



NYCSHOOTER/ISTOCKPHOTO

## Las siete leyes del éxito (décima parte)

- Herbert W. Armstrong
- [24/10/2019](#)

Continuación de [Las siete leyes del éxito \(novena parte\)](#)

¿Cuál es el provecho de este esfuerzo excesivo que consiste en correr varios kilómetros cada día? Ciertamente promueve la circulación de la sangre, llevándola hasta las extremidades, lo cual es bueno. Estimular la circulación de la sangre sí es importante, pero también se puede **DESTRUIR** la salud cometiendo excesos imprudentes. Es tan peligroso hacer demasiado ejercicio como no hacer ninguno.

Se puede estimular la circulación de la sangre sin peligro y sin necesidad de esfuerzo extenuante. Nunca olvidaré una conferencia a la cual asistí cuando era joven. El conferencista había sido instructor de educación física y entrenador del presidente norteamericano Howard Taft. Inmediatamente después de que terminó la presidencia del Sr. Taft, este instructor se las ingenió para obtener una lista de todas, o casi todas, las personas centenarias en los Estados Unidos. Luego los visitó a todos personalmente y les preguntó a qué atribuían su longevidad. Uno le dijo que era porque nunca había fumado. Otro había fumado toda su vida y ya tenía más de 100 años. Otro era abstemio total, mientras otro había bebido cerveza y coñac toda su vida. Y por ahí iban todos. Después de entrevistarlos, analizó sus apuntes y se sorprendió al darse cuenta de que sólo tenían una cosa en común, sin embargo, ninguno la consideraba como factor importante. Todos daban diariamente un vigoroso masaje a su cuerpo, algunos con una toalla después del baño diario y otros con un cepillo. Pero en una forma u otra, todos habían estimulado la circulación de la sangre, incluso hasta los extremos de los pies y de las manos, por medio del frote o masaje diario.

Muchos preguntan cómo yo, con más de 90 años de edad, todavía conservo la energía, el vigor y el ímpetu. De cierto existe más de una razón, aunque no corro ni me dejo llevar por novedades pasajeras. Yo **CAMINO**, que es el mejor ejercicio para alguien de mi edad. Pero desde que oí aquella conferencia hace 60 años o tal vez más, he venido dándome un masaje diario. ¿El método? Con una toalla de tamaño generoso, después de la ducha diaria. Trato de dormir lo necesario. Tengo cuidado con mi eliminación (un aspecto muy importante). Soy muy cuidadoso con mi dieta y tengo un enorme **ALICIENTE**, un propósito que me estimula en la vida, pues he aprendido cuál es el **OBJETIVO** de mi existencia. ¡Ese propósito me espolea a estar activo! Tengo una misión que cumplir, y ésta es más importante que mi vida misma. No queda mucho tiempo para efectuarla, pero *tiene* que ser cumplida y en efecto *¿SE CUMPLIRÁ!* Además de todo esto, recorro a un poder mayor y más grandioso. Creo que esta es la respuesta.

Pocas personas se dan cuenta de que el enfermarse *no es algo natural*. Las enfermedades y dolencias vienen únicamente por el *quebrantamiento de las leyes naturales* del cuerpo y de la mente. Estas son las **LEYES FÍSICAS** que regulan la salud. ¡La gente *no ha aprendido* que existen tales leyes! Suponen que un malestar o una enfermedad ocasional es natural en el curso de la vida, pero nada puede estar más lejos de la verdad.

La enfermedad no debe aceptarse como algo natural. Algunas autoridades afirman que los resfriados no se "pescan", sino que, al igual que las fiebres, *¡nos los comemos!* Explican que un resfriado o una fiebre es simplemente la eliminación rápida y forzada de toxinas y venenos que se acumulan en las glándulas como resultado de una dieta inadecuada.

¿Qué sucede con los grandes y casi grandes del mundo? Generalmente no saben todo lo que hay que saber acerca de las leyes de una salud buena y vigorosa que produce una mente despejada y alerta. Pero comparados con la gente común, ellos saben mucho acerca de eso, pues disfrutaban, digamos, por regla general, de una salud relativamente buena.

Como un ejemplo, el presidente de los Estados Unidos cuenta con un médico en la Casa Blanca que siempre está atento al estado de su salud. Se requiere del presidente que haga cierta cantidad de ejercicio. El presidente Eisenhower jugaba golf con frecuencia, el presidente Kennedy nadaba un poco diariamente, el presidente Taft tenía un entrenador que vigilaba su peso constantemente.

Sin embargo, hay muchas cosas que ni aun la gente educada sabe acerca de las causas de la enfermedad, la dolencia y el decaimiento.

Creo que un factor ha obrado universalmente en favor de esos hombres: La actitud mental ejerce una influencia considerable sobre la condición física. La mayoría de los hombres de "éxito", según el mundo conceptúa el éxito, piensan constructiva y positivamente, y su actitud mental rebosa confianza. Rechazan los pensamientos negativos y no adoptan una actitud de temor, preocupación o desaliento. Ellos se imponen a sí mismos el equilibrio emocional y, consciente de las obligaciones que tienen sobre sus hombros, evitan la vida disipada más que la mayoría de la gente.

Sin salud uno se encuentra tremendamente impedido, si no totalmente imposibilitado para lograr mucho. La cuarta ley del éxito depende en gran manera de la buena salud. ■

Continúa en [Las siete leyes del éxito \(undécima parte\)](#)



**Descargue o solicite  
ya su copia gratuita de**

**Las siete leyes  
del éxito**

**dando clic aquí.**