Mantener la disciplina y no fallar en el intento

En sus marcas, listos··· Iniciamos

Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Prepararse para una carrera requiere de esfuerzo y constancia pero **sobre todo de disciplina**. Esto es lo que definirá que tan preparado puedes llegar a tu objetivo. con ella podrás desarrollar herramientas que te impulsarán a diario, aún en esos días que no quieres entrenar.

En esta guía aprenderás:

- Cómo mantenerse disciplinado
- La diferencia entre disciplina y motivación
- Cómo entrenar a tu mente para ser disciplinado

¿Qué tan importante es la disciplina?

La disciplina es esencial para alcanzar el éxito en el running.

Correr no solo se trata de tener la capacidad física, sino también de mantener el **compromiso mental.** Para muchas personas, el desafío más grande, no es solo dar el primer paso, sino mantenerse constante y disciplinados durante todo el tiempo.

Ser disciplinado, es entender que no todos los días tendrás la misma **motivación** para salir a entrenar, pero que a pesar de eso, superarás la pereza, aprenderás a manejar el cansancio y a poner como prioridad tus objetivos.

Trabaja la disciplina día con día

Comienza a trabajar la disciplina mental y física con estos tips:

1. Establece metas:

Al establecer metas que sean importantes para ti, podrás enfocarte en algo mucho más grande, que te impulsará a salir de la cama y recordar que sin esfuerzo estás no llegan:

Corto plazo	Largo plazo
Objetivos diarios o semanales • Correr cierta cantidad de kilómetros • Ir ciertas veces al gimnasio • No perderte tus sesiones de fuerza o estiramiento	Metas más grandes: • Una carrera en específico • Un tiempo específico en una distancia

2. Establece una rutina:

Si sabes que te cuesta trabajo incorporar tus entrenamientos a tu rutina diaria, crea un plan semanal en donde establezcas tiempos para cada tarea de tu semana.

- **Crea horarios consistentes:** Intenta correr a la misma hora los días que puedas.
- **Prepara tus cosas desde días antes**

3. Registra tu progreso:

Ser disciplinado se vuelve más sencillo cuando comienzas a ver cómo vas progresando y mejorando como corredor. Para monitorearlo:

- Mantén un registro de entrenamiento: Anota cómo te sentiste, tiempos y distancias recorridas.

Así poder regresar y ver cuánto has avanzado por presentarte a esos entrenamientos todo el tiempo .

4. Mentalidad:

La mente, juega un rol importante en mantener la disciplina. Al trabajarla y recordarte que sí puedes, se te hará más sencillo despertarte todos los días para cumplir con tus entrenamientos.

- **Visualizate:** Imagina tus logros y cómo te sentirás cuando alcances esa meta que tanto anhelas.

- **Usa frases y afirmaciones positivas antes y durante tu entrenamiento,** para así mantenerte enfocado y centrado.

Finalmente, recuerda...

Mantener la disciplina es algo que debemos de trabajar todos los días como corredores, para así poder acercarnos más a nuestro objetivo un día a la vez. Fijar metas claras, establecer una rutina y cuidar cómo nos hablamos a nosotros mismos te ayudará a mantenerte disciplinado.

Recuerda que el proceso no es lineal, pero lo importante es la **constancia**, sin importar con cuántos desafíos te topes.

Libera Tu Salud, transformando tu mentalidad como corredor

RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.