

## ***Cuadernos de Psicología del Deporte N°82***

***El Rival Interior - Colección dirigida por Gustavo Maure***

# ***Actitud Mental***

*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"*

## **13 conductas que gente con fortaleza mental suele evitar**

El control de los pensamientos y emociones es el común denominador entre todas las personas que alcanzan grandes objetivos

Amy Morin <sup>1</sup>



La judoca argentina Paula Pareto, ganadora de la medalla de oro en Río 2016. Sus logros profesionales fueron resultado de hábitos sanos (Archivo / Clarín)

<sup>1</sup> [http://www.clarin.com/ieco/management/13-conductas-gente-fortaleza-mental-suele-evitar\\_0\\_r1h4IM\\_2x.html](http://www.clarin.com/ieco/management/13-conductas-gente-fortaleza-mental-suele-evitar_0_r1h4IM_2x.html)



## Psicología

La fortaleza mental de las personas a menudo se refleja en sus comportamientos. La psicóloga estadounidense Amy Morin analizó el fenómeno en el libro 13 cosas que las personas mentalmente fuertes no hacen, un best seller que indaga sobre el control de conductas, pensamientos y emociones.

Las personas mentalmente fuertes tienen hábitos sanos. Son conscientes de cómo manejar su conducta para alcanzar objetivos. Estas son las conductas negativas detalladas en el libro que deben ser identificadas.

### 1. No pierde tiempo lamentándose por sí mismas

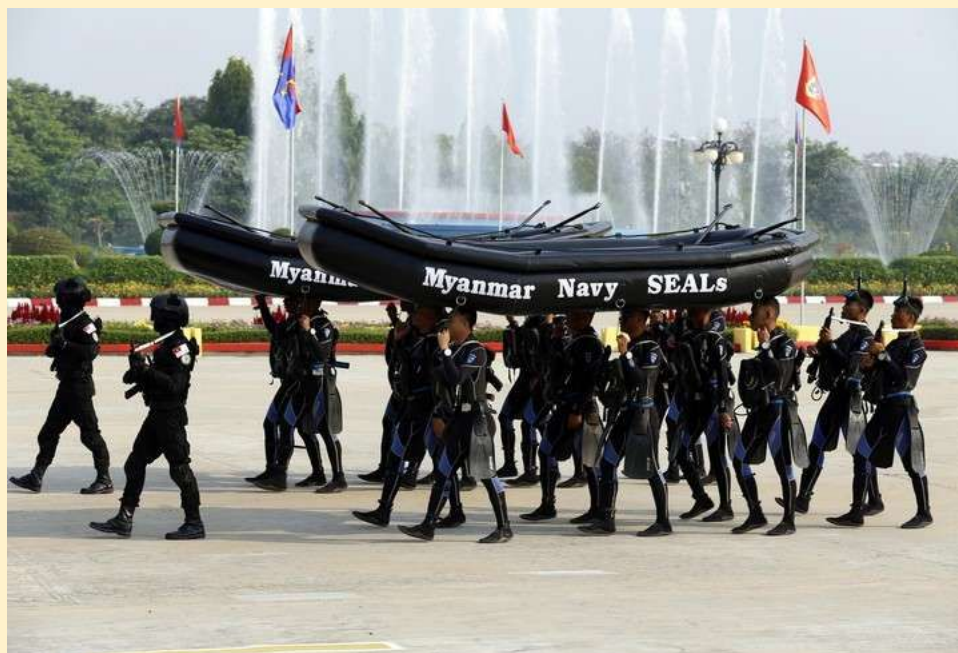
Sentir culpa o lamentarse excesivamente por uno mismo, además de una conducta autodestructiva, es un potente generador de emociones negativas que tienen a ganar los vínculos humanos.

Aprender lo positivo no alcanza por sí mismo, sino que también debe estimularse la gratitud.

### 2. No regala su poder

La gente que dilapida su poder y capital humano en general carece de estructuras claras para establecer límites físicos y emocionales respecto de los demás, describe Morin. Muchas veces es necesario ponerse de pie y establecer barreras.

Las personas que están en pleno control de sus acciones defienden con éxito sus logros y autoestima. Para esto es fundamental tener metas claras.



Los soldados Navy Seals usualmente reciben un entrenamiento muy enfocado en la fortaleza mental individual y el grupo (Archivo / EFE)

### 3. No se aleja de los cambios

La autora afirma que cuando se ejecuta un cambio hay cinco etapas que se transitan: previsualización, visualización, preparación para actuar, acción y mantenimiento. Seguir estos cinco pasos es crucial para no caer en la tentación de evitar procesos de cambio necesarios.

Las personas mentalmente fuertes se esfuerzan por adaptarse cuando un cambio es inevitable.

## 4. No pierde tiempo en cosas que no pueden controlar

Se siente tan seguro tener todo bajo control, pero pensar que tenemos el poder siempre puede ser muy problemático y estimular una excesiva ansiedad. La conducta más adecuada es esforzarse por manejar un desorden de ansiedad en vez de todo lo que se tiene alrededor.



Las personas mentalmente fuertes se concentran en superar sus propios límites y acceder a un nivel superior (Archivo / Clarín)

## 5. No se preocupa por complacer a todos

A menudo nos juzgamos a nosotros mismos considerando lo que otras personas piensan: eso es exactamente lo opuesto al concepto "fortaleza mental". Intentar complacer a todo el mundo es una pérdida de tiempo. Vale tener en cuenta que: las personas complacientes son fácilmente manipulables y a veces está bien sentirse enojado o decepcionado.

## 6. No teme tomar riesgos calculados

Saltar desde un avión al vacío es una pésima idea si no pensamos en el paracaídas adecuado. Usualmente tomar riesgos produce ansiedad y angustia, a menos que la situación se analice con precisión quirúrgica para lo cual debes preguntarte:

- ¿Cuáles son los costos y los beneficios?
- ¿Qué me ayudará a tener éxito y cuáles son mis alternativas?
- ¿Cuál sería el escenario más optimista y el más pesimista?
- ¿Qué es lo peor que podría pasarme si todo sale mal?





El austríaco Felix Baumgartner calculó milimétricamente los riesgos y se propuso batir el récord de caída libre. Lo logró en 2012 (Archivo / Clarín)

## 7. No queda anclada en el pasado

El pasado está en el pasado. No hay manera de cambiar lo que pasó, mas allá de que se pueda optar por una actitud reflexiva y proactiva. Planificar la vida o cualquier acción mirando siempre hacia el pasado no arroja nunca ningún resultado positivo.

## 8. No comete el mismo error una y otra vez

Las personas mentalmente fuertes aceptan la responsabilidad por sus errores y crean un plan para no cometer el mismo error. Estudiar lo que salió mal, cómo se podría haber hecho mejor o bien de modo diferente es crucial.

Lo opuesto son las conductas irreflexivas.



Las personas mentalmente fuertes festejan su propio éxito y el de los demás (Archivo / Clarín)

## 9. No resiente el éxito de otras personas

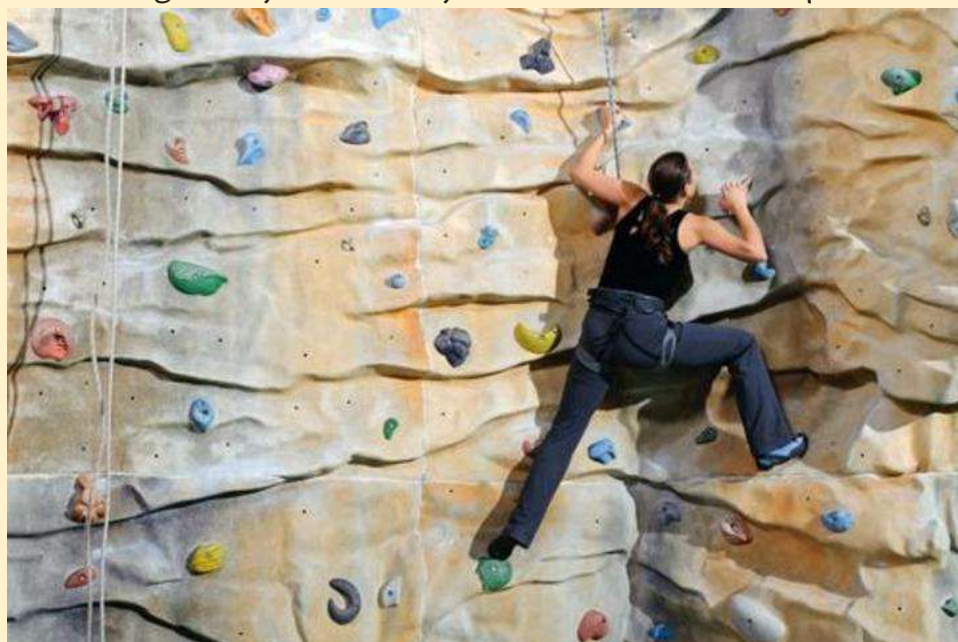
El resentimiento es el tipo de enojo que más persiste en la mente, según explica Morin. Concentrarse en el éxito de otra persona únicamente distrae del propio camino.

Incluso si llegas a ser muy exitoso en algún campo sentirás que todavía tienes mucho más por delante.

## 10. No se rinde después del primer fracaso

El éxito jamás es inmediato y el fracaso es casi siempre el obstáculo a superar. Pensar que el fracaso es inaceptable o que significa que no eres lo suficientemente bueno no refleja fortaleza mental, sino todo lo contrario.

La escritora británica J.K. Rowling fue rechazada por 12 editoriales cuando presentó el primer libro de la saga Harry Potter. Hoy su nombre no es más que familiar.



Los grandes logros no se obtienen esperando resultados inmediatos  
(Archivo / Clarín)

## 11. No espera resultados inmediatos

Es importante mantenerse enfocado y trabajar sin descanso hacia sus objetivos a largo plazo. Habrá dificultades en el camino, pero si mide su progreso y mira el panorama general, el éxito será alcanzable.

Las personas mentalmente débiles son a menudo impacientes. Sobreestiman sus habilidades y subestiman cuánto tiempo toma un cambio: en definitiva porque busca satisfacción inmediata.

## 12. No teme a estar sola

Encontrar espacios para estar solo es una experiencia poderosa que nos ayuda a reflexionar, crear y diseñar los mejores métodos para alcanzar metas. Morin escribe algunos beneficios de pasar tiempo en soledad:

- Períodos de soledad en el trabajo nos puede ayudar a aumentar nuestra productividad
- Usar bien tiempo en soledad estimula los procesos creativos, la salud mental, estimula la empatía y ofrece la posibilidad de restauración individual.



# 13. No siente que el mundo les debe nada

Es fácil enojarse con el mundo por fracasos o falta de éxito, pero la verdad es que nadie tiene derecho a nada. Se debe ganar con trabajo.

La clave está en concentrarse en sus esfuerzos, aceptar las críticas, reconocer sus defectos y superarse. Compararse con los demás sólo le produce decepción si no recibe lo que piensa que merece.

[http://www.clarin.com/ieco/management/13-conductas-gente-fortaleza-mental-suele-evitar\\_0\\_r1h4IM\\_2x.html](http://www.clarin.com/ieco/management/13-conductas-gente-fortaleza-mental-suele-evitar_0_r1h4IM_2x.html)



**TUS RIVALES TENDRÍAN QUE EMPEZAR A PREOCUPARSE, CUANDO TERMINES DE LEER ESTE LIBRO VAS A ENTRAR A LA CANCHA CON ESTA MIRADA**



*La Inteligencia Primordial - Los Sueños Creativos - El “núcleo” del ingenio y la sagacidad deportiva - El Flujo Creativo del Inconsciente - El “trabajo psíquico asociativo” en la creación de Inventos y Descubrimientos que cambiaron el mundo. En el Más Allá de la Razón*



**Morfeo fue castigado por Zeus por revelar secretos a los humanos por medio de sus sueños. Hoy sabemos que ese mito era verdad**



**La Presión Psicológica**

## Notas e historias sobre Budismo Zen

El buda Shakyamuni, reconocido por su amor compasivo, fue al parecer un hombre de una extraordinaria capacidad para el diálogo. Puesto que siempre mantenía conversaciones con los demás, de inmediato percibía el sufrimiento de las personas y con gran destreza las conducía hacia el estado de iluminación, a veces, mediante el empleo de metáforas fáciles de comprender, a veces, solamente por el ritmo que imprimía a sus palabras. En ocasiones, bastaba con su presencia para persuadir a los demás, sin que tuviera que pronunciar una palabra. Se dice que aun quienes despreciaban a Shakyamuni se ponían de pie ante él para saludarlo, pese a que habían resuelto de antemano que nunca lo harían. Un proverbio japonés expresa: "Los ojos hablan con la misma elocuencia que las palabras", pero, tratándose de Shakyamuni, su sola presencia era de igual manera elocuente. Eso se denomina justamente "predicar con la sola presencia". Creo que la sabiduría que emanaba de la profunda personalidad de Shakyamuni era algo que ni su palabra ni su actitud podían ocultar.



Según el texto budista Anguttara-nikaya, el buda Shakyamuni tenía un joven discípulo llamado Sona. Este provenía de una acaudalada familia y tenía un carácter alegre y despierto. Desde que había renunciado a la vida secular, se dedicaba a su práctica de manera mucho más asidua que nadie. Sin embargo, no lograba acercarse al estado de iluminación. A medida que pasaban los días, su melancolía cedió paso al desconcierto, que, a su vez, se convirtió en agonía. Al poco tiempo, estaba tan demacrado, que su apariencia era irreconocible. Fue en ese momento cuando el Buda lo visitó. Al tanto de que Sona era un excelente intérprete de la cítara, el Buda, con gran habilidad, empleó el instrumento como metáfora:

"Sona, no puedes producir un buen sonido con la cítara si ajustas demasiado las cuerdas, ¿verdad?"

"Eso es correcto, hombre de gran virtud."

"Y, por otro lado, no puedes extraer un buen sonido si aflojas demasiado las cuerdas, ¿no es cierto?"

"Lo que acabas de decir es exactamente así, hombre de gran virtud."

"Entonces, ¿qué es lo que harías?"

"Hombre de gran virtud, es vital afinar las cuerdas de manera apropiada, sin ajustarlas ni aflojarlas demasiado."

"Sona, debes darte cuenta de que la práctica del Camino que yo predico es exactamente lo mismo. Si eres demasiado asiduo en tu práctica, vas a forzar en exceso tu mente y serás presa de una gran tensión. Del mismo



*modo, si relajas demasiado tu mente, te dejarás ganar por la ociosidad. Debes, por lo tanto, establecer un equilibrio en tu práctica del Camino."*

*Este relato se conoce como "La parábola de la cítara". En él, Shakyamuni propugnó el Camino Medio (en japonés, chudo), para que las personas no se inclinaran hacia el hedonismo o hacia el ascetismo. No se estaba refiriendo de ninguna manera a un tipo de compromiso débil que rehuyera el dolor o el sufrimiento. Shakyamuni intentó, antes que nada, ayudar a las personas a establecer, en un nivel mucho más profundo, una mente estable como la tierra, imperturbable tanto en las alegrías como en los sufrimientos. Por lo tanto, podrán ustedes darse cuenta de que el tema está en verdad más cerca de nosotros de lo que podríamos imaginar. Muchas personas imaginan que el concepto del Camino Medio implica algo muy filosófico, pero Shakyamuni lo enseñó cómo la sabiduría que debemos aplicar en la vida cotidiana...*

*El Camino Medio significa 'estar en concordancia con el Camino'. Es difícil explicar qué es "el Camino". La expresión no se refiere a algo fijo. Tal vez ustedes piensen que significa el curso que deben elegir entre las realidades de la vida, a medida que estas cambian día a día. Espero que no ajusten ni aflojen demasiado las cuerdas de su corazón, sino que las afinen para interpretar una armoniosa melodía de la vida.*

[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.



# Mini libros el Rival interior

## Psicología del Deporte

autor: Gustavo Maure



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:**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

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

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD.elRivalinterior.pdf>

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

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A03.DeporteyGuerra.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa. Dos posiciones simbólicas que estructuran los Deportes**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>



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

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/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 El Factor Humano**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A09.FactorHumano.elRivalinterior.com.pdf>

**Cuaderno N° 10 El Superhombre**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

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

## Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

**Cuaderno N° 14 LA FLUIDEZ. Conjunción y disyunción del ello y el inconsciente en las oscilaciones de rendimiento. Psicoanálisis Accesible.**

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

## Cuaderno N° 16 Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral

**Cuaderno N° 17 LA CIFRA, HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO - TOMO 1**  
**EL HOMO SAPIENS COMIENZA A MOSTRAR SU CRECIENTE INTELIGENCIA**

**Cuaderno N° 18 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 2**  
**BABILONIA Y LA CREACIÓN DEL PRIMER SISTEMA NUMÉRICO**

**Cuaderno N° 19 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 3**  
**LOS ANTIGUOS ROMANOS INICIAN LA REVOLUCIÓN NUMÉRICA**

7238427500

**Cuaderno N° 20 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 4**  
**ANTIGUA INDIA AÑO 682 D.c LA INVENCIÓN DEL NÚMERO 0**

**En La India se crea la mayor abstracción que haya producido el ser humano y que modificó nuestro mundo**

**Cuaderno N° 21 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 5**



<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A21.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 22 200 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es pura actitud Mental y Emocional para todo. Expresadas por los mejores maestros de todos los tiempos.**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A22.FRASES.AJEDREZ.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 23 Psicofármacos - El Diván o las Pastillas - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico**

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



**Cuaderno N° 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer - Spassky**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A24.GuerraPsicologica.elRivalinterior.pdf>

**CUADERNO N° 25 INDICADOR DE ACTITUD EN EL DEPORTISTA Y OTRAS ACTIVIDADES.**

**1 Indicador de Actitud Mental - El partido más difícil; el Jugador Centrado vs. el Jugador Fuera de Eje. UNA BRÚJULA EN LA NIEBLA**

**1 [INDICADOR DE ACTITUD MENTAL](#) - 2 [FIEBRE DEL ÉXITO](#) - 3 SÍNDROME CONFUSIONAL - 4 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO - 5 [INHIBICIÓN](#) - 6 [EL JUGADOR CENTRADO](#)**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A25.ActitudMental.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 26 Supervivencia y Descubrimientos. Iluminación y Toma de Decisiones**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A26.SUJETO.PURIFICADO.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 27 El Misterioso Efecto Placebo o el poder de la mente**

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

**Cuaderno A 28 David y Goliat Atacando en situación de inferioridad**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A28.DavidyGoliat.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° 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**



**Cuaderno Nº 34 La Indiferencia Instrumental**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A34.IndiferenciaInstrumental.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 33 DECÁLOGO DEL TRIUNFADOR**

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

**Cuaderno Nº 35 El canto del Haka**

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

**Cuaderno Nº 40 Entusiasmo y Eudemonía - Con Dios y con el Diablo adentro - Bosquejo de una Ética para el Jugador**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A40.Eudemonia.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N\* 41 "Cocoon" El Capullo, una protección inteligente.**

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.El.Capullo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas**

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

**Cuaderno Nº 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa**

[https://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.p  
df](https://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf)

**Cuaderno Nº 45 Una Posición Ganadora - Entrevista a Garry Kasparov**

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

**Cuaderno Nº 46 Flemático y Sanguíneo Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 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/PDF/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

### Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcolm 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 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierto

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

### Cuaderno N° 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf>

### Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A59.ReligionSacrificiosHumanos.elRivalinterior.pdf>



### Cuaderno N° 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

### Cuaderno N° 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores



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 y su extraordinario simbolismo guerrero

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

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

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

|       |      |       |        |      |        |       |      |      |
|-------|------|-------|--------|------|--------|-------|------|------|
| א     | כ    | ג     | ד      | ה    | ו      | ז     | ח    | ט    |
| aleph | beth | gimel | daleth | he   | waw    | zayin | heth | teth |
| '     | b    | g     | d      | h    | w      | z     | h    | t    |
| י     | כ    | ל     | מ      | נ    | ס      | ע     | פ    | צ    |
| yod   | kaph | lamed | mem    | nun  | samekh |       |      |      |
| y     | k    | l     | m      | n    | s      |       |      |      |
| ק     | ר    | ש     | ת      |      |        |       |      |      |
| ayin  | pe   | sade  | qoph   | resh | shin   | taw   |      |      |
| '     | p    | s     | q      | r    | sh/s   | t     |      |      |

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

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

CUADERNO N° 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

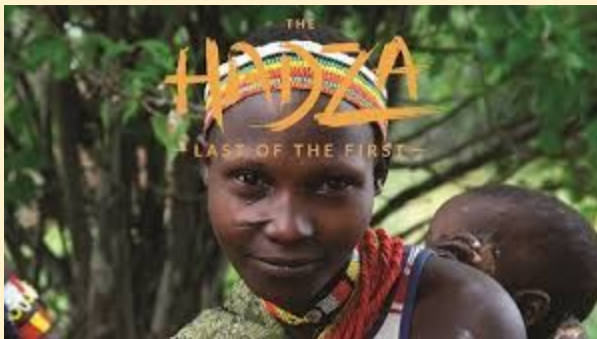
<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

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°73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores**

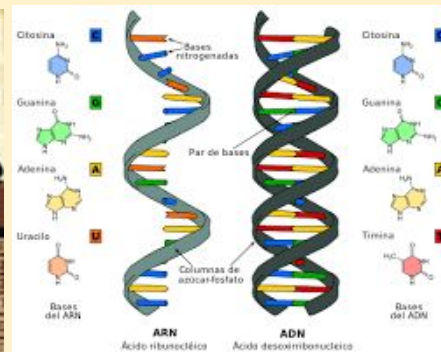
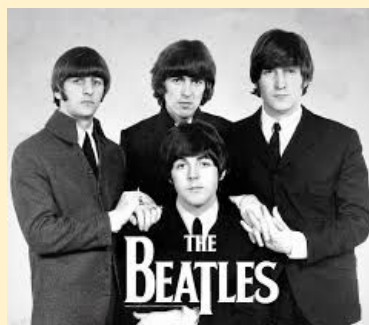
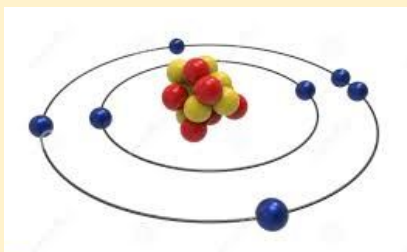
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

**Cuaderno N° 74 - Budismo Zen - La religión de los Samurai**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A74.BudismoZen.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo**

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N°76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente. La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos, creaciones y descubrimientos. 136 PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 77 LA GUERRA PSICOLÓGICA por RAMÓN CARRILLO - Una Clase Magistral de este notable Investigador y Profesor Argentino en la Escuela de Altos Estudios Militares**

[https://www.elrivalinterior.com/PDF/Ramon\\_Carrillo\\_La\\_guerra\\_psicologica.pdf](https://www.elrivalinterior.com/PDF/Ramon_Carrillo_La_guerra_psicologica.pdf)

**Cuaderno N° 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez**

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A78.Errores.en.Ajedrez.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica - La Angustia Escénica y la Mirada del Otro**

**CUADERNO N° 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/Antonio-Pigafetta-Primer-viaje-alrededor-del-Globo.pdf.pdf>



**Cuaderno N° 83 La Indiferencia Instrumental Segunda Parte**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A83.IndiferenciaInstrumental2.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 84 Un antiguo revela secretos casi sobrenaturales del Arte de la Espada**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A84.Doce.Reglas.Espada.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 86 La Anticipación del otro - “La Aprehensión Inmutable”. Una antigua carta del maestro Takuan revela secretos de la actitud Psicológica en el arte de la espada.**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A86.AprehensionInmutable.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A89.MitoMayaCreacion.elRivalinterior.com.pdf>

**Cuaderno N° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf>

**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° 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A96.PresionTabaco.elRivalinterior.pdf>





♣ ALTO RENDIMIENTO EN DEPORTES DE COMPETICIÓN    Ψ EL RIVAL INTERIOR  
**Cuaderno N° 99   El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica.**  
**Psicoanálisis accesible**

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

**Cuaderno Nª 100   EL HOMBRE EN LA ARENA   Discurso de Roosevelt en La Sorbona -**  
**El Hombre en la Arena - Es el discurso que le dió Mandela al Capitán del equipo de rugby**  
**en 1995 - Imperdible -**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf>

[PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO](#)

# ***CORREO DE LECTORES***

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