



*RUNNERS*

# El dichoso “disfrutar el proceso”

**En sus marcas, listos... Iniciamos**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

El verdadero placer de correr no se queda solamente en la línea de meta, sino en cada kilómetro que recorreremos antes de cruzarla, en cada entrenamiento superado y en la libertad que nos hace sentir.

**Cuando disfrutamos lo que hacemos, nos sentimos más motivados a continuar a buscar más y llenarnos de pasión.**

## **En este artículo aprenderás:**

-  Cómo puedo disfrutar el proceso
-  Por qué es importante disfrutar el proceso

# ¿Qué significa “enamorararse del proceso”?

Enamorarse del proceso y disfrutarlo significa **encontrar la felicidad y motivación en el camino hacia nuestros objetivos** en lugar de enfocarnos solamente en el objetivo o meta final.

Cuando llegamos a la meta, muy pocas veces como corredores nos ponemos a reflexionar todo aquello que nos sucedió: Cuántas primeras veces tuvimos, cuántas veces dudamos de nosotros y todo lo que aprendimos durante el ciclo de entrenamiento.

Es emocionante enfocarse en el objetivo final, en la meta que queremos alcanzar, **pero... muchas veces se nos olvida que es el camino lo que nos lleva ahí.**

# ¿Cómo disfruto el proceso?

Disfrutar el proceso es la pieza clave para mantener la motivación, crecer como atletas y plantearnos metas aún más grandes, y también para recordarnos de lo que somos capaces de hacer.

## 1. Mantén un recuento de tus pequeñas victorias:

Usa un pequeño diario, donde anotes diario una victoria que hayas tenido, como:

-  Terminar un entrenamiento que pensabas que no ibas a terminar.
-  Un tiempo que lograste o una distancia que cumpliste.

## 2. Encuentra una motivación intrínseca:

No te centres en tiempos, ritmos o distancias. Encuentra motivación dentro de correr, dentro del movimiento y lo que te puede brindar.

Centra tu atención en las **sensaciones, conexiones** externas con personas, **endorfinas** y adrenalina que te brinda y en qué tan poderoso y capaz te sientes después de entrenar.

## 3. No te vayas sin antes reflexionar:

Correr se vuelve adictivo, y siempre queremos más y más. Eso es bueno, sin embargo, procura no pasar de un objetivo a otro sin antes reflexionar del ciclo que acabas de concluir.

Si acabas de cruzar la meta de ese objetivo por el cual estuviste trabajando y anhelando por meses, siéntate o tómate el tiempo de escribir qué fue lo que más valoras del ciclo de entrenamiento, qué fue aquello que te costó y cómo lo lograste superar.

## **Finalmente, recuerda...**

Tener en cuenta todos los pequeños logros y retos que tuviste durante el ciclo de entrenamiento y previo a cruzar una meta, te ayudará para recordarte tus fortalezas y reafirmarte que el proceso siempre trae consigo grandes resultados.

---

Libera Tu Salud, guiándote de la mano para alcanzar tus metas



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.