta, tu camino y tu nueva actitud.

No te voy a aconsejar nada, solo te diré que has sido muy valiente en este cambio, y que tu mente ya no dejará nunca que caigas, porque lo conseguido ha exigido tanto esfuerzo como reprogramación de tu parte, estoy seguro que hasta me mandarás sugerencias que en estos días has descubierto ¡y te las agradeceré!

¡Vive como mereces y sueña como anhelas!

Otra reflexión...

Estoy todavía en este recorrido, el cual agradezco al creador, me ha permitido conocer tantas personas, ideas, mentes, palabras, iconos, mensajes, libros, autores, confusiones, sonrisas, lagrimas, deportes, señalamientos, métodos, música, bailes, procesos...

Me toca la labor más sencilla, difundir el mensaje, crear las oportunidades enseñando a las personas a creer e inspirar, tomar el camino para apuntar hacia mis sueños y deseos, en fin, solo me toca ser una herramienta para la consecución de muchas buenas circunstancias.

Por favor, permíteme compartirte algunas de las mejores ideas locas que vienen a mi mente, ahora que ya que siento que estás conmigo en este viaje de palabras, de imágenes, de olores y roces, me falta aún darte las gracias y que mejor forma de hacerlo que dar más de lo que sé que puedo y haré.

La naturaleza de los objetivos que estableces es enormemente importante. Objetivos basados en buscar mejores ideas, mejores maneras, mejores formas, y sé que así podrás derrocar aquellos otros que ofrecen menos motivación y que por lo mismo,

encontrarás más la persistencia de objetivos basados en mejorar tu rendimiento.

Quiero establecer "metas de dominio" frente a las "metas del ego", tus metas dominio son entusiastas, donde estás dispuesto a aprender, a compartir, a discernir, a debatir y a reconocer que puede y hay algo más en el mundo que solo tu percepción, metas de dominio es aquella que controlas, sabes y eres genio dentro de ella, ahí es donde está tu fortaleza y tu razón de ser, al contrario que las metas del ego, que son aquellas en donde solo piensas en ti, en tus intereses, en tus sentimientos, en tus necesidades y dejas todas aquellas facultades y talentos, para concentrarte únicamente en lo que te hace sentir más que los demás, y por cierto, no eres más que un jugador sin diferenciación ni valor.

El optimismo no es un concepto blando para las personas débiles, es un elemento absolutamente esencial para cualquier persona en la persecución del desempeño y la búsqueda de la mejor versión de ti y del dominio profesional.

He aquí el punto: a menudo nos decimos a nosotros mismos que vamos a cultivar el optimismo una vez que llegamos a ser exitosos. Pero la investigación al caso reciente confirma que el desarrollo de optimismo conduce al éxito...

Los optimistas han demostrado tener una mayor concentración mental, más energía, mejor creatividad y más resistencia cuando las cosas se ponen difíciles.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

La mejor manera de hacer más cosas es hacer mucho menos.

Al estar en este mundo competitivo, compartiendo y aprendiendo en muchos negocios, con personas muy talentosas, genios en sus áreas, me he dado cuenta en los últimos años, que la renovación del intelecto y de las ideas es necesaria, pero me estoy poniendo en un nivel completamente nuevo. En este viaje, me di cuenta por poner un ejemplo, de una mujer que lleva un bolso de mano hecho por un relojero famoso. Esta firma hace relojes de un nivel elevadísimo, son genios en esta área, pero hacen unos bolsos muy feos. Parecen haber olvidado lo que mejor saben hacer, y ahora están en el proceso de destrucción de su marca y alienar a sus fans.

Así que para hacer más cosas, dile no a la mayoría de las fantásticas oportunidades que se te presentan cuando no forman parte de tu zona de golpeo o de tu zona de dominio.

Construye tu vida de negocios y mundo personal en torno a tu dominio, y ten la disciplina para decir un no diplomático para todo lo demás. La Maestría viene a través de un enfoque en la simplicidad obsesiva contra una adicción a la complejidad. La creencia acerca de tu potencial determina si vas a expresar todo lo que llevas dentro...

Los psicólogos están escribiendo sobre "teorías implícitas", básicamente, se trata de las creencias inconscientes que tenemos sobre nuestros talentos, habilidades y lugar en el mundo. Vienen de toda

influencia posible: nuestros padres, nuestros maestros, nuestros amigos, la televisión, todos los libros que hemos leído y cada lugar que hemos estado (hablamos de ellas en la reprogramación mental).

Todos ellos se juntan - inconscientemente - para formar nuestra historia personal. Genial, ¿no?, y aquí está la idea poderosa: que siempre se comportan de una manera consistente con nuestra propia identidad.

Lo que pensamos acerca de nuestro potencial determina si tomamos las medidas necesarias para expresar por completo o si lo dejamos sobre la mesa de la promesa incumplida.

Has experimentado cambios, he tocado temas como música, moda, te he dado mi experiencia de alimentación, de retos, de ejercicio, de vida.

Hoy te toca a ti, realizar todo aquello que tienes en tu mente, habrá obstáculos, eso es seguro, pero no por ello debes bajar la cabeza y darte por vencido, al contrario, hoy has conseguido tener la fortaleza suficiente para salir adelante de cualquier situación que se te presente, el bajar todo ese peso que tenías de más, ¡te debe enorgullecer y hacer sentirte más que completo!...

Estás en esa etapa que traes empuje, no la pierdas, cultiva mucho más sensaciones, lee, escribe, platica, vive, comparte, sonríe, experimenta, arriesga.

Has dado el primer paso vencedor, y te aseguro, que tu medio ambiente, tu presente ha cambiado y seguirá

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

dando vueltas hasta que encuentres ese equilibrio, que será, el que imprime tu frase al mundo.

Busquemos pronto otro reto, otro curso, otra competencia, otro correo, alguna conferencia o un hangout para seguir creciendo, para encontrarnos, para departir y si es necesario discernir... ¿eres un ser humano completamente regenerado!, por ello, ya puedes meditar mas todo lo que te rodea, tienes el talento necesario para conceptualizar lo que quieres y la autonomía necesaria para decidir cómo caminar.

Los cambios que has experimentado, son para comenzar a crecer, para comenzar a ejercer ese pensamiento nuevo que has adquirido, sueña mucho, pero no vivas la vida soñando, vive y realiza esos sueños, ahí está el secreto, todo lo que sueñes, lo que pienses, lo que imagines, es cuestión de tiempo y actitud para alcanzarlo.

Comienza tu día muy temprano, antes que todos, planea, verifica, experimenta... Desarrolla conceptos, busca esa frase con la que quieres que te recuerden, aprende de todos a tu alrededor. Olvídate de menospreciar a las personas, de todas hay algo que aprender, más aun de las que no encajan en tu pensamiento, ellas están ahí para que crezcas y valores tus conceptos, y para que entiendas como poder ayudar a ese tipo de mentalidades, ten paciencia y no actúes como esperarían ellos.

Has roto paradigmas y ahora tu mente y tu físico están en otra dimensión, comprendes que todo

depende de ti, y que si quieres cambios, tú eres el que debes llevarlos a cabo.

Los límites de la mente están ahí para quebrarlos y tú ya eres capaz de eso y mucho más. El mundo se puede percibir de una manera más positiva cuando tu mente tiene espacio para captar las oportunidades y las sensaciones que marcan el destino de las personas que luchan por lo que quieren y saben que van a obtener.

CAPITULO 8

La despedida a la
vida pasada...

Triunfo ¡Bienvenida
nueva vida!

Más tip's... recuerda
no te quedes en el
pasado... Creo

El futuro depende del
presente... Creo

Reconéctate con lo que
amas. ¡Amo!

Compartiendo
conocimiento, implica
realización... Creo...

39 ideas que alimentarán tu espíritu, tu creatividad...

Cuando te caes, sientes el dolor, y luego te pones de pie. Naciste para la victoria. El fracaso no tiene lugar en tu mundo.

Prefiero morir enorme que mediocre vivo.

Entiendo perfectamente que tus días (y los míos) están contados. Así que este día es un bueno para empezar a vivir PLENAMENTE...

Con este resultado en mente, he pasado muchas horas reflexionando y ahora te quiero compartir 39 ideas para vivir de una manera que hará que tú hagas historia...

Que estas 39 ideas alimenten tu espíritu, tu mente, tu creatividad y te ayuden a transformar tu andar por este sendero de la abundancia y de la creación...

1. Ten una visión tan valiente de ti que haga que todo en ti ruede de alegría. No respondas al ridículo, encuentra en la experiencia y diversión, la vida no tiene que ser tan solemne.

2. Cuida mucho más la cantidad de personas que ayudas a la cantidad de reconocimiento que recibes.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

3. Conviértete en el campeón del mundo en lo que haces, de tu arte. El titán indiscutible de tu campo. Y simplemente lo mejor que hay.

4. Protege tu reputación y mantenla inmaculada. Es un activo de valor incalculable. Y cada día, que tu buen nombre valga aún más por hacer actos de excelencia, trabajo que asombra y gestos que inspiran.

5. Cuando te caes, siente el dolor, luego ponte de pie. Naciste para la victoria, el fracaso no tiene lugar en tu mundo.

6. Ofrece grandes palabras. Tu lenguaje forja tus creencias. Y tus creencias conducen tus comportamientos. Habla como un león, nunca como oveja. Habla como un líder, nunca como víctima.

7. Ve hacia tus miedos. Ve a sus bordes. Debido a que el lugar en el que viven tus mayores límites es también el lugar donde se encuentra tu mayor crecimiento.

8. Conviértete en un caminante, habla sin excusa, entiende que tus excusas no son más que las mentiras de tus sombras que se han vendido a tu

subconsciente. A partir de este momento, haz lo que hay que hacer. Y recuerda: sólo porque algo era difícil de hacer ayer no significa que no será fácil de hacer hoy.

9. Silencia a tus críticos. No hagas caso de tus enemigos(o de esos amigos frustrantes). Elimina a los cínicos. El acto mismo de jugar en el dominio y la elevación del mundo es un acto enormemente perjudicial. La gente común se encuentra amenazada por tu brillantez, y así, trata de sofocar tu genio.

10. Hazte mentor un niño. Inspira a un niño. Levanta un barrio. El ser “grande” significa ser de utilidad y un instrumento de servicio.

11. La mayoría de los artistas épicos, han invertido algo así como 2,44 horas de entrenamiento diario durante diez años consecutivos antes de que los primeros signos de su grandeza se presenten (algo así como diez años de anónimo). La mayoría de las empresas emblemáticas tomaron veinte años de crecimiento y experimentación antes de dominar su entorno. La clase mundial es un proceso y el convertirte en legendario lleva tiempo.

12. Para duplicar tu éxito, gasta el triple en el desarrollo personal y profesional (aprendizaje). Porque la persona que más sabe se convierte en el

mejor. Esta idea por sí sola no sólo construyó mi vida, me salvó.

13. Perdona a los que necesitan ser perdonados. Cada uno de nosotros está haciendo lo mejor que podemos, con base en la información que sabemos. No tiene sentido perder demasiado tiempo en rencores y revanchas. Un proverbio chino lo dice mejor: "antes de ir en busca de venganza, es mejor que cavar dos tumbas. "

14. Se radicalmente generoso. Da a tus clientes 100% el valor de lo que esperan (eso los enamorará). Dale a tus seres queridos 100% amor más de lo que piden (ellos te adoran), hazlo sin esperar nada a cambio, de lo contrario, la intención de regalar se extingue.

15. Se original. En mi experiencia, el imitador inmediatamente se da a conocer, porque al ser una copia, no tiene argumentos, cuando eres original, siempre tendrás argumentos y cosas interesantes de las cuales hablar y discernir. Un imitador no es indispensable, no se vuelve omnipresente, y si lo que quieres es trascender, solo tus ideas y argumentos te ayudarán a lograrlo.

16. Pasa tiempo en soledad. Diariamente da un tiempo para ti, para construir tu fortaleza y la vida que hará historia, porque te prepararás para enfrentar a las

voces de la disidencia, que están dentro de ti, y las que están en el exterior esperando que te equivoques. Pasar tiempo a solas forjará tu misión. Te permitirá reponer tu actitud positiva y así quedarás fuerte para tu visión.

17. Sin miedo de la angustia. La raíz de la palabra "pasión" significa "sufrir". Y todos los maestros sufren. Ellos sufren el dolor de tropezar en su camino a la grandeza. Y el dolor soportado de pie por lo que te apasiona y te mueve es simplemente indescriptible, te alimenta y te enseña, te inyecta más pasión por tu arte. Y la herida de no ser comprendido, junto con el sacrificio de la práctica, será a la postre el premio de muchos logros venideros.

18. Cuando eres testigo de la injusticia, ¡habla! Y haz algo al respecto, si no lo haces, estas permitiendo que la injusticia gobierne nuestro mundo.

19. Ponte en forma como un atleta (lo acabas de lograr). No sólo para verte bien y ser delgado, sino para ¡vivir mucho tiempo! Así podrás inspirar, elevar y servir por muchos, muchos años más. Alojarte en el juego de la vida, es conocer las herramientas para vivir mucho más, es querer lo que nadie a tu alrededor ve como una estrategia magnífica para convertirse en un icono.

20. Se tú mismo. Demasiados de nosotros somos tan sumisos en ser lo que quieren los demás, que ser nosotros mismos implica un sacrificio. Invertimos nuestra energía en ser grandes pretendientes. Pero pocas cosas son tan poderosas como un ser humano que se sienta cómodo en su propia piel. La autenticidad es un elemento de la maestría. Oscar Wilde dijo perfectamente: "Sé tú mismo, los demás roles ya están dados. "

21. Ofrecer disculpas cuando se necesita. Da las gracias de toda ayuda, recompensa con esas simples palabras, "lo siento, disculpa, gracias".

22. Recuerda que la gratitud es el antídoto contra la miseria. Los neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la norepinefrina se consiguen descargar en tu cerebro tras este tipo de acciones. Te sentirás más feliz, más fuerte y más vivo en el fuego de la altura de lo notable.

23. Confía en que la única opinión que importa sobre ti es la que tienes tú sobre ti mismo.

24. Deja de compararte con los demás. Es una gran manera de destruir tu confianza y reducir tu rendimiento. Sólo hay una persona en el planeta hoy en día que ha sido construido para deslumbrar y está diseñado para inspirar: Tú.

25. Nunca pierdas tu curiosidad excepcional. Sólo ve a un niño: sus ojos brillan de las maravillas que descubren. Pierdes eso y lo has perdido todo.

26. Piensa en lo que no has hecho, ahora imagina que no logras hacerlo antes de morir, y que en ese momento de tu funeral lo ves desde el cielo... te arrepientes, entonces despiertas y entiendes profundamente que te vas a apurar a hacer todo aquello que amas, deseas y te apasiona y que esta como pendiente en tu vida... antes de que llegue tu funeral. Entonces ahora usaras mucho las técnicas de ingeniería inversa o psicología inversa para empezar a vivir de esa manera hoy.

27. Desarrolla un enfoque monomaniaco en contribuir con cantidades masivas de valor, ingenio y belleza a tantos seres humanos como te sea posible. La persona que ayuda a la mayoría de los seres humanos gana.

28. Preocúpate por los detalles más pequeños. Pequeñas mejoras realizadas consistentemente en tu experiencia, hacen los cambios inolvidables. Todos los días avanza un paso, así llegarás a tu objetivo.

29. Cuando veas a alguien haciendo un trabajo de primera clase, da rienda suelta a tu aprecio y

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

reconocimiento, comparte tu fascinación, dile lo impresionante que es. Con estas acciones vas a cambiar el mundo, tu mundo y el de muchas personas.

30. Recuerda que las personas muertas no se preocupan por los monumentos. Es mejor centrarse en la producción de obras y ser la mejor versión de ti mientras estás vivo que pasar mucho tiempo pensando en tu legado, seguro que la frase que te definirá llegará con lo que hagas.

31. Sabemos que el éxito es de los que aprenden, crecen y estudian. Y que la educación es la inoculación contra la interrupción. Estudiando te formas criterios, exploras tus capacidades, desarrollas tu intelecto, no necesariamente necesitas una escuela, puedes ser autodidacta, tener un mentor, o asimilar toda la experiencia de tus pasos. Nunca dejes de aprender, ve por la vida como un aprendiz.

32. En el momento en que te sientes como las personas que dejan de fumar, libre, listo, preparado, programado, ese es el tiempo en que estás creciendo. Ese combustible, esa persistencia, ese ingenio está listo para el siguiente nivel. Recuerda que en la “arena” de la vida se crean los campeones.

33. Se tan simple como un foco. La simplicidad engendra maestría. Y el genio tiene la disciplina para decir no en lugar de darse por vencido con el sí.

34. Adversidad da oportunidad. Y un problema sólo se convierte en un problema cuando se ve como un problema.

35. Tus asociaciones determinan tu éxito. Tú te conviertes en tus conversaciones. Pasa tiempo con personas que te muestran que todo es posible, esto ampliará tu talento. Personas que son positivas, personas que inspiran, personas que sean como lo que tú te quieres convertir. Muchas veces puedes hacer ejercicios de tener grandes personajes hablando contigo, solo imaginando que te dirían o que harían en alguna situación difícil para ti.

36. Llena la vida con tu pasión, con tu convicción, con tu arte. Visita la Capilla Sixtina, pasa tiempo en un museo. Visita galerías de arte moderno, estar cerca de las grandiosas obras despertará la tuya.

37. Deja a todas las personas que conoces, mejor de lo que las has encontrado. Conviértete en un animador del potencial de las personas frente a un destructor de la confianza. Anímalas a descubrir su potencial, no des consejos, pide permiso para platicarles tu experiencia, escucha sus motivos, no

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

seas crítico de nadie, habla en singular y primera persona, no les impongas nada, las personas saben diferenciar la experiencia, a un consejo o una orden. Se aprendiz de vida y comparte, no exijas ni impongas.

38. Permanece fiel a tus ideales más audaces. Los pensadores aventureros y aquellos que cambian el mundo, son los que imaginan y creen en sus sueños y van tras ellos, “los locos” que nos han dado ciencia, inventos, viajes al espacio, tecnología, ellos alguna vez solo soñaron con poder hacerlo, pero mientras más creían en su potencial, fueron ideando los caminos para llegar a su meta, a sus anhelos, a sus objetivos, que nadie impida los tuyos, las posibilidades de lograr lo que quieres son de un 100% si confías, aprendes y te apasionas de lo que crees y sientes.

39. Ser amoroso. Al final, cada uno de nosotros tendrá que arrepentirse de no haber atendido lo más profundo, lo más sublime, lo que más nos mueve, ese sentimiento que nos da la fortaleza para aspirar a muchas sensaciones y emociones de vida. Fuimos creados para amar, para ser felices, para la abundancia en todos sus sentidos y como mandato divino, debemos ser respetuosos de atenderlo. Al haberlo cumplido, tendrás todos los días del resto de tu vida una sonrisa clara, sincera y agradecida por todos esos momentos aprovechados.

Ahora quiero que comiences a escribir tu diario, tu andar por este mundo, podrás en unos años, leer lo que hacías, como lo hacías y porque lo hacías, dándole un valor inimaginable a tu caminar, podrás leer tus cambios, como formaste lo que eres en ese momento y dar inspiración a tu pensamiento para engrandecer mucho más la pirámide de tu conocimiento.

Será muy importante que leas, que todos los días corras, que practiques algún otro deporte, que encuentres personas afines a tus estándares nuevos. Ve por la vida, como te he comentado ya, como un estudiante aprendiz, sorprende a las personas con tu sonrisa, con tus buenos pensamientos, has logrado despegar hacia la vida que tienes merecida.

Encontrarás conforme vayas avanzando, nuevas razones para crecer y nuevos sueños por compartir. Para llegar a ellos, plátalos con las personas más allegadas, así, crearás compromiso y las personas que te estiman estarán ahí para apoyarte y vitorearte y empujarte a los logros emprendidos...

La vida es muy corta, todo segundo habrá que aprovechar, toda imagen habrá que guardar y llevar a la realidad, todo sentimiento habrá que expresarlo y ganarlo, todo olor habrá de llevarnos a campos inesperados, todo roce será una aventura, toda emoción será una razón...

Conforme pasaron las semanas, muchos habrán notado tu cambio, rompiste con los paradigmas y programas pasados, enfrentaste temores, superaste

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

pruebas, te has revalorado, estás más consciente de que la vida es lo que tú te impongas, que nadie ni nada decide por ti, que el camino tú lo diseñas y que las oportunidades las encuentras en cada pensamiento, cada reto, cada problema y cada que te decides a cambiar.

Seguirás modificando tu forma de ser, porque tienes razones para buscar una mejor versión de ti cada día, y sabes que hay siempre alguien a quien aprenderle y a quien enseñarle.

Es momento de reivindicar tus sentimientos y emociones y sabes que tienes ahora ya, las herramientas suficientes para amalgamar una vida que te llene y te mantenga inquieto por el resto del tiempo que estés en este mundo.

Pon en práctica todo lo que aprendiste en este libro, comparte tu experiencia y sigue poniendo un grano de arena para que este mundo mejore y este lleno de personas abundantes y felices. Desde tu lugar aporta todo tu conocimiento, y si es posible, crea más ideas para compartirlas por todos los medios de comunicación que encuentres disponibles.

Una de las más grandes misiones que tenemos como seres humanos es el ayudar a otros a crecer, si tú como yo lo has logrado, es nuestra responsabilidad ejercer el liderazgo para que más personas en este mundo vivan mejor. No me cansaré de repetirlo, porque cuando has aprendido la capacidad que tenemos de brindarnos a los demás, la vida tiende a dar un giro total.

7 hábitos de las personas con alta inteligencia emocional

Por último permíteme compartir estos Siete hábitos de las personas con alta inteligencia emocional... analízalos, compréndelos, adquiérellos...

1. Se concentran en lo positivo.

Sin ignorar las malas noticias, las personas emocionalmente inteligentes han hecho una decisión consciente de no gastar demasiado tiempo y energía que se centra en los problemas. Buscan soluciones a un problema, se concentran en lo que son capaces de hacer y lo que está dentro de su control.

2. Se rodean de gente positiva.

Las personas con mucha inteligencia emocional no pasan tiempo escuchando a los quejosos y tienden a evitar a las personas negativas. Las personas negativas son una pérdida de energía y no están dispuestos a dejar que otros agotan su vitalidad. Incluso las personas negativas aprenden rápidamente a evitar a las personas positivas.

Pasan tiempo con otras personas que son positivas y se ven en el lado brillante de la vida. Tienden a sonreír y reír mucho y atraer a otras personas positivas. Su

calidez, apertura y actitud hace que otros los vean más dignos de confianza.

3. Son capaces de poner límites y ser firmes cuando es necesario.

Aunque su carácter amistoso puede hacer que parezcan presa fácil para algunos, son capaces de poner límites y hacerse valer a sí mismos cuando es necesario. Demuestran la cortesía y consideración, pero se mantienen firmes al mismo tiempo. No hacen enemigos innecesarios. Piensan antes de hablar y se dan tiempo para calmarse si sus emociones parecen llegar a ser abrumadoras. Respetan sus tiempos y los compromisos y saben cuándo tienen que decir No.

4. Piensan hacia adelante y están dispuestos a dejar atrás el pasado

Aprenden de sus errores del pasado y lo aplican a sus acciones en el futuro. Nunca ven el fracaso como permanente.

5. Buscan formas de hacer la vida más divertida, feliz, e interesante.

Ya sea en su lugar de trabajo, en casa, o con amigos; saben lo que los hace felices y buscan oportunidades para ampliar el disfrute. Sienten placer y satisfacción

al ver a los demás felices y realizados, y hacen todo lo posible para alegrar el día de alguien más.

6. Eligen sabiamente la forma en que gastan su energía.

Son capaces de sobrepasar los conflictos donde se involucran con los demás. No se aferran a la ira por lo que otros consideran de ellos, en lugar de eso, usan el incidente para crear conciencia sobre la forma de NO dejar que suceda de nuevo. ‘Si me engañas una vez, la culpa es tuya, si me engañas dos veces, la culpa es mía’, es su lema. Perdonan, no olvidan y es improbable que se aprovechen de ellos nuevamente en el mismo conjunto de circunstancias.

7. Aprenden continuamente y crecen hacia su independencia

Son aprendices de por vida, están en constante crecimiento, evolución, abiertos a nuevas ideas y siempre están dispuestos a aprender de los demás. Al ser pensadores críticos, están abiertos a cambiar de opinión si alguien presenta una idea mejor. Están abiertos a las ideas de los demás y la recolección continúa de nueva información, en última instancia, confían en sí mismos y su propio juicio para tomar la mejor decisión para ellos mismos.

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Después de todos estos tip's, de esta vivencia, de estas emociones, de estas 12 semanas, estás listo para emprender nuevos vuelos.

Después de que has realizado los ejercicios, las corridas, las programaciones, la hipnosis, el escaneo de tus emociones y de tus recuerdos, estás listo para empezar a escribir la historia que en realidad quieres para el resto de tu vida.

No se trata de olvidar el pasado, se trata de superarlo y saber que nada se puede hacer ya por él, que en donde debes estar enfocado es en tu presente para crear ese futuro cierto, abundante, alegre, estremecedor, aventurero, ideológico y donde estarás aprendiendo de todos los momentos que te toque vivir.

Sacarás lo mejor de las circunstancias que te encuentres e irás buscando esa mejor versión de ti día a día, no te conformarás nunca, y encontrarás las formas para crear espacios que te convengan y donde la abundancia sea un factor determinante para tu salud.

La riqueza llegará en cuanto sepas creer en ti y en tus decisiones. Responsabilizarte de los resultados te da fe y te da armonía y te deja liberar todo tu potencial. Has aprendido a expandirte y al aprender de todo lo que te rodea, sabes que los momentos difíciles son los que más te aportan.

Enfrentas tus miedos, tus temores y saldrás airoso simplemente porque eres valiente de reconocer que

hay cosas que te hacen sentir incomodo pero que no por eso las dejas y no las conquistas.

En resumen, eres una mejor versión de ti, esa persona de hace 12 semanas ha quedado en el pasado y ahora con nuevos bríos, mentalidad positiva, fortaleza de cuerpo, seguridad insuperable, autoestima a tope y nuevos conocimientos, la vida te da la oportunidad de hacer lo que quieres, lo que te apasione y lo que por el resto de tus días te hará feliz.

Todos los días tienes misiones: dar pasos certeros hacia tu meta, escribir en tu diario, programar tu mente al éxito, levantarte temprano, descansar tu mente lo suficiente, leer, aprender y por supuesto compartir y enseñar lo aprendido.

Sonríe continuamente, ante toda circunstancia, refleja esto que has adquirido, practícalo, enséñalo, y predica con el ejemplo. Recuerda que tu activo más grande es tu palabra y mientras la mantengas intacta, pura, limpia, siempre las puertas se abrirán de par en par en cualquier lugar.

La recompensa está ahora en ti, desde un principio, y te has dado cuenta, las respuestas han estado en ti, las decisiones están en ti, la responsabilidad está en ti, las acciones te tocan a ti, todo gira entorno a ti, así que cuídate, cuida tu salud, tu mente, tu físico, tu escucha, tus palabras, tus pensamientos... nútrete de imágenes, retos, amor, sensaciones, emociones...

Eres otro, te moviste, lo creíste y lo demostraste, ahora sigue creciendo...

Correr, Amar, Creer y Triunfar...

Casi me voy y me regreso porque quiero escribirte esto que me vino a la mente... Para maximizar tu seguridad, siempre párate erguido... Para maximizar tu autoestima, siempre enseña una sonrisa.... Para sentirte pleno, abre tu mente a las nuevas ideas, a las ideas de los demás... Para crecer, busca a aquellas personas que piensan en grande y son positivas... Para creer, busca la fe en tu mente, en tus sentimientos, en tus acciones...

Derechos.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual.

La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Copyright. Derechos reservados. Éxito, Salud y Letras enero 06/2013

ACERCA DE JR VALDES

Nací un 3 de abril de 1964, soy el mayor de 3 hermanos, desde muy temprana edad, supe a lo que me quería dedicar, pero el medio, el miedo y los programas implantados hasta ese momento, no me daban la libertad de encaminarme por el cauce que buscaba...

Busqué mi camino en las ventas y he sido muy exitoso en ese ramo, me gusta el interactuar con las personas y exponer mis ideas... comparto sueños y comento mis pensamientos... El coaching se ha hecho parte de mi, o mejor dicho siempre he sido parte de él, entiendo hoy que con las herramientas que el tiempo me ha ofrecido, voy mejorando la visión y la versión de mi persona...

Me gusta aprender de mi medio, de las personas, de los extraordinarios acontecimientos naturales...

Soy un amante del buen café y de la plática amena... de los detalles simples... Soy amante del running... me encantan las redes sociales... Tengo pocos, pero buenos amigos... y conozco muchas personas que han dejado gran huella en mí... Soñador y retador, competidor y ganador, sonriente e inspirador, arriesgado y tenaz, complicado y simple... soldado de la vida y vida de los míos... ese soy yo...