



3^a LEY

**ANTES DE DESEAR ALGO Y BUSCAR MÁS,
APRENDERÁS A COMPARTIR Y
A VALORAR CADA PEQUEÑO DETALLE
QUE ESTÉ PRESENTE EN TU VIDA.**

¡Siempre ve por más! Busca ser el mejor en todo lo que hagas, mantente con hambre de triunfo, supérarte a ti mismo, pero jamás te olvides de quienes te rodean, quienes te han apoyado y quienes te aman.

Desarrolla esa capacidad de admiración y agradecimiento para disfrutar cada momento, cada día, de esta forma te darás cuenta, que el camino hacia todo lo que quieras, será una de las mejores experiencias que hayas vivido.

"Aprende a valorar lo que tienes, antes de que el tiempo te enseñe a valorar lo que tuviste".

-Anónimo-

En la actualidad, la gran mayoría está en la constante búsqueda de ser gente de éxito, desarrollarse como persona, buscar y conseguir cada vez más, ¡y esto está perfecto!

El problema es que muchas de estas personas se pierden en esta búsqueda de grandeza, porque su mirada solo está en lo más alto, en aquello que quieren conseguir, en lo que quieren lograr y dejan de ver lo que está a su alrededor... ¡Esto es un error gravísimo!, porque se están perdiendo de las pequeñas cosas, de esos pequeños detalles que hacen disfrutar y ser felices día a día.

Recuerda que el ser exitoso, no es un objetivo que tengas que estar buscando, no es una meta, es como vives cada uno de tus días, es tu forma de vida.

Pero para lograr disfrutar y que tu vida sea realmente exitosa, tienes que desarrollar primero una capacidad para admirar y disfrutar todo lo que está a tu alrededor, los pequeños detalles de la vida, lo que está al alcance de tu mano, desde el simple hecho de levantarte en la mañana y respirar ese aire fresco, saber que es un nuevo día y con

este, infinidad de oportunidades para hacer lo que más te apasione, disfrutar de la gente que está a tu alrededor, porque en algún momento dejarán de estar ahí. Hay veces en que pensamos que todo seguirá igual, tal como está en este momento, pero cuando menos lo esperamos las cosas cambian, y el poder abrazar a quien tu amas, reír a carcajadas con esas personas que quieres, acariciar a tu mascota, son detalles que te llenan de felicidad, o posiblemente hay más cosas que generan en ti esa alegría y que no cuestan nada, simplemente están ahí y lo único que tienes que hacer es disfrutarlas.

Cuando comienzas a ver la vida de esta forma, el camino hacia cualquier objetivo que te propongas, ¡será increíble!, porque tienes una meta, quieres más, ¡y lo vas a lograr! Pero entre más divertido sea el viaje, entre más atención pongas a ese paisaje que estarás recorriendo, créeme que... cuando alcances lo que estabas buscando... te sentirás pleno. Pero qué pasa si solamente sigues con la mira hacia arriba, de igual forma estoy seguro que vas a lograr tu objetivo, pero te perderás de muchas experiencias, aprendizajes, momentos de felicidad y te darás cuenta que aunque lograste ese objetivo que querías, te sentirás vacío.

Hoy en día es una costumbre el vivir en el futuro o en el pasado, pero no en el presente. Escucha y pon atención cuando la gente platica... ¿qué sucede? La mayoría de las veces en las conversaciones pasa esto que te comentó por ejemplo: ¿qué harás el fin de semana?, ¿cómo te fue en tus vacaciones?, ¿qué tal la semana pasada?, la mayoría de las pláticas se centran en el futuro o el pasado, pero

muy pocas veces las personas se enfocan en el presente: ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?, ¿qué tal tu día? Es fundamental disfrutar el presente, porque es exactamente eso “un presente, un regalo que la vida te está dando”, disfruta cada momento y cada día.

Quiero compartir contigo, una experiencia con la cual entendí que el presente es el momento más importante para disfrutar cualquier plan u objetivo que tengas.

En una ocasión, estuve entrenando durante tres meses para el selectivo, en el cual se formaría la selección que representaría a mi país en los Juegos Centroamericanos, cada día, cada mañana, cada minuto durante cada entrenamiento que tenía, lo disfrutaba al máximo, emocionándome al pensar en el momento en el que estaría ganando y la felicidad que sentiría en esa competencia.

Finalmente llegó el día, gané ¡y claro!, me sentí contento, feliz, satisfecho y con mucha paz, pero fue justo en ese momento en el que entendí, que era mucho mayor la emoción y la felicidad que había sentido, en cada entrenamiento que viví rumbo a esta competencia para la cual esperé por tres meses, fue entonces que a partir de ahí, me di cuenta que hay que disfrutar cada instante, cada día que pasa en el camino hacia nuestros objetivos, porque la mayor felicidad y en donde realmente puedes disfrutar con todos tus sentidos al máximo, es en el presente.

Cuando aprendes a desarrollar esta capacidad de asombro, y disfrutar valorando lo que tienes antes de buscar más,

te darás cuenta que eres muy afortunado, por el simple hecho de respirar, estar vivo, de tener la oportunidad para conseguir y lograr lo que quieras cada vez que abres tus ojos por la mañana.

Al saber valorar y estar agradecido, esto te da la oportunidad de poder dar a los demás, y con dar a los demás no me refiero a un aspecto económico, sino el dar una sonrisa, un saludo amable, contar un chiste, abrazar, crear o innovar pensando en las demás personas, ¡todo esto es dar! Cuando logras que las personas que te rodean se llevan algo bueno de ti, estarás viviendo ese estilo de vida que te permitirá tener éxito en cualquier cosa que hagas.

"Da siempre lo mejor de ti, y lo mejor vendrá..."

-Madre Teresa de Calcuta-

Premio Nobel de la Paz (1979).

Referente al dar y compartir, hay una frase que dijo un buen líder y amigo en uno de sus discursos, y que hora descansa en paz.

*"Los talentos que Dios nos ha dado
no son para nosotros, son para los demás".*

-Padre Álvaro Corcuera-

Director General del Regnum Christi (2005-2014).

Cuando descubres cuáles son tus talentos y buscas ayudar o hacer algo por las demás personas, todo comienza a llegar a tu vida... desde felicidad, paz espiritual, hasta todo lo material.

Pero cuando explotas esos talentos solamente para tu beneficio, pasa lo que a muchos de los grandes artistas, músicos y deportistas, en donde a pesar de toda la fama y todo el dinero que tenían, terminan destruyéndose o acabando con su propia vida. Al ser tan grandes los talentos que tenían, y al no buscar aprovecharlos para ser mejores y ser un ejemplo haciendo un cambio positivo en las demás personas, ese talento tan grande y poderoso, terminó consumiéndolos.

Trabajo en Equipo y Liderazgo:

Hablando de dar a los demás, hay algo sumamente importante para lograr tus objetivos: cuando tienes una idea, una estrategia o un plan, siempre se necesita de alguien, de un equipo para poder llevarlo a cabo. El trabajo en equipo es fundamental en cualquier área de la vida.

Cuando quieres lograr algo, cuando quieres ir tras tu visión, tras tu objetivo, en automático te conviertes en un líder, y tienes que aprender a desarrollar la empatía hacia tu equipo, hacia las personas que te rodean, porque de esa forma vas a conocerlos, entenderlos mejor, ayudándolos a desarrollar al máximo sus capacidades, generando un ambiente positivo; todo esto te permitirá direccionarlos hacia tus objetivos, logrando mejores beneficios para todos.

Cuando te conviertes en líder, tienes que ser un ejemplo, un motivador, tienes que ser quien jala las riendas, porque existirán momentos en que el equipo esté agotado, momentos en que el cansancio los esté matando,

pero un líder no puede permitirse caer, detenerse o descansar cuando hay algún objetivo en curso.

Hablando de liderazgo, quiero recordar el Super Bowl XLVII la edición 47, la cual se disputó el 3 de febrero del 2013 en el Mercedes-Benz Superdome en Nueva Orleans, en donde ganaron los Cuervos de Baltimore y uno de sus principales líderes era Ray Lewis, uno de los jugadores más grandes de edad con 37 años, teniendo una gran característica: en el momento que lo veías entrar al campo de juego, de inmediato lo reconocías, debido a esa energía impresionante que tenía. Brincaba, corría, se movía de un lado a otro, gritaba, motivaba a su equipo, tacleaba a sus oponentes, se levantaba, seguía y seguía, parecía que era uno de los jugadores más jóvenes por tanta energía que transmitía.

Antes de iniciar el partido, Ray Lewis reunió a su equipo y les dio un breve discurso para motivarlos, en ese discurso podías escuchar su voz que transmitía esa poderosa energía y deseo de ser imparables, el discurso es el siguiente:

“¡Nosotros vamos a terminar esto! ¡Ellos están en nuestro camino y cuando están en nuestro camino, tenemos que tener coraje! ¡Sabemos para qué estamos aquí! ¡Ningún arma puesta en nuestra contra podrá prosperar!” Y en coro repetían gritando todos los miembros del equipo: “Ningún arma puesta en nuestra contra podrá prosperar”. Pero qué significa esto... Ray tomó un pequeño pasaje de la Biblia, para ser exactos: Isaías 54:17 -Ningún arma forjada contra ti prosperará-. Esto significa que si tú confías y tienes fe en lo que estás haciendo, nada podrá afectarte,

nada podrá detenerte, este es un ejemplo claro de un gran líder. Un líder debe tener una visión y confiar en ella, sin importar lo que las personas puedan decir, porque al tener confianza y fe, esta será la forma en la que podrá transmitir seguridad a su equipo.

¿Qué es lo que sucede en este ejemplo con Ray Lewis? Cuando eres un líder y motivas a tu equipo, hay algo que parece mágico, cuando transmites esa energía y motivación hacia los demás, en automático se te regresa y tu energía se incrementa. Te invito a que lo intentes... Cuando estés liderando un grupo de gente, demuestra ese ímpetu, positivismo y pasión.

En una ocasión cuando todavía era atleta, nuestro coach nos llevó a correr a un lugar precioso... el Desierto de los Leones, un bosque lleno de árboles, con ese delicioso olor a humedad y madera, cubierto por una densa neblina... Eran las 7:00 am, se sentía un ambiente fresco, todo el equipo caminábamos y llegamos a una zona donde estaban unos escalones que bajaban a un río, pero la pendiente era enorme, eran unas escaleras que parecían no tener fin. Mientras todo el equipo estaba admirado por tantas escaleras, nuestro coach nos dijo: “¿Ven el río?, bajen y suban una vez, y cuando regresen les diré qué es lo que vamos hacer”.

De inmediato bajamos... y todo tranquilo, pero en el momento en que empezamos a subir los escalones, la inclinación era tan grande, que ninguno del equipo pudo subir al mismo ritmo, tuvimos que parar a descansar. Cuando llegamos nuevamente arriba con nuestro Coach,

nos dijo: “Señores, eso que hicieron... ¡serán quince veces!, ¡tienen una hora para subir y bajar quince veces!” Todos los del equipo nos volteamos a ver con una cara de... “¡no puede ser!” ☹... pero no puedes decir nada, es tu coach y lo que dice se hace.

¡Entonces comenzamos!... Todos arrancamos con esa energía e ímpetu; bajábamos y subíamos, una y otra vez, hasta que alrededor de la octava vuelta, todos ya estábamos casi muertos, la sensación de cansancio y ardor en nuestros músculos era cada vez más fuerte, pero teníamos que seguir, no podíamos detenernos... Llegó un momento... en el que vi los rostros de todos sufriendo y llenos de cansancio; fue cuando comencé a gritarles a mis compañeros para motivarlos, cada vez que pasaba junto a alguno de ellos, les decía... “¡vamos!, ¡ya falta poco！”, pero realmente dentro de mí sabía que yo ya no podía más, estaba muerto, incluso estaba a punto de pararme, pero por fuera, mi expresión corporal y facial, mostraba todo lo contrario, como si apenas fuera la primera vuelta, porque no quería que vieran que ya no podía más... fue entonces cuando empecé a motivar a todos. ¡No sé qué fue lo que pasó!... pero inconscientemente te conviertes en el líder del equipo, y una vez que adoptas esa posición, ¡no puedes rendirte, porque tú eres quien los está impulsando! Despues de esto, los gritos ya no sólo eran míos: eran de todos, y así comenzamos a apoyarnos. De inmediato al sentir esa sensación, me di cuenta que tenía más energía y que podía seguir, cada vez que pasaba al lado de alguien... aparecía nuevamente ese grito de “¡Venga equipo! ¡Vamos! ¡Ya llevamos más de la mitad!

¡A seguir!”, justo entonces mi nivel de energía se incrementaba de una forma que no había experimentado antes.

Hay veces en las que el cansancio se acumula por trabajo, entrenamiento, viajes y algunas otras cosas más, pero después de la experiencia que tuve en aquel entrenamiento, en las escaleras que parecían no terminar, entendí que no importa qué tan cansado, qué tan agotado esté, no importa cómo esté mi nivel de energía, esos mismos gritos que yo utilicé para motivar a mis compañeros de equipo, desde ese día en adelante, supe que en el momento en que yo quisiera, puedo traerlos a mi mente para elevar mi energía, en cualquier actividad que haga, esos gritos de ¡vamos!, ¡estás listo!

De esta misma forma es como debes de vivir, cuando haya momentos en que sientas que tu energía es baja, ¡inténtalo! Encuentra o crea dentro de ti esos gritos que te motiven (automotivación: te hablaré más a fondo sobre este tema en la 13^a Ley), gritos que te empujen, y con esto te darás cuenta que tus niveles de energía dependerán de tu nivel mental (**actitud y emoción**), sabiendo que tú puedes controlar esa energía, elevándola o disminuyéndola en el momento que tú quieras, esta es una clave muy importante para poder disfrutar más cada momento que vivas.

Sigue avanzando: VALORANDO

Cuando recorras el camino que elijas hacia tus objetivos, recuerda admirar y **valorar** desde el detalle más pequeño, hasta lo más extraordinario, esto te permitirá ser feliz y gozar todo lo que esté en ese camino... desde los lugares, climas, las personas que estén presentes en cada momento y cada día, porque la naturaleza de la vida, nos ha enseñado que no siempre estarán ahí, esto hace que cada uno de esos momentos sean tan valiosos.

No los desperdices como lo hace la mayoría.
Valora, disfruta y sé feliz.

*"La felicidad radica en admirar, valorar, agradecer
y disfrutar todo lo que está a tu alrededor.
Emocionándote y confiando en la capacidad
que tienes para conseguir cualquier
cosa que quieras".*

-Manuel Sotomayor-