



## 11<sup>a</sup> LEY

### NO TE PERMITIRÁS SER COMÚN Y MEDIOCRO.

Esta es una de las características más fuertes de la Mentalidad De Tiburón, la cual coincide con la mentalidad de cada uno de los grandes creadores y conquistadores del mundo.

Cuando desarrolles ésta cualidad, será como tener una turbina inagotable que te impulsará en cada momento, porque cuando tienes hambre de ser diferente, hambre de crear, de innovar, hambre de conquistar, siempre encontrarás alternativas.

No te importará si las cosas no han salido, no va importar si alguien quiere detenerte, no importará si el camino se pone cada vez más difícil, por cada puerta que se cierre, buscarás y encontrarás otras más, porque tú sabes... que jamás te permitirás ser parte de ese promedio de gente mediocre.

*"Aquellos que no puedan motivarse a sí mismos,  
deben conformarse con la mediocridad".*

**-Andrew Carnegie-**

Industrial, empresario y filántropo escocés.  
Fundador de la Carnegie Steel Company (1892).

**E**n el paso por esta vida conocerás a muchas personas, interactuarás con mucha gente; con algunos vivirás cosas positivas, con otros cosas negativas, algunos de ellos te enseñarán lecciones de vida, y de algunos otros tú formarás parte de esas lecciones, tanto en la escuela, en la universidad, en el trabajo, en el entrenamiento y como en muchas otras situaciones, por lo que tienes que estar consciente que cada acción, cada palabra que digas tendrá una reacción. Esta puede ser buena o mala, ¿pero por qué te comento esto? Hay una forma muy sencilla para conocer la visión de una persona y tener un panorama de lo que piensa hacer de su vida, la pregunta que siempre hago a alguien que quiero conocer más y saber hacia dónde van sus expectativas, es la siguiente;

## **¿Cómo te gustaría que te recordaran?**

Y no porque falleciste, ¡no!, simplemente porque todo en nuestra vida son ciclos, en donde algunos se cerrarán y otros se abrirán, y cuando estos se cierran, posiblemente a algunas de esas personas ya no las verás más... Analiza un momento esta pregunta: ¿cómo te gustaría que te recordaran?, ¿te gustaría que te recordaran por ser esa

persona ventajosa, esa persona egoísta, que cuando tuvo la oportunidad de ayudar y apoyar a los demás no lo hizo, esa persona envidiosa, acomplejada, que solamente quería frenar el desarrollo de los demás? o ¿preferirías que te recordaran con cariño y respeto?, por ser esa persona de buenos sentimientos, la cual en todo lo que hacía buscaba siempre un ganar-ganar para todos, buscaba impulsar a sus compañeros de equipo, de la escuela, del trabajo, creando un ambiente agradable, con la inteligencia y con el gusto de saber que si a la gente que te rodea le va bien, tú también estarás bien... o quizás, lo que sería peor... ¡Que ni se acordaran de ti!, cuando alguien mencionara tu nombre, nadie lo recuerde ni sepa quién fuiste, porque no hiciste nada por nadie, ni por ti mismo, pasaste completamente desapercibido en la vida. Tú eres el único que puede decidir qué huella quieras dejar en cada persona, en cada lugar y en cada situación.

Es por esto, que es importante saber la respuesta a esta pregunta y tenerla en la mente en cada momento, en cada meta, en cada objetivo que te pongas, ¿cómo te gustaría que te recordaran?

La gran mayoría de las personas que han logrado cosas extraordinarias, siempre han tenido perfectamente claro en su mente la respuesta a esta pregunta, convirtiéndose esta, en parte del **porqué** que los motiva día a día.

Quiero aclararte que esto no es para que tengas que depender de lo que piensen los demás de ti, es justamente

todo contrario, es para que tú pienses en la gente, porque este es uno de los principios básicos con los cuales los negocios y las empresas más grandes y exitosas se han creado, este es: el pensar en las necesidades de la gente.

Cuando tienes clara la respuesta a esta pregunta, puede tener una gran fuerza, ya que involucra de cierta forma uno de los sentimientos positivos más fuertes... Este sentimiento es el amor, ese amor que no te permite ser mediocre, porque tus seres queridos dependen de ti, o el amor propio, con el cual no te permitirás ser común como cualquier persona, porque sabes que eres diferente, sabes que tienes hambre de salir adelante, hambre de crear, hambre de lograr lo que nadie ha logrado. Este sentimiento de amor ya sea por ti o por tu gente, o la combinación de estos, te dará una gran fuerza con la que ninguna situación, por más mala que parezca, te podrá detener, ninguna persona que quiera ponerte el pie podrá tirarte, y si caes o te golpean con acciones negativas, nada de esto te detendrá, porque tienes bien claro qué es lo que quieres para tu vida, y qué quieres para la gente que te rodea.

*"Aléjate de la gente que trata de empequeñecer tus ambiciones, la gente pequeña siempre hace eso, pero la gente realmente grande, te hace sentir que tú también puedes ser grande".*

**-Mark Twain-**

Hay un aspecto fundamental para el logro de tus metas...

## Visualización

Aun cuando las personas no compartan tu idea, tu visión o intenten empequeñecer tus ambiciones, tienes que trabajar este aspecto tal como lo dice la 4<sup>a</sup> Ley, acerca de la percepción selectiva; la cual comienza con la visualización, ayudándote a alcanzar eso que está en tu mente. En esta parte quiero platicarte la experiencia que me enseñó la importancia de la visualización en todo lo que quieras lograr.

Cuando era atleta, estaba en uno de los mejores momentos deportivos de mi carrera, uno de los más importantes, en donde me sentía en la mejor forma, fuerte, ligero, estaba en mi mejor nivel competitivo; competencia en la que me presentaba ganaba, me tomaban fotografías y bailaba feliz por todos lados con mi mano en la cabeza como tiburón. Cada prueba en la que competía nadaba excelente, en ese momento todo parecía perfecto, todas las cosas marchaban muy bien... cuando de pronto...

En uno de los entrenamientos comencé a sentir un pequeño dolor en mi hombro, los primeros días no hice caso, dentro de mi pensaba... -se te va a pasar, estás bien, sigue entrenando-, pero conforme pasaban los días, el dolor era cada vez más y más fuerte, hasta el grado en que ya no podía nadar. El hombro me estaba matando, después de esto, de inmediato fui a checarme... me estuvieron haciendo varias pruebas, al no encontrar cual era la causa... me hicieron una

resonancia magnética, para ver qué era lo que estaba provocando ese dolor.

Días después me cita el doctor... y recuerdo perfectamente lo que me dijo... "Señor Sotomayor, tiene desgarrado el manguito rotador, vamos a tener que programarlo para operarlo"... Mi primera reacción fue recordar todo lo bien que estaba entrenando y compitiendo... De inmediato pregunté; ¿en cuánto tiempo puedo regresar a entrenar?, eso era lo único que me importaba en ese momento, ¡regresar a entrenar!, no me importaba si tenían que operarme o hacerme lo que tuvieran que hacer, lo único que quería era regresar lo más rápido posible a la alberca... pero el doctor hizo una expresión de incertidumbre... y me dijo... "primero tenemos que operar y al comenzar con la rehabilitación, iremos valorando en qué tiempo puedes regresar a entrenar", cuando me dijo esto, me di cuenta que no estaba muy seguro, porque sus respuestas eran muy generales, y cuando no veo en alguien la certeza de lo que está haciendo, jamás me quedo ahí... Lo que hice fue buscar otras alternativas. De pronto... una de mis amigas Fernanda González, también nadadora, quien había tenido un problema similar en su hombro, -me dijo: "Sotomayor ve a ver a mi fisioterapeuta Nidia Moreno, ¡es buenísima! Ella me ayudó con mi hombro y estoy como nueva"-, de inmediato fui a visitarla y comenzó a hacerme pruebas para ver qué tan lastimado estaba mi hombro. Al terminar me dijo... "tienes una inflamación muy fuerte en el hombro, está lastimado, pero no tienes que operarte, tenemos que desinflamar y después comenzar con terapias para fortalecer todo el hombro, aproximadamente unos seis meses

para que estés al 100%”. Después de haber escuchado las palabras del doctor quien quería operarme, esto de seis meses de rehabilitación no era nada, y justo en ese momento dije... ¡adelante!

Lamentablemente me di cuenta que el doctor anterior, quería operarme porque yo contaba con seguro médico y se le hizo fácil proponerme la operación... Tristemente en la vida hay muchas personas así, pero depende de nosotros si caemos o si seguimos buscando alternativas. En temas de salud, jamás te quedes con la primera opinión.

Después de esto comencé mi tratamiento, durante casi seis meses. Seis meses que aparentemente podrían no ser mucho tiempo, pero para un atleta es toda una eternidad; seis meses en los que cada día tenía que guardar reposo. No podía ni correr, ni hacer una sola lagartija, y estando acostumbrado a comer como un atleta de alto rendimiento, seguí comiendo de la misma forma, pero por supuesto ahora ya no quemaba las mismas calorías como cuando entrenaba y comencé a subir un poco de peso. En lo único que mantuve la disciplina fue en cada una de mis sesiones de rehabilitación, como si estas fueran un entrenamiento, a pesar del dolor que sentía, pensaba que cada pequeño movimiento que hacía me estaba fortaleciendo, y que cada día que pasaba, me acercaba cada vez más al momento en el que otra vez, pudiera estar disfrutando lo que era mi vida en el deporte.

Pasando los casi seis meses, mi fisioterapeuta dijo las palabras que para mí fueron como liberar a un tiburón hambriento “Estás dado de alta”, al siguiente día llegué

al entrenamiento y desde que pisé los vestidores, en mi mente solo había una frase: “dejaste de nadar ayer”... Ya que la natación es uno de los deportes más celosos, refiriéndome al aspecto en el que si un atleta deja de nadar unos días o una semana, pierde toda la sensibilidad y fuerza en el agua. Imagínate cómo me sentiría después de seis meses, pero precisamente por eso en mi mente solo estaba esta frase: “dejaste de nadar ayer”.

Pero en el momento de ponerme mi traje de baño, la gorra, los goggles, listo con esa decisión de regresar al agua... de pronto cuando volteo a verme en el espejo... esta frase ¡se borró completamente!... ¡Se esfumó de mi cabeza!, porque parecía ¡una gelatina!, ¡estaba pasado de peso! jajaja ☺ ¡Claro que estaba pasado de peso! ¡Después de como comí durante esos seis meses y sin hacer ningún tipo de ejercicio!... De nuevo traté de calmarme... respirar profundo y decir... “dejaste de nadar ayer”, pero nuevamente me vi de reojo en el espejo... y dije... “esa panza no es solo de ayer” jajaja ☺ ¡Ni modo!, así estaba en ese momento, pero mis ganas y mi deseo de regresar a ganar y recuperar lo que era mío, era lo que me motivaba... En el momento de entrar al área de la alberca, el solo hecho de respirar ese olor a cloro, ese olor especial, me recordó los momentos que había vivido ahí y recordé que estuve a punto de perder la oportunidad de regresar a lo que era mi pasión... El estar parado ahí nuevamente, esto dentro de mí era un impulso enorme, era como si toda mi sangre estuviera hirviendo por volver a estar en las competencias; en ese banco de salida con todo el público gritando.

Cuando estaba en la orilla de la alberca, di gracias a Dios por volver a estar aquí otra vez y me lancé al agua. No te voy a decir que me sentía increíble, pero no me sentí tan mal; después de dar dos vueltas a la alberca, en mi mente dije... ¡Voy a romper el récord de mi país! Quiero convertirme en el nadador más rápido en la historia de mi país, porque hasta ese momento yo era el mejor, pero no tenía un récord, un récord significa que hasta ese momento, nadie en la historia del país en ese deporte ha hecho lo que tú.

Entonces comenzaron los días de entrenamiento, tenía solo tres meses para prepararme para el campeonato nacional; esta era mi oportunidad para romper y dejar ese récord que quería, pero el tiempo era poco, tenía que mantener una dieta impecable, una disciplina de entrenamiento muy fuerte, si quería lograrlo.

A partir de esos primeros días, vi cuál era el récord en la prueba de los 50 metros mariposa, una de las pruebas más veloces y explosivas de la natación. El record le pertenecía a Joshua Ilika, el tiempo era 23.89 segundos, realmente con que hubiera bajado una centésima de ese tiempo, hubiera estado feliz, pero quise tomar un número más fácil de recordar y de visualizar; el tiempo que elegí era 23.85, desde ese momento comencé a escribir ese tiempo por todos lados, en mi casa, en la cama, en el baño, en la cocina, en el termo con el cual tomaba agua en cada entrenamiento... de forma que cada vez que me detenía en la alberca para hidratarme, veía el termo con el tiempo: 23.85; en mis cuadernos de la universidad, en cualquier lado en donde tenía oportunidad de ponerlo,

lo escribía para verlo a cada momento, porque cuando veía ese tiempo, esto me impulsaba y me recordaba la meta que había elegido, me recordaba que tenía que mantener una dieta perfecta, mantener un descanso adecuado, entrenar con esa sola idea en la mente, en cada brazada y en cada vuelta que hacía ese tiempo estaba en mi cabeza; de hecho, comencé a decirles a mis compañeros de equipo... ¡Voy por el récord del país! ¡Voy a romper ese récord! Y pues de inmediato algunos se rieron de mí, porque me volteaban a ver la panza y me decían, “sí, seguro así... sí lo rompes”, pero esto en vez de frenarme, me motivaba cada vez más a cuidar mi alimentación y entrenar con mucha más fuerza; también a mi entrenador le dije que iba a romper el récord, y su expresión fue de... “sí, yo creo que sí” De inmediato sabes cuando alguien no cree en ti, pero nada de esto me importó, no me importó que mis compañeros de equipo no confiaran en mí, no me importó que mi propio entrenador no confiara, yo tenía una idea y si la vida me había dado otra oportunidad de estar nuevamente en la alberca, ¡no la iba a desperdiciar!, era tanta mi confianza en lo que quería lograr, que hasta me compré un tiburón inflable ☺, para que cuando llegara el momento en el que rompiera ese récord, me aventaran mi tiburón para festejar.

Pasaron los tres meses de entrenamiento, de preparación, concentración y finalmente llegó el día de la competencia. Era uno de los eventos más importantes en el deporte de la natación en mi país.

Habían pasado las eliminatorias en la mañana, estaba clasificado dentro de los ocho mejores nadadores del país,

quienes nadaríamos la final de la prueba los 50 metros mariposa, que se llevaría a cabo en la noche.

Recuerdo perfecto ese día... Cuando ya estaba todo listo... las gradas estaban llenas, los gritos, los chiflidos y las porras del público se escuchaban muy fuerte, caminaba hacia el lugar donde teníamos que presentarnos los ocho atletas que nadaríamos la final. Coloque mis cosas en una de las ocho sillas, la cual me correspondía... en ese momento, ya traía el traje de baño debajo de los pants porque me gustaba llegar ya listo. Saqué de la mochila mi iPod y mis audífonos, pues había bajado un fragmento de la película de 300. Y es el siguiente...

"Justamente era la escena donde los 300 guerreros están listos para pelear contra el ejército persa, los cuales superaban en número de guerreros a los espartanos, como si esto fuera un completo suicidio por parte del rey de Esparta y sus 300 guerreros. Esto por la dificultad de lograr vencer a ese enorme ejército. Al acercarse los persas para acabar con los espartanos... es cuando de pronto Leónidas, el rey y líder de los guerreros espartanos, sin importarle cuántos persas fueran, con una enorme confianza en su habilidad y en la de sus hombres, voltea y les grita a todos:

**¡Recuerden este día!...**

**¡Porque será de ustedes para toda la eternidad!..."**

Regularmente, antes de cada competencia me motivaba con música, pero en esta ocasión elegí este fragmento de la película y lo pasaba una y otra vez, porque me recordaba que hasta este momento no tenía un récord absoluto en mi país, y el pensar que estuve a punto de no volver a la alberca, esta era mi oportunidad de hacerlo, y la frase de

esta película me motivaba... Dentro de mi pensaba que este era el momento, en el que mi nombre iba a quedar grabado en la historia de mi país, claro... hasta que alguien más lograra romper mi récord, pero para mí no existía nada más que este momento y la oportunidad de ir por lo que no había logrado antes, ir por algo que nadie creía posible, después del problema que había sufrido con mi hombro, y el poco tiempo que tenía para recuperarme nuevamente.

Se acercaba el momento... Me puse de pie y comencé a moverme para activar la circulación de mi cuerpo, para comenzar a acelerar mi ritmo cardiaco. Entonces uno de los jueces comenzó a pasar lista... gritaba los nombres de cada uno de los finalistas... En ese momento comencé a dar pequeños brincos, comencé a acelerar mi respiración, todo esto era parte de mi ritual en cada competencia, porque esto ponía a mi cuerpo y mi mente en el punto máximo para poder explotar en el momento del disparo y darlo todo... De pronto nos dicen... ¡adelante nadadores!... Ese es uno de los momentos más emocionantes que existen en este deporte: cuando sales del área donde te tienen sentado o parado esperando para salir a competir, es como soltar a ocho tiburones que están ansiosos y listos para devorar lo que esté frente.

En el momento en el que iba caminando justo a un lado de la alberca, para dirigirme al carril que me correspondía, pareciera que en ese instante es como observar todo en cámara lenta... Ese momento en el que podía ver desde afuera toda la alberca en una calma total, pasando por esa tranquilidad del agua, viendo ese banco

de salida, en el cual estaría arriba listo en unos segundos; hasta ese público gritando, esos gritos los cuales se perdían con el sonido de los audífonos que traía puestos, escuchando una y otra vez la frase de Leónidas, **¡Recuerden este día!... ¡Porque será de ustedes para toda la eternidad!**... combinada con los pensamientos en mi mente... ¡eres rápido, fuerte, resistente!, ¡rápido, fuerte, resistente!, ¡estás listo!, ¡eres el mejor!, ¡nada te va a quitar lo que te pertenece!, ¡lo que es tuyo!, ¡por lo que has entrenado!...

*Aquí puedes ver que el diálogo interno que manejo, es en segunda persona. Siempre he utilizado la automotivación como si mi mente fuera alguien más y ella es quien me motiva, porque hay veces que los sentimientos son tan grandes, que pueden llegar a vencerte y dominar a tu cuerpo, pero cuando entrenas a tu mente, esta se vuelve tan poderosa, que ella será tu aliada perfecta, quien con ese poder te impulsará siempre y controlará todo.*  
(Este tema lo tocaré más a fondo en la 13<sup>a</sup> Ley).

Ya listos todos los nadadores frente a los bancos de salida... algunos acomodándose los goggles, otros estirando, otros moviendo los brazos, todos atentos y esperando el silbato del juez... En ese instante lo único que podía ver era mi carril, estaba listo... ¡Había llegado el día!... Ese día que anhelé en cada momento de mi rehabilitación, en cada día de entrenamiento... Ese día había llegado y la oportunidad de dejar mi nombre en la historia del deporte en mi país, estaba enfrente de mí, en ese carril... Los gritos del público eran cada vez más fuertes y estos se mezclaban tanto con mis pensamientos... ¡eres rápido, fuerte, resistente!, ¡estás listo!, ¡eres el mejor!, junto con los latidos de mi corazón y al mismo tiempo con mi respiración profunda... De pronto, se escucha el silbato

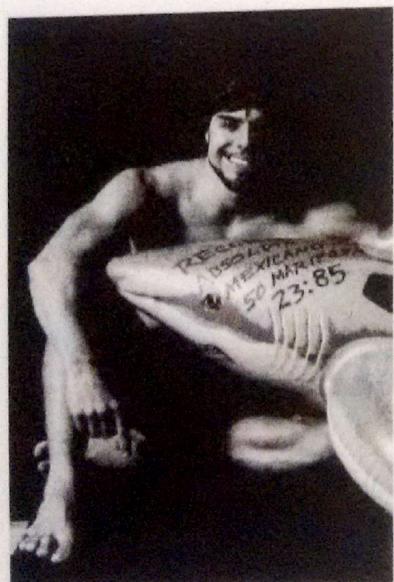
del juez... y todos damos un paso para subirnos a los bancos de salida... En ese momento es cuando todo el complejo acuático, pasa de estar lleno de gritos y emociones, disminuyendo el ruido hasta llegar a un absoluto silencio... y es en ese instante cuando se escucha en las bocinas del complejo... ¡En sus marcas! De inmediato todos mis sentidos se enfocaron en escuchar el más mínimo sonido, el cual sería el que me liberaría de ese banco y me permitiría ir por mi objetivo, por lo que me había propuesto... ¡Se escucha el disparo!.... justo en ese momento todos mis músculos se unen en un solo fin ¡¡¡explotar al máximo!!!.... Cuando entro al agua sintiendo esas burbujas recorrer todo mi cuerpo, dejándolas atrás por la velocidad del clavado; cada patada, cada brazada, cada movimiento que hice a partir del silbato de salida... ¡fueron con toda la fuerza!, ¡con todo el corazón!, ¡con toda la mente puesta en un solo objetivo!, una y otra brazada, ¡pateando con toda la potencia que mis piernas podían dar!,



acercándose a la placa la cual marcaría mi tiempo... esas últimas cinco brazadas... ¡esas ultimas brazadas en las que sientes que tu cuerpo ya no da más!, ¡en donde sientes que tu cuerpo pareciera no avanzar! y ¡todos los músculos arden como si se incendiaran desde adentro!... ¡Pero tienes que seguir!... ¡jalando y pateando!, ¡jalando y pateando!, porque justo por todo lo que había entrenado, estaba a

unos metros de mis brazos... ¡Cuando llega la última brazada!, ¡la última patada!, el último jalón para llegar a la pared... ¡Dejando todo lo que tenía!, ¡toqué con toda la fuerza la placa que marcaría mi tiempo!... De inmediato volteé... y pude ver a lo lejos el tablero que marcaba; carril 4, este era en el que yo estaba, carril ¡4 - 1er lugar!... Pero lo que realmente me hizo conocer una nueva sensación, una sensación que recorría todo mi cuerpo, una sensación llena de emociones combinadas, ¡de felicidad!, ¡ganas de gritar!, satisfacción de saber que todo por lo que había luchado, todo lo que tuve que superar, todo por lo que había trabajado estaba en frente de mis ojos, porque en el tablero que marcaba el carril 4 con el 1er lugar, estaba el tiempo que había hecho... ¡Era ese tiempo!, ¡era **23.85 segundos!** ¡Había implantado un nuevo récord!, ¡había logrado exactamente lo que me había propuesto! ¡El tiempo que había escrito y visualizado por todos lados; finalmente, lo había hecho!, había logrado lo que ni siquiera

mi entrenador creía que fuera capaz de hacer, ni mis compañeros, nadie creía en mí... Este momento fue uno de los mejores momentos que viví en mi deporte, ¡**RÉCORD ABSOLUTO: 23.85, 50 metros estilo MARIPOSA!**, Hasta ese momento no existía nadie mejor en toda la historia de mi país... ¡festejé feliz con mi tiburón!



A partir de esa experiencia que viví cambió mi forma de ver, entender y actuar en la vida. Esa vivencia me enseñó que si quieras algo, si tienes hambre de triunfo, hambre

gente opine y piense de ti. Si estás convencido que estas aquí para lograr cosas grandes, si tienes bien claro en tu mente y en tu corazón que no vas a permitirte ser común, ¡puedes hacer lo que tú quieras! Si realmente quieres tener un éxito considerable en todo lo que hagas, tienes que buscar innovar, ser creativo, hacer lo que nadie haya hecho, mejorar lo que ya está, pero nunca permitirte ser mediocre. Enfócate, pon todo tu ser, tu mente, cada fibra de tu cuerpo a trabajar por lo que quieras, a luchar por lo que deseas y de esta forma nada te detendrá.

*"Un hombre que no arriesga nada por sus ideales, o no valen nada sus ideales o no vale nada el hombre".*

**-Platón-**

Filósofo y escritor griego (428-347 a. C.).  
Transformó la literatura al escribir en diálogos.

## Sigue avanzando con: **DECISIÓN**

Con la **decisión** de ser siempre el o la mejor en todo lo que hagas, de no ser común como cualquiera, de seguir adelante a pesar de todo, comprometiéndote contigo, porque dentro de ti sabes que puedes hacerlo.

No te conviertas en alguien que intentó ir tras sus objetivos y al no lograrlos, ahora se la pasa quejándose de todo... de la gente, del gobierno, poniendo pretextos y excusas de por qué no ha logrado lo que quería. Eso es mediocridad.

Mientras estés vivo, la **decisión** de ser, hacer y lograr lo que tú quieras, solamente te corresponde a ti.

*"Toda persona debe decidir una vez en su vida  
si se lanza a triunfar, arriesgándolo todo,  
o si se sienta a ver el paso de los triunfadores".*

**-Thomas Alva Edison-**

Científico, inventor y empresario estadounidense (1847-1931).