

Oreste Maria Petrillo  
Gianluca Pistore

# Los secretos de la mente y el cuerpo

Toda la verdad sobre como obtener el éxito  
de manera sencilla siguiendo las estrategias  
adecuadas

TRADUCTORA  
maría acosta



**Gianluca Pistoro**  
**Oreste Maria Petrillo**  
**Los Secretos De La**  
**Mente Y El Cuerpo**

*Los Secretos De La Mente Y El Cuerpo:*  
*ISBN 978-8-87-304590-8*

Los secretos de la mente y el cuerpo

Toda la verdad sobre como obtener el Éxito de manera sencilla siguiendo las estrategias adecuadas

De

Oreste Maria Petrillo

y

Gianluca Pistore

Gráficos

Giuseppe di Somma

Traductora

María Acosta

ADVERTENCIA

ATENCIÓN: La lectura de este libro podrá convertirte en alguien más fuerte, lleno de energía y bienestar. Te sentirás invencible: si realizas los ejercicios que contiene el manual te convertirás en alguien irresistible, escultural y estupendo. Los autores declinan toda responsabilidad en el caso de sufrir algunas molestias por parte de mujeres que no sabrán cómo resistirse a tus encantos o de los daños producidos a los hombres poco prudentes que lo intentarán con nuestras lectoras.

ADVERTENCIA: Los autores sugieren que no se compre este manual. Os producirá crisis mental haciéndoos que os sintáis más sensibles. Os producirá crisis física llevándoos a intentar alcanzar resultados extraordinarios. Os producirá crisis económica: vuestros pantalones os vendrán anchos, también los jerseys. En compensación las

camisas tendréis que tirarlas: vuestro pecho explotar ; dentro de ellas. Vuestras manos se harán más grandes y duras, vuestra fe se romper , el cinturón de los pantalones se romper  apenas estornud is. Vuestro abdomen estar  tan esculpido que vuestra mujer podr a pensar que est  en la cama con Schwarzenegger. No esper is que tambi n consigamos mejorar vuestra cara. No se nos ha concedido hacer milagros.

**ADVERTENCIA 2.0:** Los autores declinan cualquier responsabilidad sobre lo escrito anteriormente. Este libro no ha sido concebido como sustitutivo de un tratamiento médico ni como sustitutivo del ejercicio en el gimnasio. Si est is enfermos, curaos; si quer is adelgazar, no pens is que lo conseguir is sólo leyendo.

**OBJETIVO DE LOS AUTORES:** Venderos el libro mientras os hacemos creer que os convertirá en personas más fuertes, esculturales, llenas de bienestar y energía.

**TÉCNICA DE MARKETING:** Si conseguimos que obteng is los resultados de los que os hemos hablado arriba, aconsejar is el libro a vuestros amigos. Por lo tanto, os queremos de verdad.

**OBJETIVO DEL LIBRO:** Conseguir que lo cerr is para ir al gimnasio.

**INTRODUCCIÓN DE SLY**

El prefacio que Sylvester Stallone (no) nos ha escrito:

 Tienes demasiado m sculo  de esta manera me rechazaron cuando me ofrecí para el papel de protagonista de

la película que yo mismo había escrito.

Me ofrecieron una suma increíble de dinero por vender el guion y apartarme del asunto. Decían que no podría trabajar como actor, que no sería suficientemente bueno.

Resistí: Yo era Rocky.

Aquella película surgió cuando, un día, me dije por qué no tengo en consideración esta imagen de mí e intento escribir algo sobre el alma de una persona que la esconde debajo de su aspecto rudo?

Este es Rocky, un boxeador fuerte, un luchador duro, un hombre que no desiste jamás y que posee un gran corazón, aunque se ve obligado a trabajar de matón para el crimen organizado intenta hacer algo para mejorar su vida. Rocky es una película de amor no una historia sencilla sobre un boxeador. Es la historia de quien no desiste, de quien lucha con la vida para alcanzar sus objetivos soñados.

Durante mi carrera cinematográfica sufrí muchas desgracias, intenté muchos tipos de entrenamientos y de dietas y a menudo esto me debilitó, consiguieron que enfermase.

Durante el entrenamiento de Rocky II, con el dos veces Mr. Olympia Franco Columbu, tuve un desgarramiento pectoral que me tuvieron que intervenir con una operación que duró cuatro horas.

Volví enseguida al rodaje y el resultado es evidente: en la película cambio la guardia no para sorprender a Apollo (como digo) sino porque no conseguía todavía boxear correctamente

debido a las secuelas de la operaci3n.<sup>2</sup>

Para la pel3cula Victory mi dieta consist3a en asimilar solamente 200 calor3as al d3a, s3lo alimentos proteicos y una patata, sent3a que me desmayaba.

Para Rocky III comenzaba la jornada con una carrera de dos millas<sup>3</sup>, despu3s 18 asaltos de boxeo, dos horas de pesas y saltar a la comba. Despu3s de comer y de echar una siesta, otra carrera de dos millas.

En aquella 3poca no hab3a mucha informaci3n acerca de la nutrici3n y yo utilizaba m3todos extremos para perder o ganar peso, llegu3 por fin al autocanibalismo.<sup>4</sup>

Segu3 entrenamientos y dietas realmente malos para mi salud. Cans3 mi cuerpo hasta la extenuaci3n y no aconsejo a nadie que siga mi ejemplo. Ahora, cada d3a me entreno regularmente por la ma3ana mientras que despu3s de comer contin3o con mis negocios.

Tengo una alimentaci3n sana y correcta. Intento seguir una dieta equilibrada y poseo un tanto por ciento de grasa de casi el 6%, cuando debo rodar una pel3cula bajo hasta el 4%. Mi record fue con Rocky IV, cuando llegu3 hasta el 3,7% de masa grasa.

Para m3 el entrenamiento f3sico es sin3nimo de disciplina, de orden mental y de perseverancia. Nadie puede golpear tan duro como lo hace la vida, es fuerte no quien consigue no caer sobre la lona, sino aquel que una vez ca3do tiene la fuerza de levantarse.

No conozco los motivos por los cuales has comprado este libro, no sé por qué quieres entrenar o ponerte a dieta. No sé si quieres coger peso o perderlo, si quieres agrandar tus músculos o definirlos, si eres un luchador o un atleta; pero, seas quien seas, ¡libérate de la bestia que tienes dentro! Cuando los otros no saben hacer una cosa te dicen que no la sabes hacer tampoco!

Delante de la adversidad, de las vicisitudes de la vida, no importa la carga de los problemas, ¡nosotros intentaremos levantarlos! No importa cuánto peso caerá sobre nuestra cabeza, nosotros no nos arrodillaremos. Lo importante no es como golpeamos, lo importante es cómo sabes resistir los golpes, como los encajas y si acabas en la lona y tienes la fuerza suficiente para levantarte, ¡entonces serás un ganador!

Cada vez que sientas dolor, que quieras ceder, que estés a punto de desistir, recuerda la frase de mi entrenador, deberás decirte a ti mismo: "Eh! no he escuchado la campana, ¿todavía queda otro asalto?"

Buena lectura

Sly<sup>5</sup>

ANTES DE EMPEZAR

El libro que tenéis entre las manos no os dirá como adelgazar sin hacer una dieta, ni os hará perder 7 kilos en 7 días. Nuestros entrenamientos no se fundamentan en el consumo de plátanos, ni de otro tipo de fruta.

No proponemos ni siquiera un tipo de entrenamiento que no

os haga sudar o que se puedan hacer c<sup>3</sup>modamente en la oficina durante el descanso.

Si estabais buscando esto, cerrad inmediatamente este libro.

Nosotros os haremos sudar, aunque s<sup>3</sup>lo sea leyendo, y haremos que trabaj<sup>©</sup>is duro en el gimnasio. Nuestros m<sup>©</sup>todos no valen para cualquiera. Son v<sup>;</sup>lidos para quien es una persona determinada y para quien quiere trabajar duro, y trabajar duro no es algo muy normal. Por lo tanto, si t<sup>º</sup> est<sup>;</sup>s dispuesto a sudar entonces este libro est<sup>;</sup> hecho para ti.

Se podr<sup>ã</sup>a pensar que los autores de este libro somos dos locos del gimnasio<sup>#</sup>y efectivamente es as<sup>-</sup>. Vi<sup>©</sup>ndonos no se podr<sup>ã</sup>a creer. No somos sobrehumanos por dos motivos: no nos dopamos y nos gusta poder utilizar cuando nos plazca el papel higi<sup>©</sup>nico.

Nosotros hablamos de fuerza, de m<sup>º</sup>sculos grandes y proporcionados al cuerpo. Si deseas crecer de forma desmesurada podr<sup>ã</sup>s hacerlo con nuestras t<sup>©</sup>nicas. Nosotros, simplemente, hemos elegido otro camino.

Si, en cambio, has llegado hasta aqu<sup>ã</sup> porque quieres perder algunos kilos con vistas al verano entonces cierra el libro: tenemos la soluci<sup>3</sup>n apropiada para ti, pero no nos gusta tu motivaci<sup>3</sup>n. Si, por el contrario, quieres perder algunos kilos para siempre y quieres estar bien de salud, entonces estamos contigo.

Â<sup>;</sup>ALTO1

Llegados a este punto muchos te har<sup>ã</sup>n notar que:

ellos estÃ¡n gordos porque tienen un problema genÃ©tico  
ellos tienen una hernia en la espalda o los pelos de la nariz  
enquistados y no pueden entrenar

Ahora nos presentaremos.

Me llamo Oreste Maria Petrillo, nacÃ­ en un barrio de mala  
fama, la vida me habÃ­a convertido en alguien tÃ­mido e inseguro.  
Necesitaba poseer una coraza fÃ©sica y la Madre Naturaleza no  
fue avara al dÃ¡rmela: a los 11-12 aÃ±os pesaba ya 90 kilos.

Si me estÃ¡is imaginando como un mini Schwarzenegger,  
harÃ­as mejor en imaginarme como un pequeÃ±o Chiyonofuji  
(el mÃ¡s famoso luchador de Sumo).

QuizÃ¡s ha sido por este motivo que me interesÃ© por el  
deporte y el culturismo. La vida me habÃ­a convertido en tÃ­-  
mido, el deporte me ha dado confianza.

ComencÃ© a entrenarme con las pesas porque debÃ­a  
transformar la coraza natural hecha de grasa en una fuerte coraza  
hecha de mÃsculos. DespuÃ©s apareciÃ³ la pasiÃ³n por el  
deporte y el conocimiento sobre el cuerpo humano con todas sus  
peculiaridades.

Me matriculÃ© en la universidad de Derecho pero estudiaba  
mÃ¡s los textos de medicina, alimentaciÃ³n, bioquÃ­mica que  
los libros de Derecho (ObservaciÃ³n: de todas maneras, me  
licenciÃ© y trabajo como abogado).

AprendÃ­ cÃ³mo alimentarme para modificar mi cuerpo,  
cÃ³mo entrenar para conseguir la cualidad precisa que  
deseaba obtener, fuerza, masa o resistencia. AdquirÃ­ carÃ¡cter

y disciplina, tenacidad y determinación<sup>3</sup>. El deporte y el conocimiento me han mejorado.

Hoy soy también un personal trainer<sup>6</sup> que ayuda a otros a salir de su capullo y convertirse en maravillosas mariposas.

Descubrí que no existe una fuerza mayor que la fuerza de voluntad y que con el trabajo duro se puede alcanzar cualquier objetivo, independientemente del punto de partida.

Comparto mi experiencia con quien me la pide. Me gusta pensar que soy un constructor de hombres, desde el punto de vista físico y mental.

Me llamo Gianluca Pistore, mido 1,75 metros y peso 68 kilos desde hace años. Aparte de hecho de que como helados, nutella, dulces, pizzas, pizzette, pan y pasta, soy una tortuga desde los 14 años y nací con una circunferencia torácica que me habría permitido ya entonces competir.

Habría sido como aquellos chavales que en la escuela tienen unas notas altísimas sin estudiar si no hubiese sido por algunos problemillas: nací con el cordón umbilical en torno al cuello y además de estar a punto de morir me destrozaron el hombro izquierdo y un nervio.

En los primeros seis meses de vida no pude nunca mover el brazo, después, a consecuencia de una terapia muy dolorosa (que me dejó una bonita hernia) conseguí levantar el dedo medio al doctor que me habría ayudado a nacer.

A los tres años y medio dos chavales me hicieron caer, me lesionó algunas vértebras cervicales y tuve que permanecer

paralizado en el hospital. Después, quizás de milagro, conseguí volver a moverme.

Con seis años me inscribí a karate.

A los 16 años mi situación física había empeorado, me aconsejaron (leer: obligado) no entrenar más.

Había crecido con el terror de dañarme, con la convicción de ser débil. Confieso que nunca había cogido a una muchacha en brazos por temor a que la espalda cediese.

Durante los entrenamientos era débil y sentía continuamente dolores en el cuello, en la espalda, en los brazos y en cualquier otra parte del cuerpo. Un día que estaba en el gimnasio, por error no me di cuenta que la prensa de piernas<sup>7</sup> había sido cargada con más del doble del peso del máximo que podía levantar. Lo levanté como calentamiento y entonces me di cuenta que lo que tenía era un bloqueo mental, todo cambió<sup>3</sup>.

Comencé a sentirme fascinado por el estudio de la mente y de cómo la mente puede modificar los resultados obtenidos en el ámbito de los negocios, deportivo y personal.

Comencé a estudiar la PNL<sup>8</sup> con los mejores especialistas del mundo, fui al seminario de Anthony Robbins, caminé sobre carbones ardientes y me di cuenta que dentro de nosotros hay un potencial ilimitado.

Después he conocido a Oreste, creo que no he vuelto a nadie tan loco a preguntas como hice con él: ¡lo sabe todo! Comencé a entrenarme usando las fichas y las técnicas

mentales para aumentar las prestaciones.

Se lo dije, analizá<sup>3</sup> los resultados que habíamos obtenido y me dijo que teníamos un mensaje demasiado hermoso para no transmitirlo a los cuatro vientos.

De esta manera decidimos revelar El Secreto de la mente y del Cuerpo.

FIN

No, no nos hemos vuelto locos ni el editor ha invertido las páginas.

Queremos que este texto represente el final de tu actual modo de ser, el fin de tus lamentaciones, el fin de tus fracasos.

Hemos estudiado a fondo las potencialidades del ser humano y, aunque son infinitas, hemos encontrado el Secreto que estaba perdido desde hacía siglos. El Secreto que los campeones y las personas de Éxito no te dirán jamás. El Secreto, ahora, ha sido revelado.

No intentéis buscarlo solos. Os costará mucho tiempo, dinero, paciencia y errores. Ya lo hemos hecho nosotros, aprováchate de nuestra experiencia.

Incluso hemos puesto un precio más barato teniendo en cuenta el tiempo que hemos empleado en investigarlo y en escribirlo, ya que queremos que el Secreto se transmita al mayor número de personas posibles, esa es justo su naturaleza..

Cada día el hombre se vuelve más perezoso y se distancia de la naturaleza, lo que le impide descubrir y escuchar el Secreto. Pero, no obstante, muchas personas de éxito lo han

conseguido.

¿Qué es el éxito?

Según la semántica es el participio pasado del verbo *succedere*<sup>9</sup>. Por lo tanto, cada vez que consigues aquello que te habías propuesto con anterioridad, has tenido éxito.

Hay muchas maneras para llegar a tener éxito. No pretendemos haber encontrado la mejor de ellas. Si escuchas y sigues lo que te decimos en las páginas siguientes te aseguramos que podrás llevar a término todos tus objetivos. En una palabra, te garantizamos el éxito auténtico, el que se escribe con E mayúscula.

Puedes imaginar donde quieres estar, dentro de dos años, y pensar en todas las cosas que podrás realizar, te darás cuenta que el camino fue quizás largo pero que te ha llevado justo a aquello que querías, justo a aquello en que te has convertido. Entonces mirarás hacia atrás, unirás las piezas del rompecabezas y notarás que encajan a la perfección, que siempre han encajado, sólo que eras demasiado miope como para darte cuenta.

El presente trabajo es un relato que inspira, que motiva y hace soñar: la historia de un muchacho que no encontraba su identidad y que la encontró a través de un trabajo escrupuloso de dos mentores, y un pequeño ensayo: un ensayo sobre cómo alcanzar la plena potencialidad física y mental.

Si de verdad queréis adelgazar y cambiar vuestra vida, entonces pasa la página y continúa leyendo ya que esta

serÃ¡ la lectura mÃ¡s importante de tu vida.

Hazte un regalo de verdad, dite a ti mismo: â##Debo conocer el Secreto, debo transmitir el Secreto, debo convertirme en el Secretoâ##.

SÃ¡guenos. SÃ¡guenos y no te arrepentirÃ¡s.

Vuelve la pÃ¡gina y apodÃ©rate de nuestro Secreto, nos vemos en el otro ladoâ#!

Â¡Por tu Ã©xito!

Oreste e Gianluca.

â##En verdad que serÃ¡a nuevo y original el libro que nos hiciese amar la antigua verdadâ##

Vauvernagues

PrÃ³logo

Pegado a un brillante escaparate de un gimnasio de RÃo habÃ­a un cartel que obsesionaba a Carlos desde hacÃ­a meses: â##Primer premio 80.000 dÃ³laresâ##

Para quien estaba acostumbrado a vivir dÃ­a a dÃ­a, con poco menos de 200 dÃ³lares al mes, esa cifra era un sueÃ±o. SÃ³lo Dios sabe a cuÃ¡ntos pobres de las favelas de Rocinha les resultaba atractiva aquella suma de dinero.

Rocinha es un barrio de la zona sur de la ciudad de RÃo de Janeiro, en Brasil.

Es una de las 700 favelas que conforman la ciudad de RÃo. Es el barrio de favelas mÃ¡s grande del mundo con mÃ¡s de 150.000 habitantes censados.

Como sucede a menudo en los barrios pobres, viven

terrorizados por la lucha entre las distintas bandas de traficantes, los Amigos dos Amigos y el Comando Vermelho, por conseguir el control del barrio.

Fue aquÃ donde naciÃ y creciÃ Carlos, siempre en la cuerda floja entre sobrevivir y morir.

Aquella cifra podrÃa cambiar su vida.

Carlos no habÃa visto jams tanto dinero junto y lo necesitaba.

Era la cantidad de dinero que necesitaba para dar una patada al pasado.

HabÃa pensado en ello constantemente, dÃa y noche.

Finalmente habÃa decidido pedirle ayuda, a Ã©l, al hombre legendario, aquel del que todos conocÃan sus hazaÃas y a quien nada osaba contradecir.

I

Recuerdo perfectamente aquel lunes del mes de abril. AquÃ en RÃo hacÃa calor, mucho calor. Era el tÃpico dÃa de primavera en que las personas encontraban mÃs placer en tumbarse en la playa que en trabajar en una oficina con el aire acondicionado. Y recuerdo tambiÃn aquella llamada telefÃnica a mi cuartel general, en mi Cueva de los Guerreros, un lugar de encuentro para todos los amantes del levantamiento de pesas, para todos los apasionados del old style. â##Buenos dÃas, Â¿hablo con Himenes, George Himenes? Â¿El propietario del gimnasio Muscle and Mindâ##? dijo una voz dÃbil desde el otro lado de la lÃnea.

## respondí inmediatamente. ## Con quién tengo el placer de hablar?##

## Me llamo Santana, Carlos Santana. Me urge hablar con usted. ¿Cuándo podré encontrarme con usted?##

## Bueno, si no tiene nada mejor que hacer puede venir ahora mismo. ¿Los guerreros del hierro<sup>10</sup> no descansamos jamás! ## afirmé con vehemencia.

Fue de esta manera que conocí a aquel extraño muchacho que provenía de las favelas. Pesaba más o menos 60 kilos empapado de agua y con una altura de un metro y ochenta y cinco.

Era el clásico ectomorfo<sup>11</sup>. Menudo, de esqueleto grácil y con una musculatura poco desarrollada. Tenía hombros estrechos y un tórax largo y plano. Tanto su peso como su perímetro torácico no concordaban con su estatura. Además eran casi tan largos sus miembros superiores como los inferiores.

Parecía estar desnutrido y atemorizado.

## Bien, querido Carlos, ¿en qué te puedo ayudar?##

## Me dijeron que usted hace milagros con las personas##

Lo paré enseguida. ## Muchacho, cuidado con lo que dices. Los milagros los hace Dios. Yo simplemente ayudo a que salga la mariposa de su capullo. Miguel Ángel esculpía la piedra para realizar sus obras, pero las obras maestras estaban ya en el interior de la piedra en bruto. Él sólo redondeaba los ángulos. Pues bien, esto es lo que hago yo##

El muchacho, titubeante, me mirÃ³ con los ojos muy abiertos y aÃ±adiÃ³. âNo me importa! Tengo que ganar el Campeonato Internacional de las Dos AmÃ©ricasâ.

âTranquilo, chaval, poco a poco. Ya te he dicho que no hago milagros, Â¿tÃº quieres ganar el campeonato mÃ¡s importante de halterofilia americana en menos de un aÃ±o y partiendo de cero?â Â¿Que tipo mÃ¡s simpÃ¡tico! QuizÃ¡s no se habÃ­a mirado nunca en un espejo, yo ni siquiera le hubiera dado permiso para inscribirse en el torneo de halterofilia del barrio.

âUsted no lo entiende. Necesito hacerlo. Â¿Me quiere ayudar o no?â se apresurÃ³ a decir con una rabia en su mirada que yo no habÃ­a visto jamÃ¡s.

El primer momento de confusiÃ³n se desvaneciÃ³ enseguida: âMuchacho, no lo conseguirÃ¡s, olvÃ©date. Si quieres hacer deporte puedo ayudarte pero quÃ©tate de la cabeza esas tonterÃ­as.â

Me mirÃ³ con los ojos llorosos: âÂ¿Usted es un inepto! Â¿No sabe nada sobre deportes! Se limita a mirar como soy ahora, no consigue imaginarme mÃ¡s fuerte y tampoco a ver, mÃ¡s allÃ¡ de mi cuerpo, la rabia, la motivaciÃ³n y el dolor que hay dentro de mÃ­?â Hizo un amago de decir algo mÃ¡s, despuÃ©s se volviÃ³ y comenzÃ³ a caminar con paso decidido hacia la salida.

Lo llamÃ© âÂ¿Muchacho! Espera un pocoâ! Â¿cuÃ¡l es esa gran motivaciÃ³n? Venga, escuchemosâ! Â¿Para quÃ© te sirve ganar la mÃ¡s importante competiÃ³n de halterofilia

americana, quieres, a lo mejor, demostrar algo a tu novia?â##

â##No me importa ganar. Â¡Necesito el premio de 80.000 dÃ³lares que estÃ¡ en juego para sacar a mi hermano pequeÃ±o de las calles! Hemos nacido en una familia muy pobre, como tantas otras de las favelas de RÃ­o. En nuestros barrios hay incursiones de la policÃ­a, de los Batallones de la Muerte, casi todos los dÃ­as. Intento mantener a mi hermano apartado de la influencia de la banda, pero es difÃ­cil. Nuestro padre muriÃ³ durante una redada policial, muerto de un tiro que iba dirigido a un narcotraficante que vivÃ­a a cincuenta metros de nosotros. DespuÃ©s de su muerte nuestra madre cayÃ³ en un estado de depresiÃ³n fortÃ­simo y no consigue sacar a flote a toda la familia. Nos ayudan los misioneros de San Francisco pero eso no funciona. Intento sacar algÃºn dinero extra trabajando con un carpintero amigo de mi padre, Â¡pero la paga no me permite ni siquiera inscribirme en el gimnasio! Hace unos meses mi hermano ingresÃ³ en una banda de traficantes, que estÃ¡ bajo el control de Ramires, uno de los mayores traficantes de droga de nuestra favela y el mÃ¡s despiadado.â## Mientras hablaba los ojos comenzaron a iluminarse, a convertirse en transparentes, y yo entendÃ­ lo que sentÃ­a su corazÃ³n. Era la encarnaciÃ³n de una triste historia como muchas otras. Los puÃ±os cada vez mÃ¡s apretados sobre sus piernas. â##Yo intento explicarle que si continÃºa asÃ­ sÃ³lo conseguirÃ¡ malograrse y perjudicarnos a nosotros que le queremos bien, pero Ã©l ignora mis sugerencias. IntentÃ© hablar con algunos de su banda,

primero me advirtieron diciéndome que no metiese las narices  
y después una nariz rota! cerré los ojos al recordar  
las desagradables experiencias. Quiero ganar por mí y por  
nuestra madre! Quiero llevarlos lejos de aquí-! Usted es el  
único que puede ayudarme a alcanzar este objetivo y el único  
que no se ha dejado avasallar y al que los narcos respetan.

Parecía distinto de los matones habituales que venían  
al gimnasio. Muchacho, la vida no es fácil para nadie.  
Deberías saber que si te entreno acabarás escupiendo sangre.  
Serán los diez meses más duros de tu vida. Tu madre te ha  
dado la vida, yo te la reprogramaré. Transformo mocosos  
en auténticos hombres, sin tener en cuenta la edad. Te  
convertirás en un hombre, pero antes deberás volver a ser un  
niño, a llorar, a suplicar piedad y nadie te ayudará. Estarás  
luchando contigo mismo antes de poder combatir contra el  
mundo. No habrá nadie que te ayude a levantarte. Deberás  
hacerlo tú mismo. Deberás rehacerte y aprender a levantarte.  
Te enseñaré que no te debes rendir nunca ante la vida. No  
debes nunca bajar la guardia, no rendirte jamás, no lamentarte  
nunca. ¿has comprendido, chaval? ¿Serás capaz de resistir  
todo esto?

¿Empecemos! respondí titubeante Carlos.

Perfecto, ven mañana por la mañana muy temprano,  
antes de ir al trabajo, aquí en mi gimnasio hablaremos sobre el  
modo de proceder. Es todo por ahora

Antes de que saliese del gimnasio le hice pararse. Dentro

de una semana conocerás a una persona especial que te podrá ser de gran ayuda. Es un entrenador de la mente

Un loquero? aadi<sup>3</sup> enseguida Carlos con aire despreciativo.

No, peor. Ahora vete a casa y descansa. Nos vemos mañana

Lo vi desde los ventanales del gimnasio salir con la espalda curvada, parecía que no tuviese pecho. La cabeza baja. Habrá que trabajar duro pensó. El primero que deberá creer que será capaz de alcanzar su objetivo tendrá que ser él.

## II

Al día siguiente Carlos llegó puntual al gimnasio. Vestía un chándal, zapatillas deportivas y arrastraba una gran bolsa.

Por amor del cielo, hijo! Qué diablos hay en la bolsa? le apostrofó.

Bueno, he cogido todo el dinero que tenía ahorrado y me lo he gastado en la ropa y esto es lo último que se ha inventado, el cinturón de contención para las pesas, he traído algunos libros para que los vea y la ropa para cambiarme

Umm, en primer lugar, túame, compartiremos el tiempo y las emociones juntos y es importante que me veas como un amigo. Además, creo que esta sesión la vamos a dedicar en su totalidad a las explicaciones

Entonces, ¿no comenzamos enseguida? Tenemos muy poco tiempo! dijo con vehemencia el chaval.

â##Carlos, Carlos, he entrenado a muchas personas antes de ti. SÃ© el tiempo que necesitas para que te conviertas en alguien mÃ¡s fuerte. SÃ© que sin una buena base mental estarÃ¡s destinado al fracaso y sÃ© tambiÃ©n que, en este momento, tus convicciones estÃ¡n equivocadas.â## SeguÃ© hablando sin darle tregua. â##En primer lugar, no te quiero ver entrar otra vez con esas zapatillas de fitness. No te permitirÃ© profanar este templo jamÃ¡s. Â¿Sabes que aquÃ­ han luchado los mejores gladiadores y pioneros de nuestro amado deporte? Â¿Comienza por sentir su espÃ©ritu dentro de ti cuando te entrenes! VÃ©stete con una ropa adecuada cuando entres aquÃ­. Â¿Calza estas!â## dije tirando a sus pies unos sencillos zapatos de trabajo con la punta reforzada de hierro.

Carlos se doblÃ³ para cogerlas e hizo un gesto de fastidio. â##Uf, peroâ#! Â¿Pesan mucho! Â¿Para quÃ© son?â##

â##Â¿Son Ã©tiles para que vuelvas a casa por tu propio pie! Si, accidentalmente, te cayese un disco de 25 kilos sobre los dedos de los pies te verÃ¡as obligado a caminar sobre los talones el resto de tu vida, y no serÃ¡a una estampa demasiado bonita.â##

Carlos, con el rostro descompuesto, se apresurÃ³ a calzarse los zapatos de trabajo.

â##Bien, la primera lecciÃ³n serÃ¡ la liberaciÃ³n de la basura del cerebro. ExplÃ©came como te has entrenado hasta ahora, y, si alguna vez lo has hecho, la manera en que te has alimentado, cuÃ©ntame tambiÃ©n cÃ³mo ha sido tu estilo de vida, en general.â## Lo incitÃ© a que me hablase.

«S», precisamente he traído conmigo unos libros para mostrarle y abrí la bolsa para coger algunos libros, cuyas portadas no prometan nada bueno.

«Umm, entiendo. Y ¿Mirando estos textos entenderás cómo te has entrenado?» respondió al instante.

«S», he seguido el programa de super campeón de Mr. Olympia para tener brazos de dar miedo, después este otro esquema, de músculos inverosímiles, de Mr. Universo yâ dijo mientras cogía muy entusiasmado todas aquellas revistas de su bolsa y las tiraba sobre la mesa.

«¿Por el amor del cielo, hijo, basta! ¿No te habías dicho que esto es un templo? ¿Estás torturando las almas de los antiguos guerreros además de mis sentidos con estas palabras! Mustrame tu ficha más reciente y tu diario de nutrición.» Dijo con aire fatigado.

Removí dentro de la bolsa que había traído y sacé una ficha plastificada sobre la que no pude ver señalados los kilos levantados y dije que no tenía ni idea de lo que era un diario de nutrición y que él siempre había comido cuando su instinto le decía que había llegado la hora de comer algo.

Resignado suspiré y dije «Veamos qué has hecho últimamente.» «Casi me da un ataque por aquello que había escrito! Alzamiento en dos tiempos en banco plano en la smith machine<sup>12</sup>, 6 serie de 10, peck deck<sup>13</sup> 5 series de 12, croci ai cavi<sup>14</sup> 5 series de 20, press machine<sup>15</sup> 5 series de 8

repeticiones, leg extension<sup>16</sup>, sissy squat<sup>17</sup>, presiones hacia abajo con los cables, french press<sup>18</sup> â#i#mejor me paro aquÃ-, ya basta por hoy con desilusiones. Mi pobre fÃsico no aguanta mÃ;s. SiÃ©ntate y escucha, veamosâ#i#â##

â##Â¿Hay algo que no funciona? El instructor sÃºper musculado de mi antiguo gimnasio me ha dicho que es de esta forma como se ha desarrollado Ã©l. Â¿La leg extension aÃ-sla el mÃºsculo y despuÃ©s con la sissy squat lo destruyo!â## AfirmÃ³ convencido Carlos.

â##Carlos, escucha, lo Ãºnico que has destruido es tu sentido comÃºn. La leg extension suck y, despuÃ©s, Â¿cÃ³mo demonios puedes continuar con un ejercicio llamado sissy squat? Â¿Es para mujercitas! Te dirÃ© sÃ³lo cuatro palabras shut up and squat CÃ¡llate y sigue el squat<sup>19</sup> La sissy no vale nada ante un bello squat con el culo pegado a la tierra. Â¿Entiendes? Quiero ser muy claro contigo. Hasta ahora no has hecho mÃ;s que perder el tiempo. Esta ficha es una basura. SiÃ©ntate y escÃºchame con atenciÃ³n. Estoy a punto de explicarte el Secreto perdido del entrenamiento. Aquel que ha forjado miles y miles atletas de hierro. Te devolverÃ© a la categorÃa de los hombres. Donde la belleza era fuerza y la fuerza significaba el dominio indiscutible sobre las otras criaturas del universo. Â¿EstÃs preparado? Entonces empezamos.

### III

Debes saber que soy de origen americano. Mis orÃgenes

son antiquísimos y se dice que mis antepasados provenían directamente de antiguos guerreros. Desde hace mucho tiempo que en mi familia ha pasado de generación en generación una historia.

Hace más o menos 30 años, 2 gemelos nacieron en un hospital de una aldea de la inmensa Rusia.

Los dos eran personas de capacidad media, pero ambos tenían una fuerte personalidad y ambos tenían unos objetivos precisos en su mente. Crecieron juntos hasta que se casaron y se fueron a vivir lejos con sus respectivas esposas. Se perdieron de vista.

Pasado mucho tiempo se reencontraron en una reunión familiar. Los dos gemelos todavía eran muy parecidos. Tienen un trabajo similar, ambos tienen hijos y un maravilloso matrimonio. Además, ambos han desarrollado una fuerte pasión por la cultura física.

Pero había una diferencia.

Uno de ellos era mucho más grueso, más fuerte y más definido que el otro.

Por lo que respecta a los dos gemelos te diré que han comenzado juntos el entrenamiento físico.

¿Qué ha hecho que su aspecto fuese tan diferente?

El conocimiento. El conocimiento y una constante aplicación.

No te puedo prometer el éxito inmediato si sigues mis instrucciones. Pero te puedo garantizar que harás un viaje

fascinante en busca de tus potencialidades y que te daré todos los medios necesarios para sobresalir. Luego deberás ser tú quien meta en práctica mis enseñanzas y actuar.

¿Qué te ha enseñado esta historia, chaval?

Desde el principio de los tiempos el hombre siempre ha crecido gracias a la sobrecarga progresiva. ¿Conoces el principio de Kaizen? Me ha sido transmitido directamente del último guerrero samurai japonés. Según este principio, durante tu vida debes siempre mejorar, constantemente. Incluso si das un paso atrás, después debes dar dos pasos adelante.

Se dice que en la época de la gran Roma conquistadora había un guerrero muy valiente y temido. Debes saber que este guerrero se entrenaba transportando un ternero sobre sus hombros durante el recorrido de un estadio<sup>20</sup>. Cada día, en la tranquilidad del campo, cogía este ternero, lo ponía sobre sus hombros y recorría su trayecto. Día tras día el ternero crecía, medio kilo, un kilo al día, constantemente. Y cada día el guerrero continuaba con su entrenamiento. Casi no se daba cuenta que el ternero estaba convirtiéndose en un toro pesado y adulto porque incluso él se estaba convirtiendo en alguien más fuerte ya que se estaba habituando al peso variable del animal. Cuando, después de un par de años, lo retiró aquel que era considerado el gladiador más fuerte que nunca había pisado la arena, éste vio que paseaba tranquilamente con un toro sobre las espaldas!

No puedes ni siquiera imaginar cómo reaccionó.

¡Se dice que todavía está corriendo! Creo que es a causa de él que nació la leyenda de la maratón. Pues bien, aquel hombre no veía más allá de sus narices. Veía sólo el solo gesto de fuerza bruta sin llegar a comprender cómo había podido ocurrir. Veía la meta y no el camino que había recorrido hasta alcanzarla. Cada hecho exitoso parece fácil una vez que se ha alcanzado, pero no ha sido precedido de un recorrido lineal, puedes tropezar durante el camino pero la meta está ahí, fija en la mente, antes o después de alcanzarla. En verdad que nuestro guerrero se había entrenado para alcanzar aquel resultado.

Pero el gladiador estaba demasiado ocupado en escuchar su voz interior que le decía que era imposible y que seguramente se encontraba ante un demonio escupido por Cancerbero y no frente a un hombre normal con una tenacidad extraordinaria. Pues bien, el guerrero había conseguido su objetivo porque siguió el principio de Kaizen, el principio de la sobrecarga progresiva. Entré en el gimnasio intentando superar constantemente tus límites en el gimnasio y en la vida y obtendrás cada vez los resultados que te he propuesto. Esto es lo más importante y te invito a grabártelo en la cabeza. Mientras continúes a inflarte, a levantar siempre los mismos pesos, con tantas series y repeticiones, ¡tú serás una débil señorita!

El segundo secreto escrito sobre piedra y transmitido solo a los más valientes hijos primogénitos de las familias de guerreros más fuertes, ¡viene de los Viquingos!

Debes saber que algunos de estos valerosos hombres combatían desnudos contra sus adversarios. Se llamaban furiosos, justo por su habilidad para no sentir el dolor lacerante de las heridas de espada que recibían. Seguían avanzando y combatiendo, siempre, hasta la victoria. Después sus heridas se cicatrizaban. ¿Sabes que creían que pasaba antes de que entrasen a combatir? ¿Que eran protegidos por el mismo dios Odín!

¿Crees, quizás, que ellos fuesen el único pueblo que tuviese estas convicciones sobre las potencialidades del guerrero? ¿Has leído alguna vez la Biblia, chaval? Por tu cara de sorpresa creo que no sabes ni siquiera de que te estoy hablando, ¿verdad?

Escucha.

Muchos autores motivacionales, los fundadores, creían, a decir verdad, que este libro fuese el libro motivacional más importante del mundo. En la primera parte de la Biblia, llamada Antiguo Testamento, se cuenta la historia de un antiguo pueblo. Intentaba vivir en paz respetando las leyes de su dios. Cuando se defendían sus guerreros era muy temidos, se cuenta que uno de ellos se resistió<sup>3</sup> al menos a 10 guerreros enemigos.

Cuando, en cambio, no rezaban para conseguir la energía que los haría vencer y ofendían a su dios, perdían la fuerza y sucumbían. ¿Un poco como le ocurrió<sup>3</sup> a Sansón! Por lo tanto, se hicieron respetar tanto que llegaron a estipular un pacto con los valerosos espartanos.

¿Sabes quiénes eran estos guerreros, chaval? ¿No?!  
¿pero dónde has vivido hasta ahora? ¿Bajo una campana de  
vidrio? Bueno, escúchame.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.