Hay una historia
que pocas veces he contado con detalle.

Quizá porque,
cuando estás construyendo algo,
rara vez te detienes a mirar atrás.

Pero estos días me hicieron una entrevista
y me encontré recordando una etapa
de mi vida que cambió
absolutamente todo.

Y pensé que quizá merecía la pena
compartirla contigo.

Porque **antes** de Gym Lab.

Antes de Ibiza.

Antes de dedicarme a ayudar a los demás.

Mi vida era

completamente diferente.

Durante 16 años tuve una empresa de construcción. Y me iba bien.

Muy bien, de hecho.

Desde fuera parecía que todo funcionaba.

Tenía estabilidad. Tenía trabajo.

Tenía una vida construida.

Pero había un problema.

Cada mañana me levantaba sintiendo exactamente lo mismo que sentía cuando era un niño y no quería ir al colegio.

No quería estar allí.

Había perdido la ilusión.

Había perdido la felicidad.

Y recuerdo pensar algo que me ha acompañado toda mi vida:

“

No estoy dispuesto a vivir

una vida

que me haga sentir

muerto por dentro.

Lo **curioso** es que no fui el único.

Mi hermano trabajaba en banca,
mi socio ocupaba una posición de responsabilidad en una gran empresa.

Y los 3 estábamos viviendo
algo parecido.

Desde fuera parecía éxito.

Por dentro nos sentíamos cada vez más lejos de nosotros mismos.

Hasta que un día

nos hicimos una pregunta muy sencilla:

¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE NOS HACE FELICES?

La respuesta fue inmediata.

ENTRENAR

AYUDAR A LAS PERSONAS

RECUPERAR LA CONFIANZA

LA ENERGÍA

LA SALUD

LA AUTOESTIMA

Así que hicimos algo que probablemente
mucha gente consideró una locura.

Lo dejamos todo.

Y empezamos de nuevo.

Pero la historia no termina ahí.

5 años después llegó una separación,
los negocios no atravesaban
su mejor momento.

Y apareció una idea
que no dejaba de repetirse
dentro de mi cabeza.

IBIZA

No sabía exactamente por qué.

Solo sabía que cada vez que iba allí

sentía algo diferente.

Una sensación difícil de explicar.

Como si **una parte de mí** supiera
que ese era el siguiente paso.

Llamé a uno de mis mejores amigos, **Toni**, y le dije:

> No puedo dejar de pensar en irme a Ibiza.

Y me respondió algo que nunca olvidaré:

¿ Y POR QUÉ NO LO HACES ?

A VECES UNA SOLA PREGUNTA CAMBIA UNA VIDA.

Cogí una barra olímpica.

Tres Kettlebells y unas mancuernas.

Lo metí en el coche.

Y me fui.

- **Sin** clientes.
- **Sin** contactos.
- **Sin** garantías.
- **Sin** saber si me estaba equivocando.

Empecé entrenando personas en la calle.

Literalmente en la calle.

Sin gimnasio, sin marca, sin comunidad.

Solo con **ganas**.

Y con la convicción de que si aportaba valor, tarde o temprano las personas llegarían.

Y llegaron.

Poco a poco.

Una. Luego otra. **Y otra más.**

Hasta construir lo que hoy es **Gym Lab**.

PERO CON EL TIEMPO ENTENDÍ
ALGO QUE CAMBIARÍA PARA SIEMPRE
MI MANERA DE TRABAJAR.

LA MAYORÍA DE PERSONAS
NO VENÍA BUSCANDO

UN MEJOR CUERPO.

Eso era solo la puerta de entrada.

Lo que realmente buscaban era otra cosa.

Sentirse mejor consigo mismas.

Recuperar la confianza.

Volver a encontrarse.

Superar miedos.

Por eso hoy ya no veo el entrenamiento únicamente como una herramienta física.

Lo veo como una herramienta para **reconstruir personas**.

Y quizá esa sea la mayor lección que me ha dejado todo este camino.

Que muchas veces **el verdadero cambio**

no empieza cuando mejoras tu cuerpo.

Empieza cuando tienes el valor

de escuchar **esa voz** que lleva demasiado

tiempo diciéndote que **algo no encaja**.

Y

decides hacerle caso.

Aunque dé miedo**.**

Aunque no tengas garantías**.**

Aunque no sepas exactamente qué va a pasar**.**

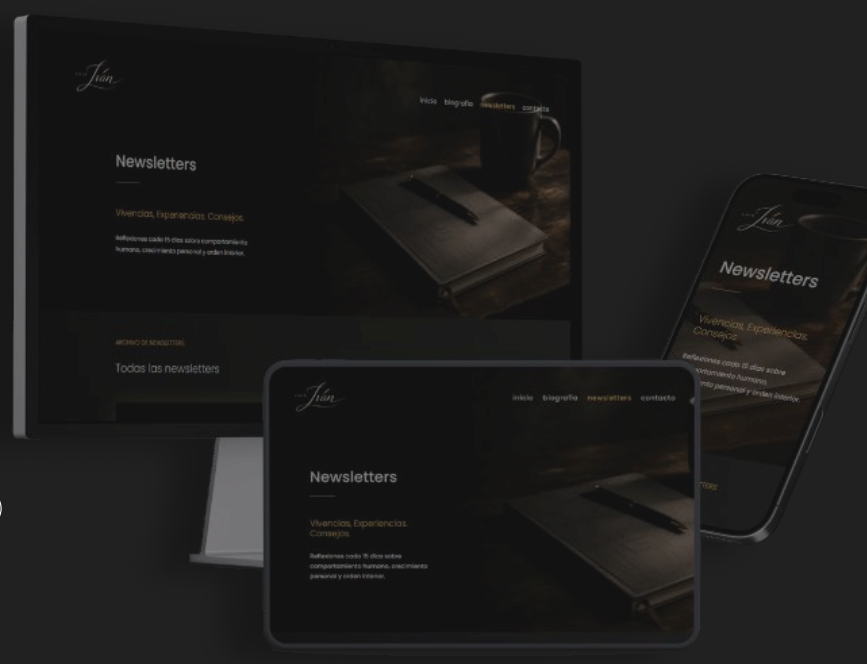
Porque algunas de las mejores cosas de mi vida empezaron justo así.

Con una decisión.

Y ahora que conoces un poco más de mi historia, te invito a dar un paseo por mi nueva web.

Un espacio donde comparto parte del camino que me ha traído hasta aquí, las **newsletters anteriores** que he enviado y diferentes formas de ponerte en contacto conmigo.

Porque a veces
una conversación,
una reflexión,
o **una historia,**
pueden ser el comienzo
de algo importante.



web Luis Iván

Nos vemos en dos semanas.

LUIS Iván