

---

# INVICTO

---

LOGRA MÁS. SUFRE MENOS.

---



---

UN PROGRAMA DE FITNESS REVOLUCIONARIO™

---

# SOBRE EL PROGRAMA INVICTO

---

## CAPÍTULO CERO

---

La calidad de tu vida depende en gran medida de la calidad de tu mente. Por desgracia, dedicamos poco tiempo a mejorar la calidad de nuestros pensamientos, y no es algo que se enseñe en el colegio. En consecuencia, pasamos la vida sin entender realmente cómo usar nuestra mente. Tenemos en nuestra cabeza el órgano más sofisticado del universo, pero desconocemos su funcionamiento. La mayoría de personas son incapaces de dirigir su poder mental hacia los objetivos que ansían de verdad. Se distraen y se frustran. Son incapaces de vencer la tentación y de perseverar ante la adversidad. Finalmente abandonan.



Por suerte, la mentalidad se puede entrenar, y es precisamente lo que este programa te enseñará. Aprenderás a pensar con claridad, a actuar con determinación y a resistir con disciplina.

Cualquier cambio externo requiere primero un cambio interno. Si quieres transformar tu cuerpo, debes empezar por dentro. Una mente débil nunca creará un cuerpo fuerte.

El programa **INVICTO** te ayudará a usar tu mente para mejorar tu cuerpo, pero va en realidad mucho más lejos. No es una simple guía para optimizar los hábitos de cada día, sino que pretende orientar tu propia filosofía de vida. Las herramientas que desarrollarás te ayudarán con cualquier cosa que quieras lograr. La vida siempre es más sencilla con claridad, determinación y disciplina.

Para adoptar una perspectiva más productiva sobre la vida nos subiremos a los hombros de gigantes que han venido antes, especialmente los filósofos estoicos. Viajaremos a la cuna de la filosofía y nos rodearemos de los mejores pensadores de entonces. Aprenderás directamente de Séneca, Epicteto o Marco Aurelio. Absorberás sus estrategias para combatir el caos y crear orden mental.

Nuestro mundo es muy distinto al suyo, pero la naturaleza humana permanece intacta. Seguimos luchando contra los mismos desafíos que hace siglos: miedo, deseo, ira, incertidumbre, distracción, ansiedad, falta de voluntad... La filosofía estoica ha enseñado a millones de personas a lidiar de manera exitosa con todos estos aspectos. Ha influenciado a grandes figuras históricas y corrientes religiosas. En las últimas décadas el estoicismo ha experimentado una nueva era dorada, expandiéndose como la pólvora entre atletas de élite, militares, presidentes y emprendedores.

Por otro lado, la ciencia ha dado grandes pasos en los últimos años. Multitud de estudios revelan pistas sobre nuevas estrategias para facilitar el cambio y mejorar nuestro control mental. Este programa toma muchas de las herramientas contrastadas en distintos tipos de terapias, y las aplica de manera práctica.

Esta combinación de filosofía clásica y psicología moderna te armará con un poderoso arsenal mental para mejorar tu realidad.

¿Qué implica entonces ser Invicto? Más claridad y menos miedo. Más propósito y menos inercia. Más foco y menos distracción. Más control mental y menos reacción emocional. Más gratitud y menos resentimiento. Más poder sobre lo que puedes cambiar y menos ansiedad por lo que no puedes controlar. Más protagonismo y menos victimismo. Más resolución y menos lamentación. Más aceptación y menos preocupación.

En resumen, el programa **INVICTO** te ayudará a lograr más y sufrir menos. Si estás listo, empecemos.

---

## TU FILOSOFÍA DE VIDA

---

*La calidad de tu vida depende  
de la calidad de tus pensamientos.*

• MARCO AURELIO •

La mayoría no tiene ninguna filosofía de vida. Pasan sus días persiguiendo placeres temporales y evitando las incomodidades. Son esclavos de lo inmediato, atraídos por cualquier distracción para no enfrentar su situación. Cualquier excusa para evitar la gran pregunta: ¿Es así como quiero vivir?

Vivir sin filosofía es vivir sin dirección. Sin una brújula interna que guíe nuestra vida seguiremos el camino marcado por la masa sumisa. Absorberemos sin cuestionar los valores y aspiraciones de la sociedad, y moriremos sin haber vivido en realidad.

*No deberíamos tener miedo a la muerte,  
sino a no empezar nunca a vivir.*

• MARCO AURELIO •

Desarrollar una filosofía personal te permitirá reflexionar sobre lo que te importa de verdad. Te ayudará a tolerar la incomodidad en el presente para lograr objetivos de valor en el futuro. Te guiará en los momentos de incertidumbre y te ayudará a superar la adversidad.

La mayoría entiende intuitivamente la importancia de contar con esta filosofía personal, pero no sabe por dónde empezar. En vez de partir de cero, recomiendo usar como base una filosofía que haya superado con éxito el paso del tiempo. Y como expliqué previamente, el estoicismo es un excelente punto de partida.

Existen desde luego otras opciones, y algunos se inclinan más hacia filosofías orientales como el budismo. Aunque comparten ciertos elementos, como explicaremos, la gran diferencia es el enfoque más práctico de los estoicos.

Los estoicos no proponían pasar horas cada día meditando en un monasterio. Eran personas de acción. Eran negociantes y senadores, atletas y emperadores. Perfeccionaron su filosofía para convertirla en un sistema operativo mental, una guía para prosperar en el mundo real. Para actuar, más que para contemplar. Fue aplicada con éxito por emperadores como Marco Aurelio y por esclavos como Epicteto. Sus principios fueron probados en prisiones y en palacios.

Dicho esto, recuerda que estás construyendo tu filosofía. Usa este programa como inspiración, pero realiza tu propia reflexión. Toma lo que resuene contigo y descarta lo que no.

## ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa **INVICTO** tiene cinco grandes secciones. Empezaremos revisando los principios estoicos básicos. Tras esta visión global, continuaremos con los tres pasos básicos en cualquier proceso de cambio: visualizar con claridad, actuar con determinación y resistir con disciplina. Por último, veremos algunas de las técnicas que los estoicos recomendaban practicar con frecuencia, una especie de armamento mental que podrás desplegar cuando la situación lo requiera.



# PRINCIPIOS ESTOICOS

---

## CAPÍTULO PRIMERO

---

*Tú tienes el poder sobre tu mente,  
no los eventos externos. Entiende esto,  
y encontrarás tu fuerza.*

• MARCO AURELIO •

El estoicismo es una filosofía eminentemente práctica, pero para aplicarla debes entender sus ideas básicas. En esta primera sección presento los principios estoicos más relevantes, a los que haré mención en las siguientes partes. Aunque este programa está orientado a mejorar tu salud y tu cuerpo, verás que los principios son genéricos. Las leyes del cambio son universales, y las puedes aplicar para mejorar cualquier ámbito de tu vida.



## LA BUENA VIDA

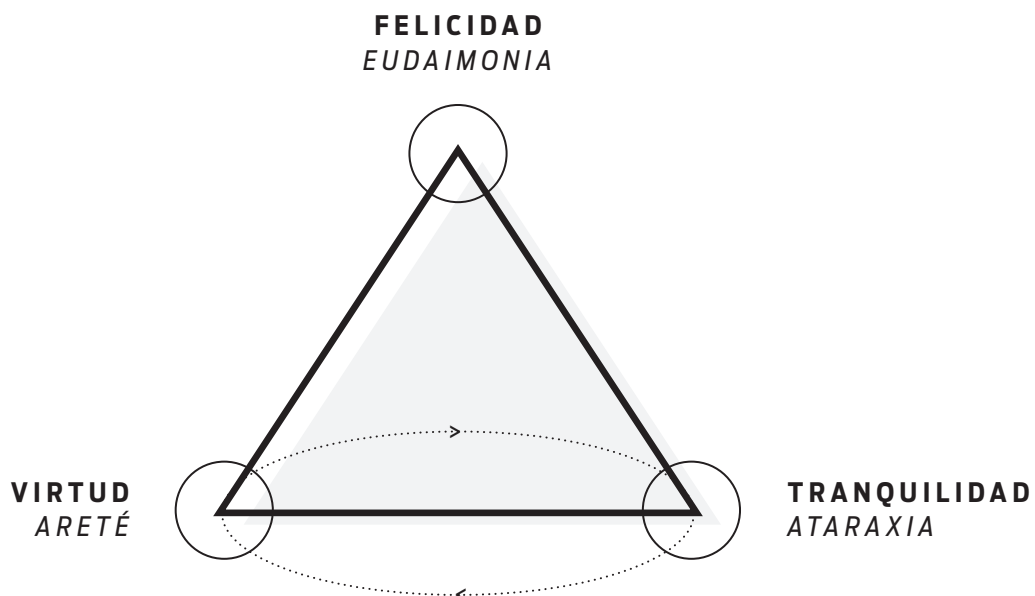
*La filosofía es el amor de la sabiduría,  
es el arte de vivir una buena vida.*

• EPICTETO •

El estoicismo pretende responder la pregunta central de la humanidad: ¿Cómo vivir una buena vida?

Los estoicos veían la filosofía como una guía para la vida, cuyo propósito final era alcanzar la llamada **eudaimonia**, traducida generalmente como felicidad. Por simplicidad mantendremos esta traducción, aunque la visión moderna de felicidad no representa fielmente el sentido filosófico que le atribuían los estoicos, y algunos prefieren darle un significado más ligado a la autorrealización o al florecimiento personal. Con esta perspectiva, la eudaimonia consistiría en desarrollar tu potencial, cerrando la brecha entre lo que eres y lo que podrías llegar a ser.

Esta felicidad se basa a su vez en dos aspectos: **la virtud y la tranquilidad**.



La virtud nos ayuda a determinar cómo actuar, mientras que la tranquilidad es el estado mental que evitará el sufrimiento emocional.



---

## LA VIRTUD

---

*El sabio nunca carecerá de alegría,  
pues ella nacerá de sus propias virtudes.*

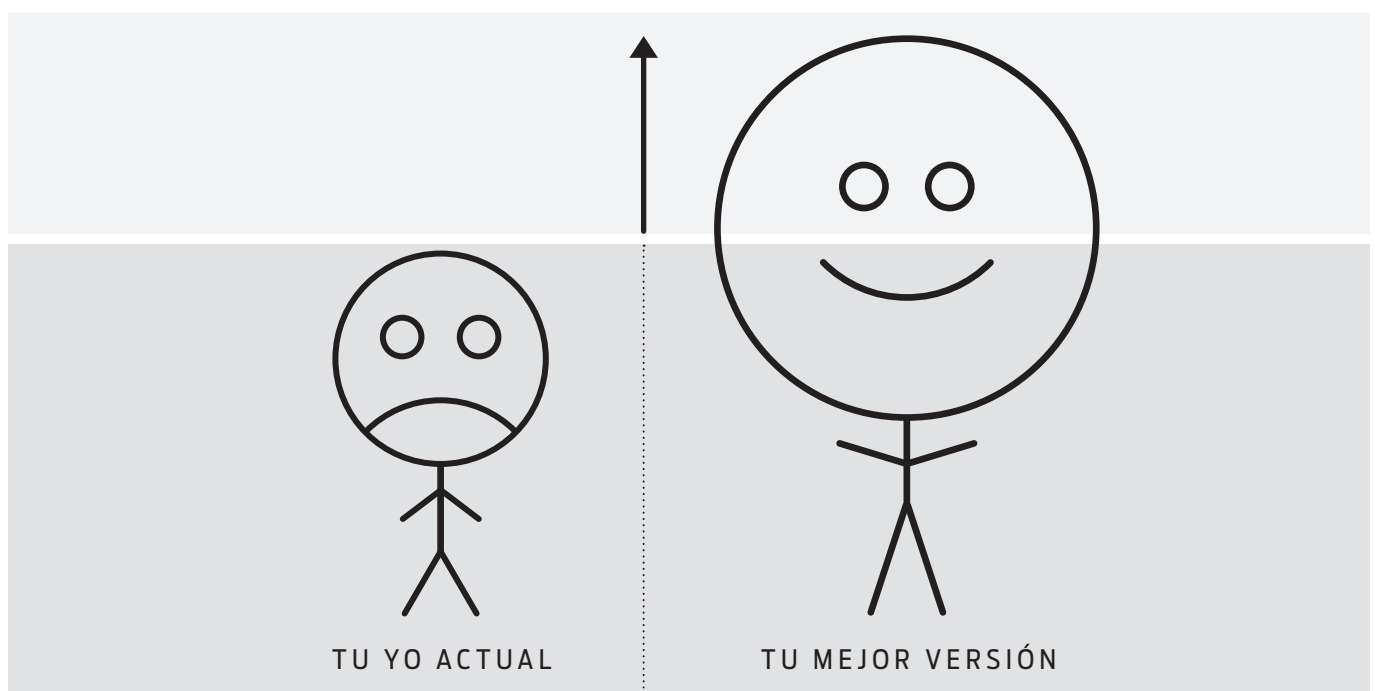
• SÉNECA •

*Sabes por experiencia cuántas vueltas has dado sin encontrar la buena vida (eudaimonia). No la has encontrado ni en la lógica ni en la riqueza, ni en la fama ni en el placer. ¿Cómo se logra entonces? Teniendo principios que gobiernan tus impulsos y tus acciones.*

• MARCO AURELIO •

La virtud es con diferencia la principal preocupación de los estoicos. Consideraban que actuar con virtud era condición necesaria y suficiente para lograr la ansiada eudaimonia o felicidad.

Para referirse a la virtud usaban en realidad el término **Areté**, traducible también como excelencia, o como conjunto de acciones que te permitirán alcanzar tu potencial.

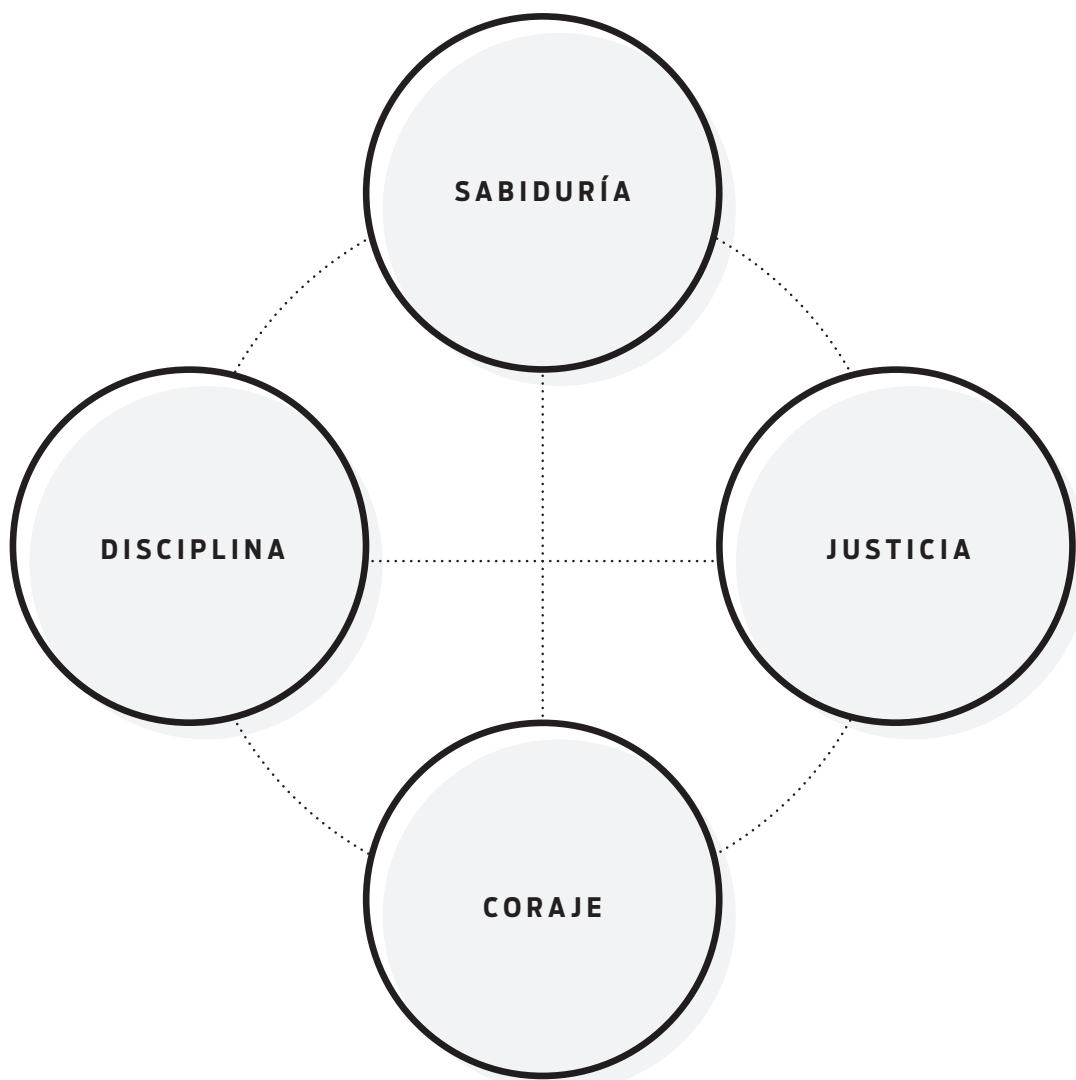


La persecución del *Areté* no es una propuesta original de los estoicos. Representa de hecho la pieza central de las primeras escuelas filosóficas de Sócrates o Platón, pero el estoicismo le atribuye unas características específicas que lo integran con el resto de esta filosofía.

Al hablar sobre cómo actuar, los estoicos repetían la necesidad de **vivir de acuerdo a nuestra naturaleza**. Nos decían que la naturaleza humana se diferenciaba en dos grandes aspectos de la del resto del mundo animal: tenemos **capacidad de razonar y una profunda conexión social**.

Por estos motivos, vivir de acuerdo a nuestra naturaleza, o con virtud, implicaría actuar guiados siempre por la razón y por la moral, entendiendo que tenemos una responsabilidad social de ayudar a los demás.

Profundizando más, los estoicos destacaban cuatro grandes virtudes: **sabiduría, coraje, justicia y disciplina**. En breve exploraremos cada una en más detalle.



Hablar de virtud en el siglo XXI puede parecer arcaico. Hoy vemos la moral como algo subjetivo y flexible, y de hecho, comportamientos socialmente aceptados hace escasos años son hoy castigados. Pero al profundizar más, vemos que todas las sociedades han valorado características morales similares. No conocemos culturas donde los padres quieran que sus hijos actúen de manera irracional, cobarde, cruel o impulsiva.

Sin duda la manifestación de cada virtud varía según la época y la sociedad, y cosas que se consideraban justas en los tiempos de Séneca nos parecerían hoy deplorables, pero **el concepto de justicia permanece**, está integrado en nuestros genes.

Los estoicos reconocían que obrar con virtud no es fácil, y comparaban su desarrollo con el entrenamiento deportivo o militar, convirtiéndose en una práctica diaria que debemos perfeccionar.

Exploremos un poco más cada una de estas cuatro virtudes básicas.

---

— 01 —  
SABIDURÍA

---

*Todo lo que escuchamos es una opinión,  
no un hecho. Todo lo que vemos es  
una perspectiva, no la verdad.*

• MARCO AURELIO •

Podríamos resumir la virtud de la sabiduría como la capacidad de observar la realidad de manera objetiva y racional. En un mundo complejo y confuso, la claridad nos da poder.

Los estoicos advertían de que las cosas no suelen ser lo que parecen a primera vista, y nos animaban a estudiarlas con profundidad. No se referían únicamente a lo externo, sino también a nuestro propio mundo interno. La inscripción del templo de Delfos era concisa pero contundente: “*Conócete a ti mismo*”.

Como nos recordaba Séneca: “*es mucho más importante que te conozcas a ti mismo que darte a conocer a los demás*”. En la sección posterior de *Visualiza con claridad* profundizaremos en cómo llevar esta sabiduría a la práctica.

Una vez logramos una visión clara de la realidad, la virtud de la sabiduría nos ayudará a seleccionar la acción más apropiada en cada momento. En el fondo se refiere a tomar decisiones racionales, evitando ser arrastrados por tempestades emocionales, como explicaremos más adelante.

La sabiduría es también crucial para diferenciar el bien del mal, y para distinguir lo que está bajo nuestro control de lo que está fuera de él. Estas son otras dos importantes ideas estoicas que revisaremos en breve.

---

**02**

---

**JUSTICIA**

---

*¿He hecho algo en favor de la sociedad?  
Si es así, he trabajado en mi provecho.*

• MARCO AURELIO •

*Es agradable ser importante,  
pero más importante es ser agradable.*

• SÉNECA •

Una de las impresiones equivocadas sobre los estoicos es que eran personas frías y distantes. Nada más lejos de la realidad. Sentían una profunda responsabilidad social, y nos recordaban constantemente la necesidad de ayudar a los demás.

A la hora de decidir cómo actuar, debemos considerar el impacto en la sociedad. Como decía Marco Aurelio: “*Lo que no beneficia a la colmena no beneficia a la abeja*”.

Siguiendo con el ejemplo de Marco Aurelio, se esforzaba cada día por construir una vida mejor para su pueblo. Mientras emperadores previos habían abusado del poder de su cargo, degenerando en tiranos, Marco Aurelio fue siempre consciente de que su poder le confería una gran responsabilidad, e intentó usarlo para ayudar a los demás.

Esto no quiere decir que sintiera agrado por todo el mundo. En sus *Meditaciones* hace alusiones a todos los necios y arrogantes con los que debía tratar a diario, pero no dejaba que estas emociones le hicieran tomar malas decisiones. Tampoco se dejaba influenciar por los demás ni mendigaba su aprobación. Ayudar era una obligación moral, no un medio para un fin. No se desviaría de la virtud para ganar el aprecio de su pueblo.

Por último, los estoicos aclaraban que actuar con justicia no implica buscar venganza. De hecho Marco Aurelio nos recordaba que la mejor venganza es no actuar como quien nos ataca.

---

**03**

---

**CORAJE**

---

*No desarrollas valentía cuando todo va bien,  
sino cuando sobrevives momentos difíciles  
y desafías la adversidad.*

• EPICTETO •

*Admira a quien lo intenta,  
aunque fracase.*

• SÉNECA •

Para los estoicos, el coraje era la capacidad de actuar con virtud independientemente de las consecuencias. Coraje no es la ausencia de miedo, sino hacer lo correcto a pesar del miedo.

El coraje nos permite además tolerar el dolor y la adversidad, tanto a nivel físico como mental. Muchos prefieren no intentar cambiar por miedo al fracaso. Y cada vez que no lo intentan, el miedo aumenta.

Tampoco se trata de asumir riesgos innecesarios, y como decía Séneca: *“El coraje sin sabiduría es un tipo más de cobardía”*.

Sin embargo, los miedos que nos alejan de nuestros sueños son muchas veces imaginarios o exagerados, y solo progresaremos si aprendemos a controlarlos. Profundizaremos por tanto en distintas estrategias para vencer el miedo a actuar.

---

04

---

DISCIPLINA

---

*Ninguna propensión humana es tan poderosa  
que no pueda ser vencida por la disciplina.*

• SÉNECA •

Comúnmente se denomina a esta cuarta virtud templanza o moderación, dentro de la que estaría el autocontrol y la fuerza de voluntad. Pero por simplicidad aunaré estos conceptos bajo el término de disciplina.

Los estoicos se caracterizaban por su gran disciplina a la hora de llevar a cabo aquello que se proponían, evitando caer en la tentación o el desánimo.

Aunque el estoicismo como filosofía otorga un valor superior a la sabiduría, reconocen también que el conocimiento sin acción no sirve de nada, y como el propio Séneca afirmaba: *“La disciplina es una gran ayuda para el que posee un mediocre ingenio”*.

La disciplina es además condición necesaria para la libertad. El que no se domina a sí mismo deberá doblegarse a la autoridad de los demás.

La disciplina nos permite superar los problemas que sin duda llegarán. El camino hacia una mejor versión de tu cuerpo y tu vida está lleno de obstáculos. Habrá momentos donde estarás tentado de abandonar, y es entonces cuando la disciplina te puede ayudar.

Los estoicos enfatizaban la importancia de convertir los obstáculos en oportunidades. Veían cada piedra en el camino como una nueva posibilidad de practicar su filosofía. Con frecuencia, enfrentar desafíos que tememos es la única forma de desarrollar cualidades que queremos: autoconocimiento, resiliencia, tolerancia a la frustración, capacidad de resolver problemas...

La disciplina para hacer lo correcto y sobreponerse a los obstáculos es crucial para lograr tus objetivos, y será uno de los aspectos clave del programa.

## — BENEFICIOS DE DESARROLLAR LAS VIRTUDES ESTOICAS —

*La recompensa de una buena acción es haberla hecho.*

· SÉNECA ·

Para los estoicos, actuar con virtud es su propia recompensa, pero sé que esto no será suficiente para la mayoría. No queremos simplemente hacer lo correcto, sino obtener también los resultados concretos que deseamos.

Por suerte, ambos objetivos no están reñidos. Desde una perspectiva práctica y mundana, desarrollar estas virtudes es también la mejor manera de alcanzar muchos de los objetivos que tradicionalmente perseguimos, desde un cuerpo atlético a éxito financiero.

Si te esfuerzas por adquirir conocimiento (sabiduría), tratas bien a los demás (con justicia), actúas a pesar del miedo (coraje) y superas los obstáculos y tentaciones (disciplina), seguramente te irá bien en la vida.

Los estoicos eran conscientes de que al entrenar su mente para guiarse por estos principios alcanzarían con más facilidad cosas valoradas por la sociedad, como fama y riqueza. Como veremos, no rechazaban estos efectos secundarios, pero alertaban de que no debían ser la motivación principal.

*No cultives la virtud porque esperas beneficios de ella. Aunque actuar con virtud asegure muchos beneficios, no es por ello que debes perseguir la virtud. Estos no son la causa ni la consecuencia de la virtud, sino un producto derivado.*

• SÉNECA •

Y el mismo concepto aplica a la hora de cambiar nuestras vidas. En vez de obsesionarnos con el resultado debemos poner nuestra atención en los hábitos, pensar menos en el resultado lejano y más en nuestro comportamiento inmediato. Las buenas acciones son su propia recompensa. Al obtener satisfacción por hacer lo correcto, mejorarás tu comportamiento. Y con el tiempo, llegarán los resultados.

---

## LA TRANQUILIDAD

---

*La tranquilidad acompaña la virtud del sabio.*

• MUSONIO RUFO •

*Cuanto más cerca esté un hombre de una mente calmada, más cerca estará de su fuerza.*

• MARCO AURELIO •



Aunque los estoicos daban mucha más relevancia a la virtud que a la tranquilidad, hacían mucho énfasis en mantener la serenidad mental, o *Ataraxia*, y de hecho veían entre ambos elementos una relación clara.

Por un lado, actuar con virtud nos da serenidad. Como decía Séneca: “*No hay tranquilidad sin buena conciencia*”. De hecho, creían que buscar este estado mental de manera directa podría hacernos caer en el vicio. Se opondrían por ejemplo a lograr esta serenidad a base de tranquilizantes o drogas. Nos recordaban que la buena vida tiene más que ver con acciones que con sensaciones.

Muchos asumen que alcanzarán este estado de nirvana psicológico cuando resuelvan todos sus problemas, ligando su paz interna a la ausencia de trabas externas. Es un error. Los problemas son parte de la vida, y cuando resuelvas unos aparecerán otros. El objetivo de la vida no es eliminar todos nuestros problemas, sino actuar correctamente y mantener la paz mental a pesar de su existencia. El estoicismo te ayudará a alcanzar serenidad interna independientemente de lo que pase ahí fuera. Marco Aurelio veía su mente como una ciudadela interna, una fortaleza que permanecía en calma a pesar de las batallas al otro lado de las murallas.

*La mente, inalterada por violentas pasiones,  
es una ciudadela, y un hombre no tiene fortaleza  
más segura en la que refugiarse.*

• MARCO AURELIO •

Por otro lado, una mente ansiosa o agitada tendrá dificultad para actuar de manera razonada, y por tanto la tranquilidad evita que obremos mal. ¿Y cuáles son los enemigos de la tranquilidad? Las pasiones, justamente nuestro siguiente tema a explorar.

## — LAS PASIONES —

*No son las cosas que nos pasan  
las que nos dañan, sino nuestra opinión  
sobre ellas.*

· EPICTETO ·

Por pasiones, los estoicos se referían a las emociones irracionales o exageradas, que nublan la razón y dificultan la virtud. Es difícil actuar de manera racional si estás poseído por el deseo, el miedo o la ira.

Veían estas emociones desproporcionadas como patológicas, y las consideraban causantes de buena parte del sufrimiento humano. De ahí el énfasis que hacían en controlarlas.

Y digo controlar porque los estoicos no proponían suprimir estas emociones, sino canalizarlas de manera productiva para minimizar su efecto perjudicial. Sabían que estas emociones son muchas veces provocadas por impulsos innatos a los que nuestro cuerpo responde de manera involuntaria.

Como decía Séneca: *“No podemos evitar las pasiones pero sí vencerlas”*, y usaba varios ejemplos que ilustran esto: si escuchamos un ruido fuerte nos alarmamos, y si cometemos un error en público nos ruborizamos. Citando de nuevo a Séneca: *“Ninguna cantidad de sabiduría te permitirá eliminar estas respuestas naturales. Ninguna cosa innata puede ser eliminada, pero sí moderada con la práctica”*. En otras palabras, la razón no puede prevenir una emoción, pero sí ayudar a regularla y darle una perspectiva más adecuada.

No proponían por tanto dejar de sentir, sino desarrollar herramientas para minimizar el impacto de las emociones negativas y dedicar así más tiempo a perseguir lo que queremos. Conquistamos las pasiones volviéndonos más fuertes que ellas, no evitando que aparezcan. Dicho esto, notarás con la práctica que las emociones negativas que te alejaban con frecuencia de tu camino tienden a atenuarse y a reducir su frecuencia.

Por otra parte, los estoicos entendían el sentido adaptativo de las emociones. No pensaban que el miedo en sí mismo fuera malo, ya que

nos protege de situaciones peligrosas. No creían que el deseo por la comida fuera dañino, ya que un bebé sin hambre moriría. Pero advertían que, con frecuencia, las reacciones automáticas a las que nos conducen estas emociones son equivocadas. Si no controlamos el miedo nos paralizamos y no perseguimos los objetivos adecuados. Si no controlamos el deseo por la comida perderemos la salud. La propuesta estoica es analizar constantemente la idoneidad de cada emoción y de su intensidad, respondiendo guiados por la razón y no por una reacción.

Denominaban a estas pasiones *pathē*, y al estado mental libre de ellas *apatheia*. Este concepto se tradujo al castellano como apatía, con claras connotaciones negativas. Esto ha contribuido a la mala fama del estoicismo, al asociarse con indiferencia o falta de entusiasmo, pero es justo lo contrario.

Los estoicos siempre fueron personas profundamente involucradas en la sociedad. Su claridad mental y disciplina les convirtió con frecuencia en personas exitosas según las métricas tradicionales, como dinero o fama. Por otro lado, el objetivo del estoicismo, como parte de la *euidaimonia* (felicidad), era mantener un estado mental donde predominaran emociones positivas como el afecto hacia los demás y la gratitud por la vida. Marco Aurelio hablaba por ejemplo de estar “*libre de pasiones pero lleno de afecto*”.

En la sección *Visualiza con Claridad* haremos un repaso de las principales pasiones o emociones que debemos domar, y aprenderás las recomendaciones estoicas para no dejarte arrastrar.

Los estoicos también recordaban que entre el hecho externo y la emoción interna hay una creencia. Es esta creencia, o nuestra interpretación, lo que le asigna valor: bueno o malo. Cambiando nuestra percepción, cambiaremos nuestra emoción. Es el momento de presentar la dicotomía de control.

---

## LA DICOTOMÍA DE CONTROL

---

*En la vida, nuestro primer trabajo es dividir y distinguir las cosas en dos categorías: las circunstancias externas que no puedo controlar, y las decisiones que tomo con respecto a ellas y que tengo bajo mi control.*

• **EPICTETO** •

*Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto y encontrarás tu fuerza.*

• **MARCO AURELIO** •

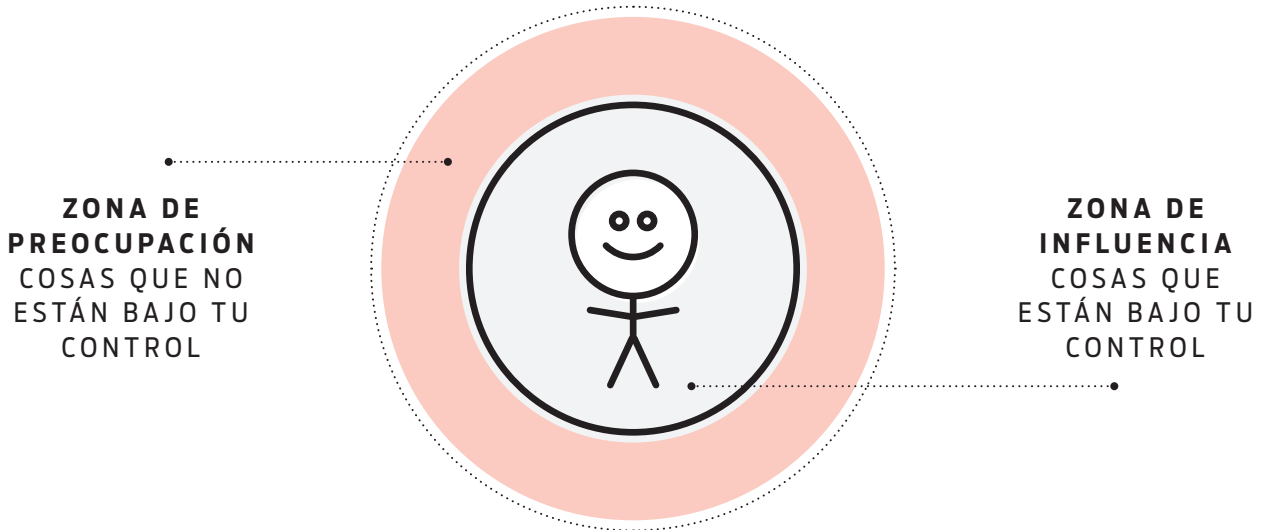
*El hombre sabio se preocupa por la intención de sus acciones, no por sus resultados. Nuestra acción inicial está bajo nuestro control, pero la Fortuna determina su final.*

• **SÉNECA** •

El manual de Epicteto empieza explicando la llamada dicotomía de control, que distingue entre lo que depende de nosotros y lo que no. Este es un principio básico del estoicismo, de gran relevancia práctica. Hacer depender nuestro bienestar de cosas fuera de nuestro control es una de las principales causas de insatisfacción.

¿Qué nos dice Epicteto que está bajo nuestro control? Solamente nuestras percepciones y nuestras acciones.

¿Qué está por tanto fuera de nuestro control? Todo lo demás. Epicteto menciona explícitamente aspectos como nuestro cuerpo, nuestra propiedad y nuestra reputación. No deberíamos por tanto depender de ninguno de estos elementos para nuestra felicidad.



¿Quiere decir esto que no tenemos control sobre nuestro cuerpo o nuestra salud? Sí y no. Tenemos control sobre ciertos aspectos, y decidimos por ejemplo lo que comemos y cuánto nos movemos, pero nunca estaremos completamente a salvo de posibles enfermedades o accidentes.

Algunos autores modernos proponen de hecho el concepto de tricotomía de control, distinguiendo entre lo que está totalmente dentro de nuestro control, parcialmente dentro de nuestro control y totalmente fuera de nuestro control.

Pero si profundizamos en lo que está parcialmente dentro de nuestro control (como nuestra salud), observamos que se vuelve a abrir en dos, y de nuevo podemos controlar nuestras acciones (o esfuerzo) pero no el resultado.

