



2^a LEY

**SOÑARÁS EN GRANDE Y CONFIARÁS
EN TI MISMO SIN IMPORTAR LO QUE
LA GENTE OPINE Y PIENSE DE TI.**

¿Cuántas veces has tenido un sueño?, una idea que sientes que puede llegar a ser grandiosa, ¿cuántas veces has querido expresar algo y no lo has hecho?

¿Cuántas veces te han dicho? Eso no se puede, es muy difícil... Pon los pies sobre la tierra, ¿estás loco?... ¡Se realista!

¿Y sabes por qué las personas te dicen esto?... Porque ellos no son capaces de soñar en grande, y mucho menos tienen el coraje para luchar, trabajar, esforzarse y defender esos sueños.

*"Todos nuestros sueños se pueden convertir en realidad,
si tenemos el coraje de perseguirlos".*

-Walt Disney-

Actor, guionista, animador, productor y director estadounidense.
Ganador de 32 Premios de la Academia de 1931 a 1968

Soñar en grande.

S¿Cuántas veces hemos soñado en hacer algo grande o hacer algo diferente? Pero, ¡no lo decimos ni lo hacemos!... ¿Por qué?

Porque jamás hemos tomado una clase donde alguien nos haya enseñado a soñar, sin embargo es algo en lo que todos éramos expertos cuando niños, pero tristemente, en vez de que nuestra capacidad para soñar se incremente conforme van pasando los años, es totalmente todo lo contrario: la capacidad de soñar disminuye cada vez más, pero ¿por qué sucede esto?... Porque vivimos en una sociedad, en donde existen muchas personas a las que les molesta la gente diferente, gente que se atreve a ir por sus sueños, gente decidida, gente enfocada, gente que lucha por sus objetivos.

En el camino te encontrarás con muchas personas, que en el momento en que tengas una idea grandiosa, te dirán... ¡eso no se puede!, ¡eso está muy difícil!, ¡estás loco!, ¡eso es irracional!... ¡mejor dedícate o busca otra cosa!

Me gustaría que analizaras por un momento, qué sería de nuestro mundo sin gente irracional... sin esa gente que luchó por sus ideas, las cuales en aquel momento parecían ideas locas, sueños aparentemente inalcanzables, si no fuera por personas como ellos, este mundo no sería nada de lo que es hoy en día, ¡y sin embargo estamos aquí!, disfrutando de esas ideas locas, de esas ideas irracionales, gracias a todo esto es que la tecnología y muchos aspectos de la vida han avanzado impresionantemente, como por ejemplo; gracias a los hermanos Wright, por esa idea loca de construir una máquina que pudiera volar, gracias a Thomas Alva Edison, por esa perseverancia y darnos la bombilla eléctrica, a Tim Berners-Lee creador del internet y a muchos más, quienes tuvieron un sueño, donde nada ni nadie los detuvo para hacerlo realidad. Y así podría seguir y seguir escribiendo ejemplos de sueños que para algunos parecían “imposibles”, pero ellos lograron demostrarle a la humanidad que no hay nada imposible.

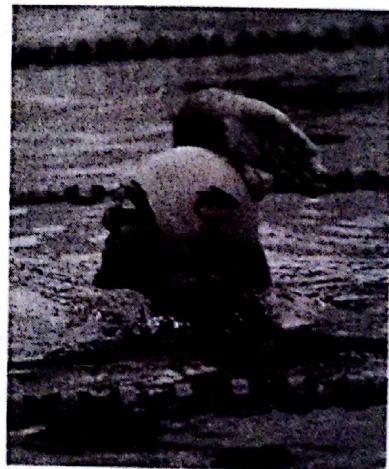
Recuerda que cuando quieres lograr algo, no puedes permitir que el mundo exterior detenga la potencia que hay en tu mente.

Quisiera compartir contigo una de tantas experiencias que el deporte de la natación me hizo vivir, en donde aprendí que si quieres estar dentro de los mejores del mundo, tienes que seguir y seguir sin importar si te apoyan o no, sin importar cuánta gente quiera detenerte, si pierdes una, dos, tres veces, jamás dejar de moverte hacia adelante, buscando tus propios medios sin esperar nada de nadie.

En mi deporte me gustaba hacer cosas diferentes, desde crear un festejo, para que el público pudiera identificarlo como un símbolo de alegría y triunfo, hasta mandar a hacer una bata como las que utilizan los boxeadores, con la imagen de un tiburón, enmarcada con mi apellido y apodo, sin imaginar que esta imagen y apodo de "Tiburón", no solo se quedaría en la alberca y en mis años como nadador, sino hasta el día de hoy, siendo parte del nombre de mi empresa, en la cual mi equipo y yo, hemos tenido la satisfacción de transformar la vida de muchas personas, llevando su estilo de vida a uno más pleno y por ende más exitoso. Esta es mi motivación para seguir adelante y tú eres parte de ella.

Regresando a la experiencia que te comentaba, la que me hizo entender que cuando tienes un sueño, tú eres el único que puede protegerlo, ¡porque nadie lo hará por ti!, y tienes que hacerlo sin importar lo que la gente opine.

En esta fotografía puedes ver la imagen de cómo festejaba cada vez que ganaba una competencia, esto para mí era una forma de compartir la felicidad que sentía, compartir parte de esa alegría con el público, ya que el llegar a ganar significaba meses de esfuerzo, enfoque, dedicación y disciplina por algo que quieras. Por esto cuando llegaba el momento en el que había ganado, y veía el tablero marcando un nuevo record, de inmediato ponía mi mano sobre la cabeza simulando la aleta de un tiburón, moviendo la cabeza y bailando lleno de felicidad... pero como te lo mencioné anteriormente, cuando alguien hace algo diferente, esto no a todas las personas



les agrada, de hecho estos festejos a algunos les molestaba. Lo lamentable es que entre las personas a las que les disgustaba, habían algunos directivos y jueces del deporte, quienes tenían la responsabilidad de apoyar en vez de molestarse, ¡pero eso no me importó!, yo sabía que lo que hacía no era malo, porque a diferencia de ellos, a otras personas sí les gustaba este festejo, porque entendían esa felicidad que quería transmitir.

En una ocasión me encontraba en el evento deportivo más importante de mi país, en donde la natación era la que inauguraría este evento, con la prueba de los 100 metros libres. Estábamos listos, en la final, los 8 mejores nadadores del país, cada uno frente al banco de salida. El público gritaba y aplaudía cada vez más fuerte, entre ese público se encontraba el Gobernador del Estado, invitados especiales, prensa y medios de comunicación... De pronto se escucha el silbatazo del juez y todos los gritos comenzaron a disminuir hasta llegar al silencio, conforme el ruido comenzó a bajar, los latidos de mi corazón se incrementaban, y aún más al colocar mi pie en el escalón del banco de salida... El momento por el cual había entrenado, el momento que había visualizado en cada entrenamiento, ese sueño que había estado en mi mente una y otra vez, ese sueño de ganar y festejar como tiburón... Estaba justo a unos segundos de hacerlo realidad... Una vez que ya todos los nadadores estábamos preparados arriba de los bancos, se escucha en todas las bocinas del complejo acuático, ¡¡¡en sus marcas!!!, en ese momento... cuando el silencio predomina... hasta los latidos del corazón se dejan de sentir... solamente concentrado

y enfocado, esperando el disparo de salida... ¡¡¡el juez dispara!!!, ¡nos lanzamos al agua a dejar todo!, cuerpo y alma, avanzando segundo a segundo, con toda la fuerza que puedes dar en cada brazada, en cada patada, junto con el coraje y la decisión para lograr llegar antes que todos los demás.

Justo al tocar la placa que marca el tiempo, volteo a ver el tablero... ¡me doy cuenta que gané la competencia!, ¡esos 100 metros libres habían sido míos!, ¡¡¡había cumplido mi objetivo!!! En ese momento puse la mano sobre mi cabeza y comencé a celebrar dentro del agua, simulando la aleta del tiburón, en ese instante comenzaron los flashes de las cámaras... Al salir del agua nuevamente puse mi mano en la cabeza y seguí bailando, ¡feliz!... Posando para las cámaras, emocionado por haber conseguido un objetivo que me había puesto tiempo atrás... Después de bailar, después de ese momento... en donde todo era felicidad, ¡llegó ese golpe que no esperas!... Ya caminando por la orilla de la alberca, con una sonrisa enorme, saludando al público... justo al pasar a un lado del Juez en jefe, se me acercó al oído y me dijo -en un tono amenazador- “¡vuelves a festejar de esa forma y te voy a descalificar de todo el evento!”... mi primera reacción fue sentirme desconcertado, preguntando dentro de mí... “¿por qué?, ¡si no estoy haciendo nada malo!”, de inmediato pensé que no tenía ningún caso desgastarme y dar explicaciones a esta persona, me di la vuelta y nuevamente seguí con mi sonrisa, saludando a todos, sintiéndome sumamente contento por lo que había conseguido ese primer día de competencia.

Al día siguiente, venía una de mis mejores pruebas y favorita, los 100 metros mariposa. Cuando estaba en la final frente al banco de salida... ¡mis ganas de ganar eran tan grandes!... ¡que no iba a dejar que nadie me quitara lo que era mío!, porque esta prueba era por la cual había trabajado y dejado todo en la alberca, en cada entrenamiento, en cada madrugada, enfocado por este objetivo, ganar esta prueba, los 100 metros mariposa, ¡llegó el día! y ¡nuevamente volví a ganar!, sin importarme lo que dijeran, ¡volví a festejar con mi aleta de tiburón!, ¡dentro y fuera del agua!, porque una vez más quería compartir mi felicidad, ya que sabía que si este juez me descalificaba, mucha gente protestaría.

Sin importarme lo que ese juez me había dicho, seguí tras lo mío, tras ese objetivo que me había propuesto... y para mala suerte de él... durante ese evento gané otras dos pruebas, cuatro en total y en todas, bailé y festejé como tiburón ☺.

A partir de esta competencia comencé a toparme con muchas piedras en el camino, pues evento en el que me tocaba competir en mi país, los jueces que él dirigía... buscaban descalificarme, ¡y no por festejar!, porque sabían que no podían hacer eso, trataban de encontrar otros pretextos... Aquí es cuando aprendí, que hay personas que aun siendo de tu mismo país y sabiendo que lo representaría en el extranjero, en vez de hacer equipo y apoyarme, buscaban detenerme.

Recuerda que en el camino que elijas hacia una meta u objetivos, existirá gente a la que le molesta la alegría, el brillo, el éxito de las demás personas, y no por eso debes de

detenerte, dejar de soñar, de hacer y decir, siempre tienes que seguir adelante por tus sueños, sin importar lo que digan u opinen de ti.

Lo mejor que puedes hacer contra la gente que te quiere detener o quiere verte fracasado, **¡es tener éxito!**, como lo diría el cantante ganador de diversos premios Grammy, actor ganador del Óscar, productor y director, también ganador del premio Humanitario Jean Hersholt, entre otros múltiples premios, Francis Albert Sinatra:

“La mejor venganza es el éxito masivo”.
-Frank Sinatra-

Recuerda lo que esta Ley dice, **¡sueña en grande!**, no permitas que nada ni nadie, detenga la potencia que tienes en tu mente para lograr, crear, innovar, construir y descubrir.

Quiero citar una frase, de quien ha sido considerado como una de las mentes más grandes que han existido en el mundo.

“Las mentes poderosas, siempre se toparán con la violenta oposición de las mentes mediocres”.

-Albert Einstein-
Físico y científico alemán.
Creador de la teoría de la relatividad general (1915)

Esta frase explica claramente que tienes que estar preparado para enfrentar a las mentes pequeñas, porque siempre que tengas una idea grande, siempre que quieras hacer algo diferente, algo extraordinario, te encontrarás con muchas personas que querrán desalentarte, desde amigos, familiares, novias o novios, incluso tu gente más allegada muchas veces serán quienes también se opondrán, pero siempre y cuando lo que quieras hacer lo tengas muy claro, sea algo bueno que pueda ayudarte y ayudar a más personas, no puedes ni debes detenerte por lo que digan o piensen los demás.

La segunda parte de esta Ley dice:

CONFIARÁS EN TI MISMO, SIN IMPORTAR LO QUE LA GENTE OPINE Y PIENSE DE TI.

¿Cuántas veces nos han dicho?, nuestros profesores, entrenadores, nuestros papás, en el trabajo, cuando vamos hacer un examen, cuando vamos a hacer una presentación, cuando vamos a competir... “vamos confía en ti”. Pero cuando nos dicen eso... si nos pusieran un espejo enfrente, veríamos una expresión en nuestra cara, entre... sí claro, miedo y ¿ahora cómo le hago?... Porque realmente nadie nos ha enseñado cómo desarrollar esa confianza.

Quiero compartir contigo lo que utilicé para competir con los mejores del mundo en el deporte de la natación, como Michael Phelps, Ryan Lochte, y muchos más,

además de sumar las investigaciones que he hecho a lo largo de varios años, acerca de qué es lo que hace la gente más exitosa para alcanzar sus objetivos.

¿Por qué la gran mayoría de las personas no tienen confianza en sí mismas? ¿Cómo se desarrolla la confianza?

Aquí están tres puntos para confiar en uno mismo.

◆ **Perder y fracasar**

El perder y fracasar en nuestra sociedad está catalogado como algo malo... Y ese es el primer error, creer que es así, el perder y fracasar muchas veces es lo mejor que nos puede pasar, ¡claro!... Siempre y cuando aprendas del error.

*"Si fracasas y te vences vas a ser un perdedor,
pero si fracasas y aprendes vas a ser un ganador".*

-Manuel Sotomayor-

Esta frase va muy de la mano con lo que dice uno de los basquetbolistas más grandes de la historia...

*"He fallado más de 9000 tiros en mi carrera, he perdido alrededor de 300 partidos, más de 26 veces me confiaron el tiro ganador, y fallé, he fallado una y otra y otra vez en mi vida... y es por esto que...
he tenido éxito".*

-Michael Jordan-

Campeón de baloncesto estadounidense.
Galardonado como el mejor atleta del siglo XX.

Tienes que entender que el perder y fracasar no es algo malo, tienes que quitarte esa idea de la cabeza, esto es lo que muchas veces golpea a la gran mayoría, fracasan y se caen, es entonces ahí, donde mueren sueños, proyectos, inventos, se acaban muchas cosas que tenían un potencial enorme, es por eso que no debes tener miedo a perder y fracasar, cuando logres tener perfectamente claro esto, tu nivel mental será cada vez más fuerte y poderoso.

"El fracaso no existe, solo existen resultados y este no es más que un resultado no esperado, que puedes cambiar".

-Tony Robbins-

Escritor y empresario estadounidense.
Motivador #1 en el mundo.

♦Reírse de los errores

En el camino que elijas deberás aprender a reírte de lo malo, de los errores que cometas, quizá algunas veces también de tus fracasos, para poder reírte del miedo, de ese miedo que impide a la mayoría volver a intentarlo, cuando te liberas de ese miedo a fracasar, ese miedo a perder, a cometer errores, se esfumará y podrás intentarlo cuantas veces sea necesario para lograr lo que quieras. (En la 12^a Ley te hablaré más a fondo sobre el miedo)

Recuerdo que cuando perdía alguna competencia, ¿sabes qué es lo que hacía?... ¡Reírme! ¿Por qué lo hacía?, porque entre más arriba quieres estar, entre más alto estés llegando,

habrá mucha gente que quiere verte fracasado, derrotado y triste, entonces... ¿qué pasa cuando ven que no te afecta el perder? Esa gente se da cuenta que nada puede afectarte y eso te hace invencible ante ellos.

Tómate un momento para analizar esta gráfica:

La mayoría de las personas vive de esta manera, ¡claro que hay un deseo de ganar!, pero su miedo es enorme, ¿cuántas veces has escuchado a alguien o hasta a nosotros mismos decir, ahora si voy a ganar, voy a sacar diez en el examen, voy a arrancar una empresa, voy a ganar más dinero?... Pero el tono de voz con el que lo decimos y la expresión corporal que tenemos, muestra todo lo contrario, muestra que tenemos inseguridad y miedo, entonces... ¿qué es lo que sucede? Este miedo paraliza todo, puede que tengas los conocimientos, puede que tengas las herramientas y los medios, puede que estés listo, pero si no logras controlar ese miedo, ese nerviosismo, tú mismo te seguirás saboteando una y otra vez.

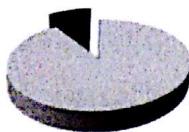
ASI VIVE LA MAYORIA:



El miedo es lo único que puede detener ese deseo de ganar y en tus manos está el decidir si lo vas a permitir o no: no dejes que el miedo, el nerviosismo, supere lo que quieras hacer, lo que quieras lograr, por lo que has trabajado, por lo que has entrenado. Tienes que controlarlo y transformarlo en esto:

Analiza la siguiente gráfica:

ASI VIVE LA GENTE DE ÉXITO:



- DESEO DE GANAR
- MIEDO

Así es como tienes que vivir, así es como viven las personas que alcanzan sus objetivos y logran lo que se proponen.

Quiero compartirte un secreto que me han confirmado varias personas de éxito. Cuando un atleta profesional va a competir, cuando un cantante va a salir al escenario, cuando un empresario va a firmar un contrato, cuando alguien inicia un negocio, ¡todos sienten miedo! Si en algún momento alguien te dice "yo no siento miedo", ¡es una mentira!, porque en el caso de un empresario cuando va iniciar una empresa, está invirtiendo, se está arriesgando, cuando un artista o un deportista, salen al escenario, al estadio, y aunque lo hayan hecho miles de veces sienten miedo, pero la diferencia y parte de su éxito es que han logrado controlar y minimizar ese miedo.

¡Mentira el que diga que no lo ha sentido!

¿Pero qué es lo que hacen estas personas? Primero aceptan ese miedo, no huyen ni lo rechazan, al contrario, lo aceptan, no se engañan y se dan cuenta que sí tienen miedo, pero saben perfectamente que su deseo de ganar es muchísimo más grande, y destrozan ese miedo con ese deseo de ser alguien, ese deseo de triunfar, de hacer algo grandioso.

Cuando vayas tras un objetivo, cuando quieras iniciar, crear, hacer, mejorar en algo, no te preocupes por el miedo,

porque todos en algún momento lo sentimos, trabaja para que tus ganas de ganar, tus ganas de ser cada vez mejor, tus ganas de triunfar, sean lo más grande que exista dentro de ti, porque a partir de ese momento, el miedo quedará aplastado muy por debajo de ese deseo de ganar, y podrás seguir adelante consiguiendo todo lo que tú quieras.

"Aprendí que la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo. El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo".

-Nelson Mandela-

Abogado, político y filántropo.
Presidente de Sudáfrica (1994-1999).

♦Reprogramar tu mente (PNL)

Esto podría parecer complicado, pero en realidad no es así, reprogramar la mente es más fácil de lo que parece, pero antes quiero platicarte rápidamente qué es la Programación Neurolingüística o PNL.

La Programación Neurolingüística nace a mediados de los años 70, a partir de las investigaciones de Richard Bandler, matemático, programador de sistemas y psicólogo, quien junto con el lingüista John Grinder comenzaron a realizar estudios, con algunas de las personas más exitosas de esos años, buscando encontrar la razón por la cual no todos logran vencer los bloqueos mentales, para poder alcanzar sus objetivos y vivir una vida plena.

A raíz de estas investigaciones comenzaron a darse cuenta, que los patrones de comunicación verbal y no verbal de las personas de éxito que estaban estudiando, eran positivos.

Comunicación verbal: se refiere a todo lo que decimos, puede ser vía oral o escrita.

Comunicación no verbal: es el lenguaje corporal, nuestras posturas, nuestros movimientos al hablar, nuestros gestos, entre otros.

Richard y John analizaron también que, cada vez, cada momento en que estas personas de éxito se enfrentaban a algún problema o dificultad, su actitud y como respondían siempre era de una forma positiva.

A raíz de estos estudios e investigaciones nace la (PNL) y posteriormente la (DHE) *Desing Human Engineering* o Ingeniería de Diseño Humano, lo cual nos ha dado mucha información y herramientas, de cómo podemos transformar y mejorar cada vez más nuestra conducta humana.
Ahora... ¿cómo puedes reprogramar tu mente?

Primeramente tienes que ser completamente honesto contigo... sin engaños, sin mentiras ni pretextos, tienes que estar plenamente convencido de qué es lo que quieres programar o reprogramar en tu mente.

Hay algo a lo que se le llama conexiones neuronales, mejor conocido como sinapsis, esto es cuando dos células se conectan mediante una descarga química (neurotransmisores), derivada de un impulso eléctrico, un impulso que

nosotros creamos, y ¿cómo lo provocamos?, repitiendo lo que queremos programar, entrenando una y otra vez lo que queremos mejorar en nosotros.

Esto es muy simple, para generar estas sinapsis lo que tienes que hacer es repetir, repetir y repetir de una forma consciente, con enfoque, sintiendo tanto en tu mente y tu cuerpo cada movimiento, cada expresión, cada cosa que quieras programar, de esta forma lograrás incluir en tu mente un nuevo programa, **cuando logres entender y dominar la plasticidad que tu arquitectura mental tiene**, esto te dará una ventaja para poder moldear o agregar nuevas aptitudes a tu persona, lo que te permitirá alcanzar con mayor facilidad cualquier objetivo que te propongas.

"Ganas fuerza, coraje y confianza por cada experiencia en la que realmente dejas de verle la cara al miedo, a partir de esto serás capaz de decirte, he sobrevivido a este horror y podré enfrentarme a cualquier cosa que venga. Eso que piensas que no puedes hacer, debes de hacerlo"

-Eleanor Roosevelt-

Primera dama de los Estados Unidos y presidenta de la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (1946-1952).

**Sigue avanzando con:
CONFIANZA**

Con esa misma seguridad, con esa misma pasión, energía y emoción de cuando decidiste hacer algo, cuando esa idea llegó a tu mente y supiste que ese sería el momento de transformar tu vida, con esa certeza y **confianza** de que en algún momento ese sueño se hará realidad, sigue sin que te importen los comentarios de gente negativa, sin importar si no creen en ti.

Porque quizás en algún momento, sientas esos comentarios como pequeñas cortadas, que al principio te dolerán, pero tu **confianza** tiene que ser cada vez más fuerte, como la piel del tiburón (la cual es diez veces más resistente que la de un elefante), de este modo, no importará cuantas cortadas te hagan, tu piel será tan fuerte que ya ningún comentario podrá lastimarte y mucho menos detenerte.

“Haz lo que te apasiona y el éxito te encontrará, haz lo que te imponen y pasarás el resto de tu vida buscando el éxito”.

-Manuel Sotomayor-