

La mejor versión de tí mismo

“No tienes que ser mejor que los demás, con ser tu mejor versión es suficiente”

Los que leéis mis artículos os habréis fijado que al final en algunos de ellos pongo una frase que saco de mis lecturas o de internet que con pocas palabras dicen mucho. La que da el título al artículo de hoy es una de ellas.

Es una verdad como un templo, y si todos nos la aplicáramos tanto en el campo personal y profesional seríamos muchos más felices y sufriríamos menos.

Vivimos en una sociedad cada vez más competitiva y exigente, donde se nos exige que estemos muy bien preparados profesionalmente, tengamos buena imagen, don de gentes, capacidad de comunicación, etc. La publicidad y los medios de comunicación nos ofrecen modelos sociales imposibles o de unos pocos privilegiados para que nos sintamos siempre insatisfechos con nuestras vidas o imagen y consumamos sus productos. Cuerpos perfectos imposibles de conseguir, a no ser que tengas 20 años o mucho dinero para pasar por el quirófano.

Ese instinto de competición o de superación nos hace fijarnos en otras personas o modelos inalcanzables que nos hace sentirnos continuamente insatisfechos.



Ese instinto de superación es bueno y necesario, tenemos que plantearnos nuevas metas y objetivos continuamente para mejorar, pero esas metas tienen que ser realistas, alcanzables y adaptadas a nuestras características. Cada persona es diferente, con una genética y cualidades distintas, con sus puntos débiles y fuertes.

Lo mejor es compararse con uno mismo, como estabas el año pasado y como estas ahora. Si lo extrapolamos al mundo del fitness, podríamos compararlo con el % de grasa que tenía hace tres meses o el tiempo que has bajado en una carrera o prueba de resistencia, o simplemente con los dolores de espalda que tenías que han desaparecido o son infrecuentes.

No podemos pretender tener el cuerpo de una chica de 20 años cuando tenemos 40, ni levantar pesos o hacer marcas deportivas de personas que tienen una genética favorable para ello. Tenemos que ser consciente de nuestra edad, de nuestra genética y limitaciones y a partir de ahí buscar nuestra mejor versión.



Los genes en la mayoría de los casos predisponen pero no predestinan. Nuestro estilo de vida será clave muchas veces para que una predisposición genética se materialice o se quede durmiendo toda la vida, como puede ser una enfermedad. El ejercicio físico, la alimentación, la higiene y el instinto de superación entre otros, van a influir de manera determinante en tu cuerpo y tu salud.

Mi función y la de mis compañeros, como entrenadores, es intentar plantear metas realistas a los clientes y acorde con sus características. Plantearse metas inalcanzables acaba provocando el abandono, frustración, y en algunos casos riesgo de lesión por entrenar por encima de nuestras posibilidades. Este tipo de frases resumen muy bien la esencia de como debes orientar tus metas.

Para terminar te pongo algunos consejos para cuando nos comparan o comparamos con los demás:

- Lo mejor es compararse con uno mismo. Pregúntate como estabas el curso pasado por estas fechas y como estas en este momento. No trates de ser lo que no eres.
- Aprende a aceptar las diferencias personales. Cada uno tienes sus fortalezas y debilidades.
- Disfruta de las diferencias que posees y aprende de las de los demás.
- No te creas los mensajes de perfección que salen en los medios de comunicación. No son realistas, la perfección no existe.
- Desarrolla tu autoestima a partir de tus propios valores y tu propia valía. Eres único e irrepetible.
- Busca en ti mismo que aspectos puedes mejorar y hacer crecer. Seguro que tienes alguna cualidad por ahí dormida que solo tienes que estimular.
- Aunque no te compares con nadie es bueno que seas consciente de tus debilidades, limitaciones o fallos y trates de mejorarlos. No pierdas el instinto de superación. Plántate retos sin mirar a otros.

Ya sabes, a partir de ahora plántate objetivos que estén dentro de tus posibilidades, no te compares con otras personas, busca la mejor versión de ti mismo, seguro que todavía no has explotado todo tu potencial. Mientras caminas hacia tu nuevos retos disfruta del proceso y no te centre solo el el objetivo final.





emmanuelalmela
personaltrainer
manuelalmela@me.com
659 59 12 17

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>

M: 659 591717