

# ¡Año nuevo, deportista nuevo!

*Consigue tus objetivos para 2013*

. Da  
uir

## → Los buenos propósitos de 2013

Con el año nuevo llegan nuevas ilusiones, nuevas ideas, motivaciones y por supuesto, los planteamientos para crecer como personas y a nivel profesional. ¿Cuáles son los temas estrella en los que a las personas les gusta evolucionar? Son un clásico los objetivos relacionados con la salud: dejar de fumar, hacer más ejercicio físico, perder peso, relajarse... También tienen su protagonismo los relacionados con el ámbito laboral: buscar un trabajo en el que uno se sienta más feliz, en el que pueda trabajar menos horas, o que sea acorde a la formación, aprender nuevos procedimientos o tener formación más específica. También hay objetivos que nos dan placer: conocer gente nueva, apuntarse a un hobby, aprender a hacer

fotos, viajar más, leer los fines de semana, etc. Y no nos olvidemos de los "objetivos Sport Life": correr un maratón, hacer un Ironman, nadar una travesía, subir una montaña... ¿Qué es lo que buscas tú? Todo es posible, soñar es humano, piensa en lo que quieres.

Un requisito indispensable como punto de partida es que se trate de **un objetivo que TIRE DE TI**, que te haga ilusión, que sólo pensar en él y en la posibilidad de planificarlo y materializarlo, te despierte emociones positivas.

Los últimos estudios sobre establecimiento de objetivos dicen que forma parte de la naturaleza humana plantearse objetivos ambiciosos, pero que también forma de esa naturaleza el caer pronto. Subes muy

alto y caes muy pronto. Cuando la historia se repite año tras año, y te planteas cada 1 de enero el mismo objetivo y terminas desistiendo, puede llegar a ser muy frustrante y las conclusiones que obtiene la persona están relacionadas con su falta de esfuerzo, poca voluntad e incapacidad para conseguir lo que se plantea.

El problema no es tu incapacidad y falta de fuerza de voluntad, sino establecer el camino que te facilite conseguir lo que te propones. Deja de machacarte con comentarios como "no soy capaz, para qué lo voy a intentar si cada año abandono, no puedo hacerlo, nunca lo he conseguido, tengo una personalidad débil y frágil..." Y déjate guiar por estos consejos que te voy a dar.



1

## Soñar a lo grande... pero con los pies en la tierra

Soñar a lo grande puede servirte para saber dónde quieres llegar, el "the end" de tu objetivo. Lo ideal es ser un realista ambicioso que diseñe un plan que sea capaz de gestionar. Fantasear está bien, moviliza tu estado anímico, pero no puedes quedarte en la imaginación, en la fantasía, necesitas materializar el plan.

### ↳ Por ejemplo:

un maratón  
necesitas  
medicamentos  
pletaria  
tón e  
planta  
maratón  
Tu objetivo  
cada semana  
dedicación  
necesitas

2

## Encuentra tu "PORQUÉ"

Tienes que encontrar una motivación, algo que te impulse a salir de tu zona de confort. Estás cómodo, pero no quieres salir de ahí si no te empuja. Esta motivación puede ser intrínseca o externa. Las metas que te dan otras personas no coinciden con tu escala de valores suficientemente "enganchadas".

### ↳ Por ejemplo:

3

## Establece y planifica el plan por escrito

Pensar es una conducta anárquica, y escribir es una conducta organizada. El cerebro sabe comprometerse, pero es mucho más sencillo cuando tiene claro con qué debe hacerlo. Toda la información que almacenas en la mente, se pierde si no la memorizas. Cuando estableces un plan, estás informando al cerebro de cuáles son los pasos que debe seguir. La planificación funciona como el GPS del objetivo. El cerebro es el órgano encargado de buscar el camino para alcanzar los objetivos. Pensar en objetivos cuantificables y escribirlos mantiene un nivel de alerta y atención mayor que si no se hace. Cuantificables significa que puedas comprobar cuánto has realizado del plan.

### ↳ Por ejemplo:

## 4 Rompe con los malos hábitos

Lo primero que hay que hacer para alcanzar tu plan, incluso antes de planificar el nuevo, es romper el hábito anterior. Las personas funcionan por los hábitos, los malos y los buenos. Una vez roto el negativo, estableces uno nuevo que te dirija hacia lo que deseas.

👉 **Por ejemplo:** Si tienes el “mal hábito” de volver a casa después del trabajo para coger tu ropa de deporte y una vez que entras en casa “te da pereza”, cambia el hábito. Mete la ropa de deporte en el coche y llévala siempre ahí, y cuando salgas del trabajo, modifica tu ruta y en lugar de ir a casa, coge el camino directo al gimnasio. Así tendrás el nuevo hábito.

## 5 ACTÚA



Nada ocurre si tú no te conviertes en el protagonista de esa acción. La motivación es el empuje, pero tú eres el responsable. Deja de postergar, de sentirte mal por no hacer lo que te apetece y además te beneficia. Si no te responsabilizas del cambio, igual nunca sucede. No busques el premio inmediato, puede que necesites un poco más de tiempo para sentirte bien, para ver tus músculos tensos y estar en buena forma.

**Todo llegará, ten paciencia.** Todo lo que se obtiene de forma inmediata pierde valor.

Está claro que el solo hecho de escribir de forma cuantificable los objetivos individuales de cada uno no consigue de forma inmediata que se cumplan, pero **SÍ PREPARAS AL CEREBRO** de tal forma que puedas aprovechar mejor y de forma más rápida las oportunidades.

👉 **Por ejemplo:** cada vez que encuentres una excusa, dite a ti mismo: “esto no es negociable”. Y sal a entrenar, no te comas ese bollo, o ponte a estudiar inglés. No busques razonar, las razones las tienes, tanto para postergar como para dar el paso al frente. No pienses más, tienes que hacerlo y ya está. Sabes de sobra que luego te vas a encontrar pletórico, y que alcanzar el premio conlleva entrenar en momentos en los que a veces, no apetece. Si aplazas y no ACTÚAS, mañana la pereza será mayor. Te sentirás mal contigo mismo y te meterás en ese círculo negativo del que cuesta tanto salir. ¡VAMOS!

## 6 Recompénsate y visualiza tu reto

Si no disfrutas del beneficio de llegar, de implicarte, de dar pasos, tu atención estará puesta en lo que te falta más que en lo que estás consiguiendo. A pesar de que pienses que muchas de las cosas que haces forman parte de tus obligaciones, premiarte por alcanzarlas está genial. Recréate en cada paso, disfruta del momento en el que estás, piensa en las tres palabras que te permiten meterte de lleno “**esto, aquí y ahora**”. Prémiate con pequeñas cosas cada paso: celebra tu primera semana sin tabaco, o el primer mes de entrenamiento cumplido, o el primer kilo perdido. Y de vez en cuando, visualiza cómo te sentirás cuando alcances la meta, las emociones que vas a vivir, cómo serás tú con tu cambio y en qué medida te hace crecer. La parte de visualizar el resultado exitoso tras el esfuerzo y los obstáculos con los que vas a encontrarte en el camino, aumenta la viabilidad del proyecto.

👉 **Por ejemplo:** Imagina tu foto de “finisher” en un triatlón, entrando en meta con los brazos en alto, o piensa cómo te vas a ver cuando adelgaces y vuelvas a tu talla y puedas verte bien en bañador o con tus vaqueros favoritos.



## 7 Comprométete públicamente

Hablar de tu plan en alto, contárselo a otras personas, colgarlo en un lugar visible, aumenta el compromiso que coges con él, y permite a los demás saber en qué medida pueden ayudarte. Házselo saber, di a tu gente cercana que te pueden ayudar y potenciar. Tú eres el protagonista, pero el público y la afición también suman.

👉 **Por ejemplo:** Sube a tu red social favorita tu reto, cuélgalo en la nevera, en un post-it en la oficina, que cada vez que lo veas pienses “voy a por ti” y que tus compañeros te animen y te pregunten cada lunes “oye, ¿cómo van los entrenamientos?, estás cada vez más fino”. Haz por compartir tus avances con ellos para que también se impliquen en tu reto, formarán parte de él, serán como tu afición y te verás en la “sana obligación” de reportarles tus éxitos y avances, y también te sentirás apoyado cuando flaquees, estés cansado o tenga alguna molestia insignificante.



**8**

## No te vengas abajo con el menor contratiempo

Los obstáculos forman parte del camino, ¿acaso existen planes que sean un camino de rosas? No, quien algo quiere, algo le cuesta. Un obstáculo es una oportunidad para aprender y para practicar la búsqueda de soluciones y toma de decisiones.

A veces, por mucho que planifiques, ocurren cosas que están fuera de tu control. Por ejemplo, tenías pensado ir hoy al gimnasio después de salir de trabajar y te llaman porque han puesto una reunión a esa hora. Piensa "no pasa nada, mi objetivo es a largo plazo, mañana iré y hoy hago estiramientos en casa". No aproveches la ocasión para desengancharte de tu propósito. No atiendas a este tipo de excusas. Mañana vuelves a la carga. Así de fácil.

Los contratiempos forman parte de la vida, tienes que aprender a convivir con ellos. Eso significa ser flexible, metódico y ordenado, pero con un grado de flexibilidad que te permita adaptarte a los cambios. Relativiza, ¿de verdad es tan importante no ir hoy, pudiéndolo hacer mañana?

👉 **Por ejemplo:** Si eres de los que te habías preparado con toda la ilusión del mundo la maratón de Nueva York en este 2012 y un huracán te ha dejado sin objetivo, no centres la atención en tu pena. Ahora tienes una experiencia más que contar a tus nietos. Piensa si hay otra maratón en estos meses en la que puedas ponerte a prueba y sigue adelante con el plan para el 2013. Lamentarte con el dinero perdido, la organización y la ilusión, no te devolverá al día 4 de noviembre.

**9**

## Contéplate como un potencial

Desde ahora te lo digo yo, sin conocerte: TÚ SÍ PUEDES... Y TÚ, TAMBIÉN. Los límites te los pones tú, así que si tú quieres, no hay obstáculo que valga. Busca material audiovisual que te motive y que te sirva de ejemplo. Tienes muchos vídeos en internet de personas que con tesón, trabajo y esfuerzo han sido capaces de conseguir grandes sueños. ¿No vas a ser tú uno de ellos?

👉 **Por ejemplo:** Puedes visualizar vídeos muy emotivos que hay sobre personas que compiten al límite, o sobre deporte paraolímpico y aprender de sus valores y su capacidad para sobreponerte a las circunstancias. Después de ver los vídeos, coge papel y lápiz y márcate un objetivo ambicioso... SI ELLOS PUEDEN, TÚ TAMBIÉN. Verbaliza en positivo: "Vamos, puedo, estoy preparado, con paciencia llegaré a donde deseo, la única batalla que se pierde es la que abandono".

**10**

## Hoy mejor que mañana... pero mañana mejor que pasado

Por favor, deja de postergar. Hazlo ya. Cada vez que postergas, aumentas el nivel de ansiedad con el propio objetivo, y tú te vas sintiendo pequeño e incapaz de hacerle frente. Mañana no, HOY es el momento.

👉 **Por ejemplo:** No digas "hoy me inflo y mañana empiezo el régimen" o "este es mi último cigarrillo". Simplemente deja ese bollo que te ibas a meter en la boca y cámbialo por una manzana. Tira ese pitillo junto a la cajetilla. Di SÍ, AHORA. Si lo haces te sentirás con control y bien contigo mismo.

**Y recuerda, llegar donde tú deseas es una labor basada en la constancia y en el QUERER.**

