



## 12<sup>a</sup> LEY

**EN TODO LO QUE TE PROPONGAS  
SOPORTARÁS EL DOLOR Y EL CANSANCIO,  
MÁS ALLÁ DE LO QUE CUALQUIER  
SER HUMANO PODRÍA AGUANTAR.**

Puedes tener mucha valentía, mucha decisión, dedicación, puedes tener todos los principios de las 11 Leyes anteriores, pero en esta 12<sup>a</sup> Ley te voy a presentar uno de los filtros más efectivos que existen, para definir quiénes verdaderamente están dispuestos a conseguir y a lograr todo lo que dicen.

El cansancio y el dolor; es el filtro que separa a las personas que alcanzan sus sueños, y a los que seguirán sumándose a las estadísticas de la gente mediocre.

*"Ente más grande sea lo que quieras lograr,  
mayor deberá ser tu preparación mental,  
para soportar todo lo que venga  
y seguir adelante".*

**-Brian Tracy-**

Escritor, conferencista y empresario canadiense.

**E**n este momento ya tienes en tus manos y en tu mente las 11 Leyes anteriores. Ya tienes casi todos los pasos a seguir para liberar esa Mentalidad De Tiburón que hay en ti, pero... ¡te tengo una noticia! En ese camino que elegiste para lograr tus objetivos, si decidiste ser el mejor, si decidiste alcanzar cualquier cosa que te propongas, tendrás que probarlo y demostrarlo, ¡porque no será nada fácil!, de hecho, en cualquier camino que escojas hacia una meta, te encontrarás con mucho dolor. Esto puede sonar pesimista, pero es todo lo contrario, porque el dolor es algo bueno. Gracias a que existe el dolor, es por esto que no todos triunfan. El dolor y el cansancio es el límite, es la barrera para los que nunca van a lograr nada en la vida. La mayoría no tienen ni la fuerza mental, ni la fuerza de su corazón para seguir adelante.

¿Por qué no todos se enfrentan y logran pasar esa barrera de cansancio y dolor? Porque el dolor; son miedos, rechazos, inseguridades, el dolor también es dejar cosas, dejar comida, fiestas, diversiones, amigos, familia... Cuando decides ir tras un objetivo tienes que estar preparado mentalmente y saber que te vas a enfrentar a situaciones muy fuertes, situaciones en donde te

encontrarás con personas que te dirán; “sí yo te apoyo, sí yo te ayudo”, y cuando menos lo esperes te darán la espalda.

Existirán momentos en los que tengas reuniones con algunas personas y estas no se presentarán, o cuando le comentes a alguien de las ideas que tienes, de tu visión, no te entenderán ni te ayudarán, pero sí intentarán desalentarte. ¡Tienes que estar listo para enfrentar todo esto!, ¡todas estas situaciones!, hasta quizá alguien en quien confiabas te traicionará, pero tú debes de seguir firme y si te llega a pasar esto, como ya lo viste en las Leyes anteriores, ¡no pasa nada!, finalmente te estás liberando de la gente que no vale la pena que esté en tu vida.

Quiero hablarte de un dolor que no podríamos decir que es bueno, pero sin embargo, sí nos hace más fuertes cuando logramos aceptarlo y canalizarlo en algo positivo; es un tema en el que nuestros sentimientos están totalmente involucrados, y que es un poco complicado pensar en esto. Hay personas que evitan hablar de este tema, algunas incluso hasta se bloquean mentalmente y esto les impide que puedan seguir con su vida y la de los suyos. Este es el fallecimiento de algún ser querido, es un tema que tenemos que ver como algo natural y que es parte de la vida, porque en algún momento se presentará y tenemos que estar listos para cuando esto suceda, porque esto conlleva un dolor muy grande, pero no puedes dejarte caer, tienes que seguir fuerte... por todo lo que aprendiste de esa persona, por todo el amor que te dio. Porque todos los que se nos adelantan, estoy seguro que lo que les gustaría, es vernos felices, trabajando, luchando, haciendo cosas grandes

para nosotros y para los demás. Aunque creamos que ya no están con nosotros, ahora más que nunca están a nuestro lado y tenemos que hacer que se sientan orgullosos como si estuvieran presentes.

Por otro lado, el dolor en la parte física cuando estás entrenado, compitiendo, practicando, ¡es algo bueno!, si decidiste ser el mejor en lo que haces, como te lo dije anteriormente, vas a tener que demostrártelo, vas a tener que entrenar, practicar al máximo y entender que el dolor y el cansancio se presentarán y estarán a tu lado día a día. Esta es la razón principal por la cual tienes que aprender a disfrutar el dolor. Tanto el dolor como el cansancio, es una muestra de que estás llevando a tu cuerpo a otro nivel. Tu cuerpo es tan perfecto que al momento de sentir ese dolor, este se irá adaptando cada vez más, haciéndose más fuerte y resistente, lo cual te llevará a un mayor rendimiento.

*"El deporte es como la vida, si no entrenas a tu mente para soportar el dolor físico y emocional en todo lo que hagas, no llegarás a sobresalir ni serás un campeón".*

**-Manuel Sotomayor-**

A continuación te presentaré lo que puede convertirse en una enorme red que puede impedirte seguir avanzando, **¡si es que tú lo permites!** Es por esto que quiero que conozcas estos cinco "fantasmas mentales", los que pueden provocarte un gran dolor en tu vida, convirtiéndose en ese freno que te impida avanzar, pero es precisamente por esta razón que quiero que los identifiques claramente, para que ninguno de estos pueda detenerte.

## “Fantasmas Mentales”

Miedo:

¿Qué es el miedo?... Desde la antigüedad el miedo ha tenido una función, esta ha sido alejarnos de los peligros para mantenernos con vida, pero con el paso de los años, los seres humanos hemos permitido que ese miedo evolucione de una manera exagerada, siendo hoy en día uno de los principales detonantes que pueden generar estrés, enfermedades, depresiones, inseguridades, baja autoestima; sin mencionar que este puede detenerte y paralizarte, aun cuando sabes que eres capaz de hacer algo.

El miedo no es más que un impulso creado por tu amígdala (quien es la responsable de procesar y almacenar reacciones emocionales), pero le hemos dado tanta fuerza a este impulso, que ya no solo cumple su función de alejarnos de los peligros y de mantenernos con vida. Este ya se ha convertido en todo lo contrario, y nadie tiene la culpa de esto mas que nosotros mismos, por permitir que una simple ilusión mental nos afecte y nos detenga.

Todos estos aspectos que verás a continuación se llaman “fantasmas mentales”, ¿por qué se llaman así? **¡Porque ni si quiera existen!**, ¡son creaciones de la mente que parecen reales!, son estados psicológicos que nosotros creamos y que tenemos el control total sobre ellos, pero nosotros somos los que aceptamos que estén en nuestra mente, somos quienes permitimos ese estado mental que no nos sirven de nada y que sí puede afectarnos.

Este estado mental, lo puedes modificar en el momento que tú quieras... ¿Vas a seguir permitiendo que esto que no existe, esto que es creación de tu mente te siga deteniendo?... Si lo ves de esta forma, es como si te metieras en una jaula, te encerraras con llave y te fueras a sentar a una esquina, teniendo en tus manos esa llave para liberarte en el momento que tú quieras... ¡Claro que la incertidumbre de decidirte, de abrir y salir de esa jaula puede darte miedo!, pero jamás vas a vencer ese miedo, esos “fantasmas mentales”, ¡si no decides levantarte, abrir la puerta y salir!, nada de lo que esté allá fuera será peor que quedarte en esa esquina obscura, esperando a que algo o alguien te libere, ¡porque eso no va a pasar!. ¡Tú eres quien tiene ese poder! ¿Qué es lo que tienes que hacer?... ¡Sí!, quizá tomarte un tiempo, analizar, pensar qué es lo que está generando en ti este sentimiento de miedo y temor, sea lo que sea... estos “fantasmas mentales” regularmente son creados en nuestro pasado. Busca qué es lo que hizo que esa impresión se generara en tu mente, ¡acéptalo!, porque eso está en el pasado, ¡entiéndelo y perdona! Al perdonar, tu mente se libera y dejará de tener esa rigidez, la cual había sido provocada por alguna de esas situaciones pasadas; de esta forma tu mente estará lista para que puedas tomar esa llave, abrir la puerta y liberarte de ese pensamiento, el cual no es más que una ilusión creada en tu mente.

Tu mente tiene la capacidad para enfrentar cualquier miedo, cualquier sentimiento negativo que aparezca, y tienes que saber que esto es algo muy normal, todos los seres humanos tenemos pensamientos positivos y negativos, lo que tenemos que hacer es entrenarnos para que los positivos sean tan grandes que siempre aplasten a los negativos.

*"La inacción engendra duda y miedo. La acción genera confianza y coraje. Si quieres vencer el miedo, no te sientes en casa y pienses en ello, sal y ponte a trabajar".*

**-Dale Carnegie-**

Escritor y empresario estadounidense (1888-1955).  
Más de 50 millones de libros vendidos.

**Arrepentimiento:**

¿Qué pasa cuando nos arrepentimos de algo que hicimos?... Vienen muchos sentimientos negativos, por un lado debes de entender y aceptarlos, porque este es un primer paso para liberarte de este “fantasma mental”, porque es muy distinto arrepentirse, liberarse y seguir adelante con la convicción de no repetir ese error, que estar arrepentido día con día, recordando momento a momento, qué fue lo que hice mal, o lo que dejé de hacer, qué fue lo que no salió, qué fue lo que dije o no dije; porque esto es como seguir excavando en un mismo agujero que no tiene salida...

*“El arrepentimiento solo será positivo, cuando produzca un cambio en la mente y en el corazón”.*

**-Manuel Sotomayor-**

El arrepentimiento, si no lo entiendes, lo aceptas y te liberas, esto se convierte en una cadena que te llevará a otro “fantasma mental”, la culpa...

**Culpa:**

Un sentimiento que tiene que ser expresado, ya sea contigo mismo o con la persona afectada, porque cuando dejas

que se acumulen este tipo de pensamientos, cuando se juntan el arrepentimiento y la culpa, comienzan a generar dolor; un dolor que no te ayuda en lo absoluto, ni te permite estar tranquilo, no te permite estar al 100% y mucho menos seguir avanzando. Cada mañana que te levantes, no podrás disfrutar el camino hacia tus metas, tienes que hablarlo, sin ese miedo a lo que te digan, sin miedo al rechazo por parte de la otra persona, esto es algo que está en ti y tienes que expresarlo de la mejor manera, si la otra parte o las otras partes no lo aceptan o no lo entienden, tú ya puedes estar tranquilo y seguir tras tus objetivos.

*“En cuanto el hombre se libera de la culpa,  
empieza a prepararse para el camino de la dicha”.*

**-Wallace Stevens-**

Abogado y poeta estadounidense.  
Ganador del Premio Pulitzer (1955).

Por último hay dos “fantasmas mentales” que pueden causarte mucho daño, y es muy probable que también afecten a las personas que te rodean, ya que estos son como un virus que se pueden contagiar fácilmente a través de mentiras, comentarios malintencionados, chismes, bromas pesadas, entre otros y todo esto no solo afectará a las personas que aprecias, también te comenzará a alejar de ellas, pero esto no es lo peor... tus objetivos se verán disminuidos en importancia, porque tu mente en lugar de estar enfocada al 100% en lo que quieras, parte de ella estará creando estos sentimientos negativos, los cuales no te permitirán disfrutar nada de lo que hagas, o solo lo harás por momentos.

Envidia:

Uno de los “fantasmas mentales” que indica que aunque la persona cuente con una buena capacidad para ver, tiene una “venda amarrada a los ojos”, la cual no le permite ver lo especial que es esa persona por sí misma y lo increíble que puede llegar a ser. La envidia es la manera más fácil de colocarte por debajo de esas personas que envidias, no permitas que este sentimiento llegue a crecer dentro de ti, por muy mínimo que este sea, recuerda que tú puedes tener la misma capacidad o incluso más para lograr cualquier cosa, siempre y cuando te quites esa “venda de los ojos” y veas lo que realmente eres y vales.

Recuerda que una de las formas más fáciles de identificar a alguien que tenga en su interior este “fantasma mental”, es cuando éste ataca directamente o con aparentes bromas la autoestima de otras personas. Porque la única forma de que este individuo se sienta bien y seguro, es haciendo menos a los demás.

*“Nadie que confía en sí, envidia la virtud del otro.”*

**-Marco Tilio Cicerón-**

Escritor, filósofo, abogado, orador y político romano (106-43 a. C.).

Considerado el abogado más influyente de su época.

Odio:

Una de las cargas más pesadas que puedes elegir llevar en tu camino. Este “fantasma mental” es el más pesado, porque cuando tú odias a alguien, de inmediato del 100% que tiene tu capacidad mental para enfocarse en cosas positivas,

en buscar estrategias para seguir adelante, en crear e inventar; en automático vas a destinar un gran porcentaje hacia esa persona o personas, y el rendimiento que podrías tener, con un enfoque libre de estos pensamientos negativos, sería mucho mayor.

Recuerda que si alguien trata de hacerte daño, si tratan de detenerte, o si te lastiman; todas estas acciones serán como un filtro, para que puedas darte cuenta y hacer a un lado de tu vida a la gente que no vale la pena. De esta forma tu corazón siempre se mantendrá limpio de este sentimiento tan negativo, que es el odio.

*"La mente no encuentra paz, ni disfruta del placer  
y la alegría, ni encuentra reposo, ni fortaleza  
cuando la espina del odio  
yace en el corazón".*

**-Shantideva-**

Monje budista hindú (685-763 d. C.).  
Autor del "Camino de Vida del Bodhisattva".

Ahora que tienes perfectamente identificados estos “fantasmas mentales” analiza cuáles están ahí, cuáles no... y los que estén, elimínalos por completo de tu mente, porque recientemente investigadores de la escuela de Medicina de la Universidad de Virginia en Estados Unidos, hicieron un gran descubrimiento en mayo del 2015, descubrieron que el sistema inmunológico, siempre ha estado conectado al sistema nervioso central a través del sistema linfático, esto quiere decir... que si tú lo permites... cualquiera de estos “fantasmas mentales” y pensamientos negativos, pueden generar en ti estrés,

ansiedad, depresión, y hasta provocarte enfermedades. ¡No lo permitas!... ¡Tú eres el único que puede proteger tu mente y tu cuerpo! ¡Tú eres el único que tiene ese poder!, ¡decídete!, ¡toma esa llave y libérate de cualquier pensamiento negativo por mínimo que pueda ser!, ¡abre esa puerta!, y sal a disfrutar al máximo ese camino que elegiste, porque al tener limpio tu corazón y tu mente, esto te permitirá seguir avanzando sin esas redes que pueden detenerte, y podrás alcanzar con una paz interior y felicidad cualquier cosa que te propongas.

Antes de terminar con esta ley, me gustaría comentarte que otra de las principales características del Tiburón Blanco, es que es inmune a las enfermedades, parte de esto ha sido pieza clave para que este siga en el planeta Tierra desde hace más de 150 millones de años. Esto te lo comento para que tomes en cuenta, que parte de la Mentalidad De Tiburón es: que si tú te lo propones y trabajas tus pensamientos, además de cuidarte en todos los aspectos, y basándote en el descubrimiento de los investigadores de la Universidad de Virginia, donde nos demuestran que el sistema inmunológico está conectado directamente al sistema nervioso central. Esto significa que puedes ser inmune a cualquier enfermedad si te lo propones y entrenas tu mente.

*"Si la mente está ocupada con pensamientos positivos, es más difícil que el cuerpo enferme".*

**-Dalai Lama XIV**

Jefe espiritual del budismo tibetano.  
Premio Nobel de la Paz (1989).

## Sigue avanzando con: FORTALEZA

Utiliza la **fortaleza** para perseguir lo que quieras, lo que amas, lo que vas a lograr. Esta será como una armadura que impedirá que los golpes de la vida puedan hundirte, impedirá que puedan partirte a la mitad; esta armadura te permitirá soportar cualquier tipo de dolor físico, mental o espiritual, para seguir adelante sin desviarte de tu objetivo.

Recuerda que aunque te quieran dañar, aunque estés pasando por el peor momento de tu vida, estés sumamente cansado, aunque te ardan todos los músculos en el entrenamiento, si decidiste ir tras tus objetivos con todo tu corazón, este bombeará esa fuerza, recorriendo y contagiando cada célula de tu cuerpo hasta llegar a tu mente, detonando esa **fortaleza** en todo tu ser, y en ese momento serás invencible.

*"Las últimas 4 repeticiones del ejercicio son las que hacen crecer los músculos, esta parte de dolor es la diferencia entre el que es campeón y el que no lo es. En la vida esto es lo que le falta a la mayoría, tener agallas y decidir que seguirán adelante sin importar el dolor o lo que pase".*

**-Arnold Schwarzenegger-**

Fisicoculturista, actor, empresario y político austriaco.  
Gobernador de California (2003-2011).