

# SE VIVE COMO SE ENTRENA

Publicado el 2 febrero, 2015 - pulgada a pulgada, el blog de Álvaro Merino

Lo que hoy día somos es, en gran medida, fruto de lo que hemos entrenado y, por tanto, vivimos en relación al entrenamiento que hacemos.

El deporte es una de las grandes metáforas para entender quienes somos, para comprender que lo que conseguimos es fruto del trabajo inconcluso de toda la vida en la búsqueda de la maestría y en la persecución de la excelencia.

Entrenar no es adiestrar. El adiestramiento tiene mucho más que ver con ser amaestrado o domado como sujeto pasivo. El entrenamiento nos pone como protagonistas de la acción. Solo cuando decidimos entrenar es cuando los resultados aparecen. Sin entrenamiento es imposible.

La vida que llevamos y las cosas de las que disfrutamos son fruto de la persistencia y el esfuerzo por alcanzar metas. Esto es el deporte y esto es la vida.

Vivimos como entrenamos y entrenamos como vivimos. Es una relación bidireccional. Los hábitos adquiridos (buenos y malos) son fruto de los entrenamientos (buenos y malos) que vamos acumulando a lo largo de los años. Quien para de entrenar se rinde y se resigna a un futuro que deja de estar en sus manos para estar en la de otros.

Si comparáramos nuestro desarrollo profesional con la vida de un deportista de élite aprenderíamos que:

- **Un gran deportista ama su deporte.** Solo puedes ser un gran profesional si amas lo que haces y nunca podrás competir en el mundo laboral con aquellos que aman lo que hacen, si tú no eres uno de ellos
- **Un gran deportista no conoce la palabra abandonar.** Un profesional necesita mejorar siempre, para evitar el abandono. En el mismo momento en el que no busques la mejora, en el que no te retes a ir un poco más allá, empezarás a acomodarte.
- **Un gran deportista tiene más días de entrenamiento que de éxitos.** Un profesional necesita ser capaz de entender que la excelencia se consigue poniendo más la mirada en el camino que en la meta.
- **Un gran deportista lo es porque se rodea siempre de deportistas mejores que él.** Solo así es posible indagar tus límites. Hacer un buen networking no es relacionarte con mucha gente, sino más bien relacionarte con gente interesante con los que puedas ser mejor. Trabajar junto a personas mejores que tú, te da la oportunidad no solo de aprender de lo que hacen, sino de cómo lo hacen, de cómo viven su trabajo y del reto que supone estar a su altura. No para vencerles sino para superar tus expectativas.

Nuestra vida personal y profesional es el resultado de todo lo que, consciente o inconscientemente, hemos entrenado. Entrenar en invierno es duro, muy duro, pero el resultado en primavera es fantástico si decidiste entrenar aunque no te apeteciera. Pues en la vida, es igual. Y tú, ¿cómo entrenas?

<https://alvaromerinojimenez.wordpress.com/2015/02/02/se-vive-como-se-entrena/>