LUIS **IVÁN**

La mayoría no sabe parar…
hasta que el cuerpo les obliga.

Hay algo de lo que nunca
hablo lo suficiente.

Y es que yo he tardado muchos años
en entender esto:

**parar no es tan fácil
como parece.**

Todos repetimos frases como:

"hay que frenar"
"hay que escucharse"
"hay que sentarse con uno mismo"

Suena precioso.
Inspirador, incluso.

Pero…
¿cómo haces eso cuando llevas toda tu
vida funcionando desde la adrenalina?

¿Cómo paras si eres un nervio puro?

¿Cómo bajas el ritmo si todo lo que has
conseguido ha sido precisamente
gracias a no parar nunca?

Durante muchos años pensé
que mi intensidad era una virtud absoluta.
Y sí, muchas veces **lo fue**.

Pero también **descubrí** algo incómodo:

hay personas que no saben detenerse
porque, si se detienen,
tienen que enfrentarse a **una vida
que no quieren mirar**.

Y eso **cambia todo**.

Como **CEO de Gym Lab**,
un centro de alto rendimiento
deportivo en Ibiza, he trabajado durante
años con perfiles muy extremos:

empresarios,
deportistas,
personas con conductas adictivas,
y pacientes que viven
constantemente acelerados.

Muchos aparentan
tener una vida espectacular.

Pero cuando se quedan solos
dos minutos consigo mismos…

aparece el vacío.

Y ahí entendí algo que me
marcó profundamente:

la mayoría de personas no están
huyendo del cansancio.

Están huyendo del silencio.

Por eso hoy quiero contarte algo
muy personal sobre cómo he ayudado
a muchas personas a empezar a salir
de ahí.

Y la respuesta no ha sido una pastilla.
Ni una frase motivacional.
Ni un retiro espiritual.

Ha sido el deporte.

Sí. El deporte.

No entendido como estética.
Ni como obsesión física.

Sino como una herramienta para
volver a sentirte.

Vivo en Ibiza y durante años
me ha tocado trabajar con personas
que consumían sustancias
de forma muy seria.

No "de vez en cuando".
Mucho.

Y algo que me impactó profundamente
fue descubrir cómo el deporte podía
ayudarles a reducir el consumo e incluso
abandonar las drogas en algunos casos.

¿Cómo?

A través del propio cerebro.

El deporte genera dopamina,
endorfinas, adrenalina.

El cuerpo empieza a encontrar
en el movimiento una sensación parecida
a la que antes buscaba consumiendo.

Y poco a poco sucede algo increíble:

empiezan a necesitar menos.

Empiezan a dormir mejor.
A sentirse más presentes.
A bajar revoluciones.

Y entonces ocurre algo que llevaba
años sin pasarles:

por fin se sientan.

Exhaustos.
Sin energía para seguir huyendo.
Sin estímulos externos.
Sin ruido.

Y ahí, poco a poco,
vuelven a encontrarse consigo mismos.

Porque muchas veces
las adicciones
no nacen del placer.

Nacen de la desconexión.

Las drogas, el exceso de trabajo,
la necesidad constante de estímulos…

muchas veces son solo formas
sofisticadas de no mirar la vida
que uno tiene delante.

Y esto también pasa en las relaciones.

Te voy a decir algo que quizá incomode:

por mi experiencia, muchísimas personas
no saben estar a solas con su pareja.

Necesitan amigos alrededor.
Planes constantes.
Distracciones.
Pantallas.
Ruido.

Porque quedarse solos de verdad
implica verse.

Y verse de verdad… *Da miedo.*

Por eso hoy quería escribirte esta newsletter.

Porque quizá llevas tiempo
intentando "parar" desde la cabeza…

cuando en realidad,
primero necesitas ayudar a tu cuerpo
a bajar.

Y ahí el deporte puede convertirse
en una medicina emocional potentísima.

No necesitas entrenar seis días a la semana.
Ni convertirte en atleta.

Solo empezar.

Entrenar fuerza.
Caminar.
Moverte.
Boxear.
Nadar.

Lo que sea.

Pero sostenerlo en el tiempo.

30 minutos.
Dos veces por semana.
Sin exigirte perfección.

Solo compromiso contigo.

Y si puede ser acompañado
por un profesional que entienda también
la parte mental y emocional del proceso,
muchísimo mejor.

Porque el deporte
no solo mejora tu salud física.

A veces también
te devuelve a ti

Y eso cambia vidas.

Si llevas tiempo sintiendo
ansiedad constante,
exceso de ruido mental o esa sensación
de no poder parar nunca…
quizá no necesitas más motivación.

Quizá necesitas empezar a moverte.
De verdad.

Y si todo esto ha resonado contigo
más de lo que esperabas,
quiero que sepas algo:
no tienes por qué recorrer
este camino solo.

Tengo a uno de los mejores equipos
preparados para ayudarte a volver
a encontrarte contigo.

Aquí te esperamos.

Gym LAB

Nos vemos en dos semanas.

LUIS *Iván*