



10^a LEY

TÚ CONTROLARÁS A LA DIVERSIÓN Y NO ELLA A TI, SOLAMENTE LA UTILIZARÁS PARA RELAJARTE Y DESPEJAR TU MENTE.

Así como trabajas, practicas o entrenas con toda esa fuerza y entusiasmo, de la misma manera tiene que ser cuando te diviertas. Este es un aspecto muy importante y necesario en la vida, pero parte del éxito que puedas lograr, dependerá de qué tan capaz seas para divertirte y disfrutar sin rebasar la línea en donde la diversión se convierte en autodestrucción, y la única persona que puede identificar ese límite eres tú.

Lamentablemente, algunos aprenden a identificarlo después de alguna tragedia, y otros no llegan a tener esa suerte. Ten en cuenta que este aspecto, ha terminado con los sueños y la vida de muchas personas que no tuvieron esa fortaleza mental.

No permitas que esto te pase. Si eres capaz de ponerte metas y ser imparable para alcanzarlas, utiliza esa misma capacidad para dominar y controlar la diversión.

"La pérdida de nuestras fuerzas, es debido más bien a los vicios de la juventud, que a los estragos de los años".

-Marco Tilio Cicerón-

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

Antes de seguir con esta Ley, me gustaría platicarte por qué incluí este punto. Después de analizar la vida de muchas estrellas de cine, televisión, atletas y músicos, que teniendo un talento grandioso, no supieron controlarlo y esto los llevó a destruir ese talento, terminando en algún accidente o hasta ellos mismos poniendo fin a su vida.

Todo esto me hizo recordar que yo viví en carne propia esta situación; ya que mi padre, quien era una persona amorosa, alegre, con un gran corazón y siempre buscando que todas las personas que estuvieran a su alrededor fueran felices, tuvo un detalle... Un día mi papá no pudo tener esa fuerza para controlarse en una cena, y en lo que aparentemente eran negocios, tomó demasiado. Se subió a su auto y minutos después tuvo un accidente que le quitó la vida... Todo esto me hizo pensar, analizar y entender, que la diversión y los placeres son un complemento para enriquecer nuestra vida, pero si no llegamos a desarrollar esa capacidad mental para poder tener un control sobre ellos, en vez de enriquecerla pueden dañarla o terminarla.

Para poder lograr ese control tienes que preguntarte y responder estas preguntas:

¿Diversión o autodestrucción?, ¿quién controla a quién?

¿Tú eres quien controla a la diversión o ella te controla a ti?

Esto es algo para pensarse, ya que muchas veces hemos escuchado... Me ganó la fiesta, es que se me pasó la mano, se me pasaron las copas... ¿qué reflejan este tipo de comentarios? Que esa persona no tiene ningún control sobre lo que hace, y con esto, no quiero que pienses que la diversión y la fiesta es algo malo.

La diversión es algo saludable y psicológicamente está comprobado que nuestro cuerpo necesita momentos para relajarse, despejar la mente y celebrar. La diferencia es que hay personas que celebran todo el tiempo o quieren estar relajadas sin antes haber trabajado, sin antes haber estado enfocadas en algo productivo.

Como atleta, hay un principio que aprendes forzosamente, y es: primero tienes que entrenar y después de la competencia se festeja, ¿y por qué digo forzosamente?, porque quizás cuando uno es más joven puede decir, no pasa nada si me desvelo, no pasa nada si me voy de fiesta y después llego a entrenar o a competir, ¡y sí!, pude ser que si lo haces una vez no pasa nada, pero si sigues haciendo eso, tu rendimiento se verá afectado de inmediato, y todo el esfuerzo de levantarse a las 4:15 am para ir a meterte a una alberca, después ir a la escuela y luego de la escuela regresar a entrenar y tener que cuidar tu alimentación, todo

esto con una sola salida de fiesta, sería como tirar a la basura todo eso que hiciste.

Es por eso que aprendí a organizar mis salidas, a organizar cuándo iba a salir de fiesta, siendo una costumbre que me enseñó el deporte y que me rige hoy en día, porque la vida de un atleta, no está muy lejos de lo que es la vida cuando ya comienzas en una etapa laboral o cuando te casas y tienes hijos, porque al igual que un atleta, en estas etapas ya tienes otras responsabilidades y compromisos, pero de igual forma tienes que seguir divirtiéndote, administrando ese tiempo de fiesta, ese tiempo de relajación, para que puedas disfrutar más cada cosa que haces en tu vida.

Porque en estas etapas, hay muchas personas que ven sus responsabilidades como una carga que tienen que cumplir, y a diferencia de ellas, lo que tienes que hacer es aprender a disfrutar cada momento. Si es tu trabajo, si estás en tu entrenamiento, si es una comida familiar, si estás haciendo tu tarea, si estás ayudando a tus papás, si estás con tus amigos, si estás de fiesta... Cuando logras ver y entender de esta manera todo lo que haces, la palabra cumplir se elimina de tu vocabulario y se transforma en disfrutar.

En este punto es muy importante que recuerdes la 8^a Ley, en donde habla de la importancia de identificar a personas que solamente están buscando su beneficio, esas amistades que a primera impresión pueden parecer buenas, pero algunas solo buscarán que te unas a su debilidad mental; la cual no tiene la capacidad de controlar esa excesiva diversión, y lo más delicado es

que esa debilidad mental, no solo se queda en esa “diversión” sino que se convierte en autodestrucción.

La sociedad siempre ha asociado el festejo, reuniones o diversiones con el consumo de alcohol. Esto provocado por la publicidad, asociándolo con momentos agradables y de felicidad. Lo lamentable es que para las personas que no tienen conocimiento de lo que el alcohol puede llegar a afectar a su cuerpo, abusan de este como si fuera un juego.

Imagínate si los carbohidratos y las grasas malas le hacen daño a tu cuerpo, no tengo ni que explicarte todas las complicaciones que el alcohol, el cigarro y todos los vicios pueden provocarte.

Esta falta de cultura y conocimiento hacen que los jóvenes comiencen a ingerir alcohol en edades tempranas. Si eres menor de edad, toda esta información te dará un conocimiento y madurez por encima de cualquier amigo que tengas de tu edad, y si eres adulto esto también te servirá, porque quizás tengas hijos, sobrinos o nietos, y tener esta información será muy valiosa para ti y más para ellos.

Te comento esto porque tanto tú como yo, hemos estado en reuniones en donde el papá, el tío o el amigo, dejan que menores de edad tomen alcohol, porque creen que la mayoría de edad es una simple restricción jurídica o política. Entonces dejan que estos jóvenes -casi niños- lo ingieran, sin tener idea que una de las causas, por las que en gran parte de los países a nivel mundial, la mayoría de edad o el permitir

el consumo de alcohol es después de los 18 años y en otros a los 20 o 21 años. Esto tiene una razón médica; porque el cerebro y el hígado todavía son órganos inmaduros, todavía no completan su desarrollo. En el caso del hígado... ¿qué sucede? Este todavía no tiene la misma capacidad de metabolizar el alcohol (parte del proceso de eliminación del mismo) como el hígado de un adulto, por lo que la intoxicación es mayor y esto genera muchos problemas de salud, e incluso se incrementa el porcentaje de padecer alcoholismo.

¿Te has preguntado alguna vez por qué mucha gente toma alcohol?

Porque la gran mayoría no tiene idea de que el exceso de este trae muchas afectaciones a su cuerpo, y después la gente se pregunta... ¿por qué le dio un infarto? ¿Por qué se enfermó de esto si se veía tan bien? ¿Cómo es que un atleta sufrió un infarto?... Esto sin mencionar todos los accidentes y daños que pueden causar, no solo a ellos mismos, sino también a más personas.

Estas son algunas de las principales causas de porqué nuestra sociedad consume alcohol en exceso.

- Aceptación social.
- Inseguridad y baja autoestima.
- Incapacidad de enfrentar problemas.
- Adicción a la sensación al consumirlo.

Hay algo que nadie nos dice respecto al alcohol, por todos lados escuchamos... “El alcohol hace daño, el alcohol

te puede afectar”, pero nadie nos explica realmente, por qué a pesar del daño que hace, les resulta atractivo a algunas personas.

Te lo explicaré de la forma más sencilla;

Al consumir más alcohol del que tu cuerpo es capaz de eliminar en un cierto tiempo, cuando lo ingieres en grandes cantidades, siendo este una sustancia tóxica, tu cuerpo comienza a perder el equilibrio tanto a nivel mental como físico, afectando al cerebro y al sistema nervioso central, alterando directamente el correcto funcionamiento de tus neurotransmisores, los cuales son los encargados de la comunicación entre tus células, para poder controlar las emociones, el comportamiento y la coordinación motora.

Cuando estos neurotransmisores se ven afectados, así como disminuye el control sobre estas funciones, también disminuye la inhibición en tu persona... Hasta este momento no parece tan malo ingerir alcohol... el verdadero problema comienza cuando el cerebro se da cuenta, de todo el descontrol fisiológico que está sufriendo tu cuerpo y trata de corregirlo, ayudándose a no perder el control de tus funciones básicas, equilibrio, visión y habla. El cerebro se esfuerza por contrarrestar estos efectos, y esto lo hace segregando endorfinas y dopamina, incrementando la frecuencia cardiaca y la presión sanguínea, estas hormonas y neurotransmisores son las causantes de esa sensación de “placer momentáneo”, pero al ser este un impulso de emergencia, el cerebro no puede segregar esas

hormonas por mucho tiempo. Lo lamentable es que el alcohol desde un principio, lo que realmente está haciendo es deprimir el sistema nervioso, lo cual se traduce en todo el proceso que te acabo de comentar, y la siguiente etapa es donde comienzan los sentimientos de tristeza, culpabilidad y depresión, sin mencionar la afectación hepática y el proceso que tu cuerpo realiza para limpiar tu organismo de la sustancia tóxica.

Ese “placer momentáneo”, es la razón principal de porqué tanta gente sin importarles cuánto los dañe, cuánto los afecte, lo siguen consumiendo una y otra vez. Además de que algunas personas hasta se sienten orgullosas y llegan diciendo; ¡traigo una super cruda! (resaca)... como si esto fuera algo que admirar... Lo único que dejan ver estas personas, es su falta de conocimiento, ya que a lo que se le llama cruda o resaca, es el resultado del proceso de desintoxicación, por el cual pasó o está pasando tu cuerpo, y el proceso es el siguiente:

Al ingerir alcohol en exceso, este inhibe la función de la hormona antidiurética, por lo que se aumenta la pérdida de líquidos (ganás constantes de ir al baño). Al perder gran cantidad de líquido, esto es un problema para el hígado, ya que para realizar su correcta función y poder metabolizar el alcohol para desintoxicar al cuerpo requiere de líquidos y al no contar con suficientes, le quita el agua al cerebro, ya que este está constituido por tres cuartas partes de agua. Es por esto que el cerebro es quien más sufre este proceso, ya que pierde agua y minerales esenciales, encogiéndose en la cavidad craneal. Todo esto es lo que provoca ese dolor de cabeza y otros síntomas al día siguiente de ingerir alcohol en exceso.

Además de que este vicio es la primera puerta a vicios más grandes, con todo esto que te acabo de mencionar, no es para que veas al alcohol como algo maligno, sino para que tú seas quien decida si quieres disfrutar de forma moderada o con ese exceso afectarte. Y si no tienes la edad para consumirlo, puedes ser creativo -al igual que con tus proyectos o con tus objetivos-, buscando otras formas de diversión. Lo padre de esta vida es que si eres inteligente, puedes encontrar muchas maneras para festejar, para divertirte con tus amigos, porque ahí es donde realmente se ve quién tiene ese carácter, esa fuerza para ser un líder y atraer a tus amigos a lo bueno, o ser uno más de esos borregos que siguen a la sociedad sin importar si es algo malo.

Todo esto te lo digo porque si esperas un tiempo, este te dará la madurez para poder disfrutar de un buen vino, una buena cerveza, ¡pero cuando llegue el momento!... Recuerda que también parte de tu éxito será esperar y respetar ciertos tiempos que la vida te pone... **¡No te destruyas!**, diviértete, festeja y goza al máximo.

Y si ya eres adulto, todo esto te lo digo como un amigo que no quiere que te suceda, ni que tengas que pasar o tus seres queridos por una tragedia como la que yo viví, por el simple hecho de no saber controlarte.

Disfruta cada etapa, cada momento, recuerda que hay tiempo para todo, tú eres quien decide cómo vivir y cómo divertirte en el camino que elijas.

Existe algo mucho más poderoso y que pude generar en ti, estas y muchas más sensaciones placenteras, pero... sin

dañar tu organismo y sí dándole muchos beneficios positivos a tu cuerpo.

EL DEPORTE HERRAMIENTA DE VIDA Y PLACER

El deporte es una de las herramientas más poderosas que puedes adquirir, y la ventaja es que está al alcance de tu mano en el momento que quieras. Por todas partes escuchamos “¡Haz deporte! ¡El deporte es vida! ¡El deporte es muy saludable!”... Pero nadie nos explica detalladamente por qué tendríamos que incluirlo en nuestras vidas.

¿Por qué te digo que es una herramienta poderosa?

Cuando la gente no conoce los beneficios que les puede generar y creen que solo es por tener un buen aspecto físico, se pierden de los principales beneficios del deporte, de las sensaciones de felicidad, placer y lo más importante, que este incrementa tu capacidad mental y habilidades psicomotrices, no solo durante la práctica del deporte, lo interesante y lo que no todos saben, es que estas habilidades las puedes transferir a todas tus actividades diarias, respondiendo y actuando de una manera superior a quien no realiza ninguna actividad física, y si además esto es combinado con alguna actividad artística, el rendimiento del cerebro será mucho mayor, esto debido a la gran cantidad de conexiones neuronales que existirán en la mente de quien realiza este tipo de actividades.

¿Por qué el deporte genera placer? Existen ciertas actividades que hacen que tu cerebro genere endorfinas, serotonina y dopamina. Hormonas y neurotransmisores que se encargan de generar sentimientos de placer, ánimo, felicidad y euforia.

Algunas de las actividades que de inmediato generan estas sustancias en tu cerebro son; comer chocolate, comer algo rico, reír, amar, realizar cualquier deporte o alguna actividad física como caminar, baile, yoga, correr, nadar, andar en bici, jugar algún deporte en conjunto... Estas y otras actividades se encargan de generar estas sensaciones de placer y felicidad, esa es la razón por la cual las personas sienten esa necesidad de repetir y experimentar nuevamente este tipo de actividades, esto debido a la sensación que generan.

Pero como te lo había comentado en la parte de nutrición de la 9^a Ley, si llevas un balance puedes disfrutar de todo, pero si te dejas llevar; por ejemplo: en el caso de comer y comer chocolate para sentir ese placer, alivio, y felicidad, esto terminará dañándote, y ese placer se convertirá en algo negativo, llevándote a un cierto punto de depresión, lejos de esas sensaciones de placer y felicidad.

Es por esto que quiero presentarte algunos de los beneficios que el deporte puede generar en ti, para que puedas elegir una de las formas más sanas para producir naturalmente estas “sustancias de placer”, sin afectar a tu cuerpo.

BENEFICIOS DE HACER DEPORTE:

Reduce el estrés físico y mental.

Esto es debido al incremento de norepinefrina, esta sustancia es quien regula la respuesta del cerebro al estrés.

Ayuda a combatir la depresión y ansiedad.

La depresión es causada por un desequilibrio químico en el cerebro, y al aumentar de forma natural estas sustancias químicas; endorfinas, serotonina y dopamina, esto ayuda a disminuir la depresión y algunos estados de ansiedad.

Previene el deterioro cognitivo.

Conforme van avanzando los años, existe un deterioro natural en el cerebro y al aumentar estas sustancias químicas antes mencionadas, previenen el deterioro del hipocampo, el cual se encarga de la memoria y del aprendizaje.

Genera una capacidad intelectual superior.

Existe algo llamado neurogénesis adulta (regeneración de neuronas). Consiste en la creación de nuevas células cerebrales, las cuales a pesar del paso del tiempo, pueden incrementar el rendimiento del cerebro, mejorando tu capacidad de memoria y aprendizaje.

Mejora tu productividad.

Tus niveles de energía se elevarán, al igual que los químicos antes mencionados, los cuales en conjunto mejoran tu carácter, positivismo y ganas de realizar todas tus actividades.

Incrementa tu autoestima.

Al cumplir con nuevos objetivos, como es el realizar alguna actividad física y darte cuenta de cómo estas cuidando tu cuerpo, esto te hará sentir muy bien por dentro

y al ver una mejora en tu imagen, esto impulsará a todo tu estado emocional, incrementando de igual forma la vitalidad, seguridad y confianza en ti mismo.

Todo esto es una pequeña muestra de lo mucho que puede ayudarte el deporte para alcanzar lo que quieras, pero quiero aclararte que no necesariamente tienes que ser un súper atleta de alto rendimiento, con que realices alguna actividad durante 30 min por lo menos 3 veces a la semana, camines o subas escaleras en vez de tomar el ascensor, esto comenzará a darte beneficios, y si realizas ejercicio de forma más constante, esto te traerá un mayor bienestar.

Como te lo dije en un principio, el plus que tiene cualquier persona que realice deporte, es que la mayoría de estas actividades deportivas requieren de decisiones en micro segundos; movimientos, colocación de posturas, ritmo, respiración y algunas otras, porque para cualquiera de estas actividades la demanda de atención es altísima, por lo que la práctica constante, es lo que estimula y desarrolla muchas cualidades, las cuales se transfieren a tu vida diaria, como disciplina, voluntad, perseverancia, manejo de estrés, tolerancia a la frustración, mejor toma de decisiones, manejo emocional, resistencia y fortaleza entre otros.

En tus manos está el entrenar a tu mente para tomar las mejores decisiones y saber de qué forma quieras generar estas sensaciones placenteras, sin destruirte ni afectarte, y sí agregando muchas cosas positivas a tu vida.

“Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad; en caso contrario, abstente de ayudarlo”.

-Sócrates-

Filósofo griego (470-399 a. C.).

Considerado el filósofo más grande de la historia.

Sigue avanzando con: RESPONSABILIDAD

Diviértete, brinca, ríe, come, ama, viaja, disfruta cada momento de celebración, cada momento después de culminar una meta o un objetivo. Si lo lograste, ¡felicidades!, si no salió, de igual forma tienes que ir a despejar tu mente, para regresar con mucha más fuerza a intentarlo otra vez o a buscar nuevas metas.

Lo divertido de esta vida es que podrás encontrar tiempo para todo. Cuando tengas mucho trabajo o entrenamiento disfrútalo, para que cuando te vayas a festejar o a relajarte lo goces más, ya que cuando tienes un balance, cada sensación se incrementa al máximo, a diferencia de hacer siempre solo una cosa y no buscar tener un equilibrio en todas las áreas de tu vida.

Solo recuerda... que si tu capacidad mental cada vez es más grande y más poderosa, tu **responsabilidad** debe ser del mismo tamaño.

"Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos".

-Confucio-

Filósofo y político chino (551-479 a. C.).

Fundador del confucianismo; doctrina moral y espiritual.