

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Actitud: Confianza que no es soberbia.

Humildad que no es inferioridad.

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 48

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

Kaizen

El Bambú Japonés

*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra

Incubación

Toda persona sabe que una buena cosecha
requiere de buena semilla, buen abono y riego

constante. También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada.



Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes: Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que, un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas la planta de

bambú crece ¡más de 30 metros! ¿Tardó sólo seis semanas en crecer? No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse.

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

En la vida cotidiana, muchas veces queremos encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.



De igual manera, es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo.

Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés y aceptar que -en tanto no bajemos los brazos - ni abandonemos por no "ver" el resultado que esperamos, sí está sucediendo algo..., dentro nuestro: estamos creciendo, madurando.

Quienes no se dan por vencidos, van gradual e imperceptiblemente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando éste al fin se materialice.

Si no consigues lo que anhelas, no desesperes... **quizá sólo estés echando raíces....**

Trabajemos todos, por metas concretas y también espirituales... hombres, mujeres, jóvenes, ancianos y niños...Privilegia tu responsabilidad en aquellos objetivos que aunque parezcan pequeños, son indispensables en el crecimiento de las raíces de la congregación, el club, el equipo o la familia...tal

vez al principio, no percibas tus logros.... no te desanimas!!...persevera en ellos...

No aflojes tan fácilmente !

Permite que tus raíces crezcan en tu interior, un buen abono con tu estudio personal, y pronto te sentirás fuerte y preparado para lograr cumplir tus metas...echa raíces firmes,...estas te sostendrán, y te ayudarán a pensar claramente y a sobreponerte a los problemas.

Así serás como el bambú, estarás listo, para esperar alcanzar el premio de los que alcanzan su meta gracias a su esfuerzo.





Una gota en permanente expansión

Kaizen es una palabra nipona que se compone de dos sinogramas de escritura japonesa que significan “bueno” y “cambio”; **Kaizen** se refiere a un sistema de mejora continua en el que las pequeñas, pero constantes mejoras, acumulan tras de sí grandes beneficios a corto y largo plazo.

Índice Kaizen

Introducción <https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.pdf>

Flexibilidad Versatilidad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.FLEXIBILIDAD.pdf>

Cambio de Hábitos *Ese oscuro goce secreto*

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.HABITOS.pdf>

Adagios <https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.ADAGIOS.pdf>

Incubación El bambú japonés

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

Wu Wei o Dejar Fluir <https://www.elrivalinterior.com/PDF/KAIZEN.WUWEI.pdf>

Déjalo Ser o Wu wei



***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.



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 Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

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

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<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° 29 Liderazgo

<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° 48 Zen – El Bambú Japonés

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

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

Bibliografía

Sabiduría Ancestral

