

El

# AUTOCONOCIMIENTO

## EN EL DEPORTE

Mejora tu rendimiento deportivo y entrena sin que te afecten las preocupaciones del día a día

David Rica

¡Hola, soy David! Terapeuta, profesor, escritor... y deportista nato. A lo largo de mi vida he practicado (y algunas sigo practicando) musculación, fútbol, Krav Maga, Lucha Libre Olímpica, Jiu Jitsu brasileño, Kick Boxing, Boxeo y natación.

El deporte es una de mis mayores pasiones, no sé si sabría vivir sin hacer deporte a diario. También he sufrido duras lesiones durante su práctica (más de 20 esguinces, roturas de cúbito y radio, rotura del tendón de Aquiles...), lo que me ha llevado a momentos de grandes crisis, vacío existencial y sufrimiento.

Todo esto me ayudó a mirar de forma introspectiva hacia mi interior, teniendo el deporte como uno de los grandes motores del cambio y utilizando el autoconocimiento y la espiritualidad como el eje central sobre el que se desarrolla todo.

En mi búsqueda de respuestas, descubrí las herramientas que me ayudaron a conocerme a mí mismo y poder validar, sanar y transformar mi mundo interior.

Todo cambió cuando entendí que esas crisis eran, en realidad, el mejor motor de cambio para construir la vida que deseaba.

Hoy quiero poner mi experiencia profesional y personal a tu servicio, para ayudarte a mejorar aún más tu relación con el deporte y con tus lesiones.

Mi metodología, basada en el autoconocimiento, combina herramientas como la Astrología, la Morfopsicología y el Eneagrama con el objetivo de cambiar las creencias y los patrones que limitan a las personas, mejorar su confianza, y que puedan vivir de una manera más satisfactoria.



@DavidRicaInspiraTuEsencia

+ 34 644 565 309

[www.davidrica.es](http://www.davidrica.es)







## El autoconocimiento en el deporte

¿Tú también te has fallado?

*«He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 partidos. 26 veces han confiado en mí para tomar el tiro que ganaba el partido y lo he fallado. He fracasado una y otra vez en mi vida y es por eso que tengo éxito»*

Michael Jordan

Sí, compañer@, yo también he fallado ese mano a mano con el portero, yo también he fallado ese triple, he fallado ese *uppercut*, también he fallado esa entrada a piernas, esa volea, he fallado al cerrar el triángulo y, por supuesto, he fallado esa última repetición, la que me daba mi récord personal del mes.

Lee con atención, pero no te creas ni una sola de mis palabras, **sé valiente para comprobarlo con tus 7 sentidos.**

Y cada una de las veces que lo he hecho me he sentido fatal después conmigo mismo. Dándole vueltas una y otra vez, visualizando la situación, rememorando sensaciones e imaginándome cómo habría sido todo si no hubiera "fallado", si hubiera hecho lo que se espera de mí, lo que yo esperaba de mí mismo. A unos nos afectan más que a otros estas situaciones, pero a todos nos afectan de una u otra manera.

Tu desempeño en los deportes es solamente un reflejo de tu desempeño en la vida en general; de tus relaciones personales, tu trabajo, tu ocio...porque el modo en el que haces cualquier cosa es el modo en el que haces todo.

La visión promovida en **Occidente** por parte de los profesionales, y aceptado por los clientes, es un **enfoque**:

a) Desde el exterior: centrado en el "juego externo", en lo que los demás perciben. Basado en la realización de acciones vacías de cambio interno real. Con efectos pasajeros y descafeinados.

b) Unifactorial: basados en la "acción - reacción", dejando muy cojo el método, pues vivimos en un mundo hiperconectado en el que todo está relacionado.

c) Eminentemente mental: muy enfocado en el famoso "*mindset*", en controlar tu mente para tener una actitud ganadora, pero ignoran que la mente

es solamente una dimensión (muy importante pero, al fin y al cabo, solamente una) dentro de la complejidad de dimensiones del ser humano.

Con esto no digo que la forma de trabajar de infinidad de *coaches* o motivadores deportivos sea mala, solamente digo que, basado en mi propia experiencia, después de tantos años, tantos deportes practicados, tantas terapias y procesos con terapeutas y *coaches* realizados, he comprobado en base a los resultados cosechados, que hay otro **método** que produce cambios reales y permanentes, basado en el **autoconocimiento** y el **desarrollo personal**, con un enfoque:

a) **Desde el interior**: Lo que existe fuera es un reflejo de lo de dentro, y no al revés. Somos co creadores de nuestra realidad.

b) **Multifactorial** u **holístico**: No existe una sola acción que tenga una sola reacción, siempre hay muchos factores que actúan unidos y producen muchos resultados también unidos.

c) **Desde el corazón**: desde lo más profundo de tu propia esencia, lo que produce cambios reales, tanto a nivel personal, como profesional y deportivo.

Cuando estás mal anímicamente porque has discutido con tu pareja, has tenido bronca en el trabajo o estás pasando por un mal momento familiar, tu desempeño deportivo baja. No eres capaz de concentrarte en lo que estás haciendo porque tu cabeza va a mil por hora tratando de encontrar la solución al problema, “regodeándote” mentalmente en la situación que te provoca malestar y te perturba o directamente ni siquiera llegas a realizar tu práctica deportiva porque es lo último que te apetece en esos momentos.

Tal vez incluso has llegado a pensar que jamás ibas a ser capaz de superar estas incómodas situaciones, pero tengo una buena noticia, yo también estuve ahí

y te puedo asegurar que ¡no es así!. A través de diferentes herramientas del autoconocimiento se puede ser capaz de realizar cambios a un nivel muy profundo, de hecho, desde lo más profundo de la persona, lo que provoca directamente cambios a nivel “superficial”, que es donde nos solemos quedar todos la mayor parte de nuestro tiempo (pensamientos, sensaciones, etc)

Michael Jordan falló esos 9.000 tiros en su carrera, igual que muchos otros, la gran diferencia es que él se trabajó muy profundamente y fue capaz de superar esos obstáculos debido a sus fortalezas física, mental, emocional y espiritual. Para Michael Jordan era una profesión y se lo tomaba muy en serio, pero también disfrutaba en la cancha como lo haría un niño pequeño al que le acaban de comprar un balón nuevo. Él tenía una buena relación con su “**juez interno**”, ese que no se lleva tan bien con la mayoría de personas en esta sociedad.

Al igual que para ser capaz de correr una maratón hace falta empezar la preparación corriendo una distancia corta, para ir aumentando de nivel día tras día, el autoconocimiento es una carrera que no termina nunca y que debe iniciarse con un pequeño paso.



# El viaje hacia tu interior

Adentrarse dentro de uno mismo es un proceso que pasa por varias **fases**:

Primero no te crees nada: "¿Pero de qué me estás hablando? Este tío está *chalao*."

Después, cuando llega el momento adecuado, cuando estás preparado y se da la situación, te animas a escuchar o leer algo sobre autoconocimiento, si bien aún lo coges con cierto escepticismo.

En tercer lugar cuando, tras no creerte nada, comienzas a ser valiente y a atreverte a comprobarlo por ti mismo, comienzas a descubrir todo un mundo nuevo, un mundo lleno de vitalidad (y también muchas sombras) que te ofrece nuevos resultados. Ya lo ves con otros ojos.

Día a día comienzas a sentirte mejor. Esto que un día no te creías y sobre lo que incluso te reías, parece que gradualmente te está cambiando la vida, porque el que en realidad el que estás cambiando eres tú y, **cuando tú cambias, todo cambia**.

Comienzas a sentirte tan feliz que empiezas a sentir la necesidad de compartirlo con todo el mundo. Lo sé porque yo también lo sentí y muchas personas más que comenzaron a recorrer su camino lo sintieron, pero como dice el refranero popular español: "Consejo no pedido, consejo mal recibido", así que no te frustres si sientes que otras personas no quieren adentrarse en este maravilloso viaje también. No te preocupes, ya les llegará su momento. Por ahora sigue tu senda con tus propios tiempos.

Esta demostración de valentía dando el primer paso para conocerte mejor a ti mismo te llevará a vivir una vida más plena y feliz y, por supuesto, también a un mejor desempeño en cada deporte que practiques.

En base a mi experiencia te propongo una herramienta muy sencilla para empezar a conocerte a ti mismo: el **Eneagrama**, que fue la herramienta por la que comencé yo y de la que sigo enamorado. Partiendo de la base de que la realidad es objetiva, pero que cada persona la ve subjetivamente, en función de cómo es ella, se podría decir que son las “gafas” con las que cada uno observamos esa realidad.

Conocer esta herramienta me ha ayudado a identificar en qué tipo de deportes me siento más cómodo, de qué forma enfocar cada uno y, por supuesto, me ha marcado el inicio del camino para trabajarme a nivel interno y que todo fluya mejor.

Si quieres conocer más sobre esta herramienta y cómo puede ayudarte en tu desempeño en los deportes que practiques, así como en tu vida diaria, no dudes en ponerte en contacto conmigo, estaré encantado de poder inspirarte.



Empieza el camino por averiguar qué es lo que más te perturba a la hora de realizar los entrenamientos, eso nos dará una clave para saber por dónde empezar.

¿Qué hechos que pasan tu vida te afectan más a la hora de entrenar o jugar?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# ¿A qué esperas para mejorar?

Tu cuerpo, tu mente y tu corazón te lo llevan pidiendo desde hace mucho tiempo ya; tienes que dar el primer paso para mejorar tu rendimiento deportivo, evitar lesiones y estar más alineado con tu parte física.

Es el momento de ser ambicioso, no te conformes con solo un poquito de mejora, te la mereces toda. Es por ello que me pongo a tu disposición para que puedas seguir profundizando en tu proceso de autoconocimiento y sanación.

> Haz click [aquí](#) para solicitar tu sesión gratuita de valoración. <