

**elRivalinterior.com**

***Estamos preparando la mente de los campeones***

***Cuadernos de Psicología del Deporte N° 76***

***El Rival Interior - Gustavo Maure***

***Supervivencia y Actitud Mental***

***Super Vivencia (en todo sentido)***

***Madre Teresa de  
Calcuta***

***Nunca te detengas !***



Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio



Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*Si desconoces a tu enemigo y no te conoces,  
en cada batalla correrás serio peligro.*

*Si conoces al enemigo y no te conoces a ti mismo,  
tus posibilidades de victoria son iguales  
a tus posibilidades de derrota.*

*Conoce a tu enemigo y a ti mismo, así,  
en cien batallas jamás correrás el menor peligro.*

*Sun Tzu "El arte de la guerra"*



***No dejes que se oxide  
el hierro que hay en ti.***

***M.T. de Calcuta***



*La Madre Teresa de Calcuta alcanzó un grado de espiritualidad que trasciende su propia religión. Esto sucede con muy pocas personas*

*Los seres humanos atravesamos a lo largo de nuestra vida experiencias que ponen nuestra tensión al límite. Existe un amplio abanico de circunstancias críticas, segregación, enfrentamientos deportivos, separaciones, duelos, enfermedades, operaciones, pobreza, quiebra económica, situaciones de supervivencia en la naturaleza, envejecimiento y muchas otras. Rescatamos diferentes mensajes. Este es uno de los mejores:*

*Siempre ten presente que:*

*La piel se arruga,  
el pelo se vuelve blanco,  
los días se convierten en años.  
Pero lo importante no cambia,  
tu fuerza y tu convicción  
no tienen edad.*

*Tu espíritu es el plumero  
de cualquier tela de araña,  
detrás de cada línea de llegada,  
hay una de partida;  
detrás de cada logro,  
hay otro desafío.*

*Mientras estés vivo,  
siéntete vivo;  
si extrañas lo que hacías,  
vuelve a hacerlo.  
No vivas de fotos amarillas,  
sigue aunque todos esperen  
que abandones.*

*No dejes que se oxide  
el hierro que hay en ti.  
Haz que en vez de lástima,  
te tengan respeto.*

*Cuando por los años  
no puedas correr, trota;  
cuando no puedas trotar, camina;  
cuando no puedas caminar,  
usa el bastón.  
Pero no te detengas.*

*Madre Teresa de Calcuta*



*La vida sólo se comprende mirando hacia atrás,  
pero se debe vivir mirando hacia delante.  
Anónimo*

*Las únicas batallas que se pierden son las que se abandonan  
Anónimo*

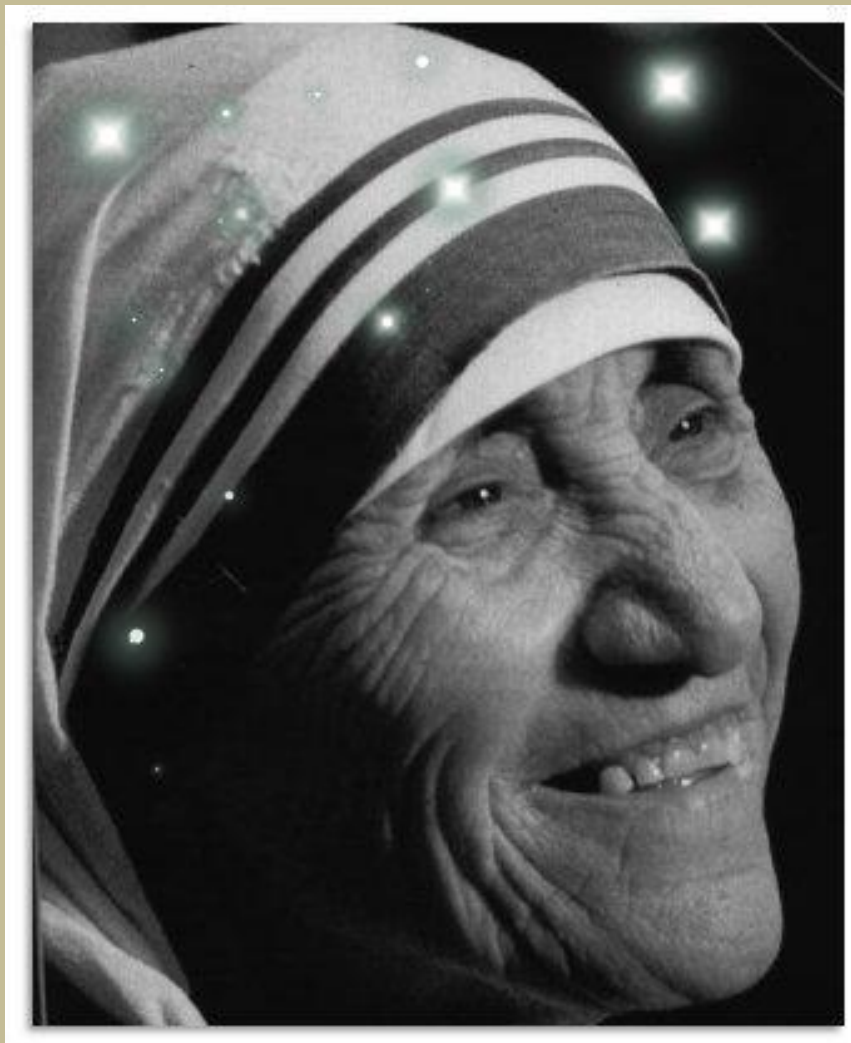


*No hay peor crimen que matar un sueño,  
ni mayor virtud que realizarlo.  
Anónimo*



*Algunas preguntas a la Madre Teresa*

*¿Cuál es el día más bello? Hoy. ¿Cuál es la cosa más fácil? Equivocarse. ¿Cuál es el obstáculo más grande? El Miedo. ¿Cuál es el mayor error? Abandonarse. ¿Cuál es la raíz de todos los males? El egoísmo. ¿Cuál es la distracción más bella? El trabajo. ¿Cuál es la peor derrota? El desaliento. ¿Quiénes son los mejores profesores? Los niños. ¿Cuál es la primera necesidad? Comunicarse. ¿Qué es lo que hace más feliz? Ser útil a los demás. ¿Cuál es el misterio más grande? La muerte. ¿Cuál es el peor defecto? El mal humor. ¿Cuál es la persona más peligrosa? La mentirosa/o. ¿Cuál es el sentimiento más ruin? El rencor. ¿Cuál es el regalo más bello? El perdón. ¿Qué es lo más imprescindible? El hogar. ¿Cuál es la ruta más rápida? El camino recto ¿Cuál es la sensación más grata? La paz interior. ¿Cuál es el resguardo más eficaz? El optimismo. ¿Cuál es el mayor satisfacción? El deber cumplido. ¿Cuál es la fuerza más potente del mundo? La fe. ¿Quiénes son las personas más necesarias? Los padres. ¿Cuál es la cosa más bella de todas? El amor.*



*Alegría: corazón que arde*



## Canto a la Alegría

*Un corazón lleno de alegría es resultado de un corazón que arde de amor. La alegría no es solo cuestión de temperamento, siempre resulta difícil conservar la alegría, y eso es motivo mayor para tratar de adquirirla y de hacerla crecer en nuestros corazones. La alegría es oración; la alegría es fuerza; la alegría es amor. Da más quien da con alegría. A los niños y a los pobres, a todos los que sufren y están solos, bríndales siempre una sonrisa alegre; no solo les brindes tus cuidados sino también tu corazón. Tal vez no podamos dar mucho, pero siempre podemos brindar la alegría que brota de un corazón lleno de amor. Si tienes dificultades en tu trabajo y si las aceptas con alegría, con una gran sonrisa, en este caso, como en muchas otras cosas, verás que tu bien si funciona. Además, la mejor manera de mostrar tu gratitud está en aceptar todo con alegría. Si tienes alegría, esta brillara en tus ojos y en tu aspecto, en tu conversación y en tu contento. No podrás ocultarla por que la alegría se desborda. La alegría es muy contagiosa. Trata, por tanto, de estar siempre desbordando de alegría donde quiera que vayas. La alegría, ha sido dada al hombre para que se regocije en Dios por la esperanza del bien eterno y de todos los beneficios que recibe de Dios. Por tanto, sabrá como regocijarse ante la prosperidad de su vecino, como sentirse descontento ante las cosas huecas. La alegría debe ser uno de los pivotes de nuestra existencia. es el distintivo de una personalidad generosa. en ocasiones, también es el manto que cubre una vida de sacrificio y entrega propia. La persona que tiene este don muchas veces alcanza cimas elevadas. El o ella es como el sol en una comunidad. Deberíamos preguntarnos: "¿En verdad he experimentado la alegría de amar?" el amor verdadero es un amor que nos produce dolor, que lastima y, sin embargo, nos produce alegría. Por ello debemos orar y pedir valor para amar. Quien Dios te devuelva en amor todo el amor que hayas dado y toda la alegría y la paz que hayas sembrado a tu alrededor, en todo el mundo.*

*Madre Teresa de Calcuta*



*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.  
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*



© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior  
*Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores  
a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.*

[gustavomaure@gmail.com](mailto:gustavomaure@gmail.com)



**IMPORTANTE:** Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres esperen que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan,

crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

**Cuaderno N° 1 Introducción:**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

**Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitaes del Deportista**

**Cuaderno N° 10 El Superhombre**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 11 Supervivencia – ACTITUD MENTAL POSITIVA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – América del Norte El Pasuckaukhowog**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 13 Zen La Taza llena o la Soberbia del Saber**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 27 El Misterioso efecto placebo**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A27.EfectoPlacebo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 29 Liderazgo – *El Taoísmo en el arte de la guerra***

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 33 Decálogo del Vencedor**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 35 El Rugby y el famoso canto del HAKA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - *El Macho Alfa***

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - *Entrevista a Garry Kasparov***

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 48 ZEN – El Bambú Japonés**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcom X**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 57 Inteligencia Paralela**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 60 Las Oscilaciones de rendimiento**

<http://elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 63 EL TROFEO**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Trofeo/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica**

**Cuaderno N° 90 La Angustia Escénica y la Mirada del Otro**

**Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 98 PSICOPATOLOGÍA DEL DEPORTISTA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Psicopatologia/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

## Bibliografía