



1.3 LA ZONA BLANDA

1.-“La competición brutal se mezcla con amistades íntimas. Cada cual intenta destrozarse a sus oponentes, arruinar su vida, y luego reflexionas sobre el combate, te lames las heridas, aprendes la lección y das un paseo”

2.-“El contrincante es el enemigo, y por el otro, no hay nadie que te conozca más íntimamente, que te desafíe tan rotundamente o te impulse hacia la excelencia y un crecimiento constante.”

3.-“Se había establecido una sinergia surrealista entre el «yo» y el «no yo», pensamiento puro y la conciencia de un pensador

4.-“Había aprovechado un temblor de tierra para acceder a un estado superior de conciencia y había resuelto un problema que de lo contrario nunca hubiera solucionado”

5.-“A medida que va avanzando este libro, explicaré gradualmente mi metodología actual para desencadenar estos estados de flujo creativo. Mediante un auto entrenamiento sistemático, cualquier competidor puede aprender cómo hacerlo a su antojo”

6.-“El primer obstáculo que tenía que superar como joven jugador de ajedrez era evitar distraerme a causa de eventos aleatorios e inesperados los miniterremotos que nos sorprenden a diario.”

7.-“La naturaleza de tu estado de concentración determinará la primera fase de tu reacción.”

8.-“Si estás tenso, con los dedos embutidos en los oídos para combatir la distracción, entonces te hallas en la **Zona Dura**, que exige un mundo de cooperación para que puedas funcionar. Al igual que una ramita seca» eres frágil; una situación ideal para sucumbir a la presión.”

9.-“La alternativa es permanecer sereno, inmóvil, profundamente, concentrado, aparentemente relajado con un aspecto de sosiego en el rostro, mientras en tu interior hierven todos los jugos mentales. Fluyes con cuanto te rodea, integrando cada ondulación de la vida en tu momento creativo. Esta **Zona Blanda** es resistente y flexible como una brizna de hierba capaz de doblarse y sobrevivir al ímpetu de un huracán”

10.-“Una antigua parábola india que ha resultado bastante instructiva en mi vida durante muchos años: Un hombre encuentra arbustos de espinos en el camino que le impiden continuar la marcha. Tiene dos opciones: una pavimentar el camino, domesticando la naturaleza a placer; y la otra, confeccionar unas sandalias, la solución interior que, al igual que la Zona Blanda, no basa el éxito en un mundo sometido o una fuerza abrumadora, sino en la preparación de la inteligencia y el cultivo de la resistencia”

11.-“Decidí coger el toro por los cuernos y empecé a entrenarme para desarrollar una concentración más profunda. Me di cuenta de que en la competición de alto nivel no podía contar con un entorno silencioso, de manera que mi única opción era adaptarme al ruido” **¿Cómo te podrías entrenar para ser inmune a los distractores?**



12.-“La resistencia mental tal vez sea el rasgo más esencial de un competidor de clase mundial, y se debería alimentar continuamente. Utilizando mis propios recursos, ando siempre en busca de nuevas formas de convertirme en un contendiente psicológicamente inexpugnable.”

13.-“Cuando me siento incómodo, mi instinto no me impulsa a evitar la incomodidad, sino a adaptarme a ella, y cuando me lesiono, lo cual suele suceder a menudo en la vida de un practicante de las artes marciales, intento evitar los calmantes y transformar la sensación de dolor en otra no necesariamente negativa. Mi instinto siempre está buscando desafíos en lugar de eludirlos”

Compromisos

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____