

QUIEN ES JOSE MONGE

- Ingeniero en software y diseñador Web.
- Técnico en Redes y Servidores físicos.
- Propietario de las empresas Gruposim, Rojo Informática y Ferreteria San Miguel en Grecia.
- Asesor en materia tributaria para pymes.
- Expositor y escritor de contenidos comerciales, estudio de escenarios futuros, geopolítica abstracta, inteligencia conceptual, inteligencia artificial.

En el ciclismo

- Lleva activo 43 años en el ciclismo de competencia.
- Escritor de 160 temas y videos de ciclismo con más de 93.000 visitas
- He recorrido 875.000 kilómetros.
- He competido en 19 países.
- 2 veces Campeón Nacional de Costa Rica.
- 9 medallas de oro en Juegos Nacionales.
- 3 veces campeón de La Vuelta a Nicaragua.
- He ganado 139 etapas oficiales en Centroamérica.
- 12 vueltas master a Guatemala.
- 6 vueltas master a Panamá.
- 2 vueltas elites a Honduras.
- Grandes eventos de MTB en Centroamérica.
- Aún estamos activos y compitiendo.

Aportes al ciclismo

- Tengo un sitio Web WWW.JOSEMARVIN.COM donde escribo múltiples temas, historias y momentos de gloria.
- Tengo una Academia de ciclismo en Grecia llamada **Carpe Diem**.
- Soy formador de talentos Nacionales.
- Entrenador de ligas menores y comités de deportes.
- Soy director deportivo y asesor de equipos elites.
- Le escribo las publicaciones de ciclismo a 7 medios digitales.
- Brindo charlas y capacitaciones en Costa Rica y Centroamérica.
- **Más conocido como el profe.**
- **Tengo 79 costuras** , 19 fracturas, 7 atropellos, 4 veces me han pasado por encima, He sido minusvalido, he perdido 9 amigos.
- **Pero nunca me siento más vivo que cuando subimos a esa bicicleta.**
- **Vivimos el ciclismo nostálgico de la era dorada (cuando no teníamos nada).**
- **Estoy aquí porque un día me di cuenta que Dios no tenía un propósito para mi.**
- **Me preguntan y con qué tiempo hace todo esto.**
- Porque tengo una enfermedad. Casi nunca duermo.

Nunca dejen de aprender y estudiar. Cualquier persona que deja de aprender se hace viejo, ya sea a los 15 - 20 o a los ochenta. El que sigue aprendiendo se mantiene joven.

- Que lindo ser ciclista.
- Aquí nunca se sabe cuando estás creando un recuerdo.
- El ciclismo es un pretexto.
- Los amigos que nacen en el ciclismo no nacen dos veces.
- Hay ciclistas que nunca aprenden.
- Para ganar tiene que salir todo perfecto.
- El que no quiera sufrir que no sea ciclista.
- Sabían ustedes que existen 18 tipos de ciclistas.
- Deben comprender que el ciclismo es generacional.
- El secreto a su edad descubrirlos.
- Inevitablemente algunos van a tirar la toalla.
- Ningún ciclista triunfa solo, hay un cerebro anónimo detrás.

Vengo a hablar de ciclismo, de éxito y a vender esperanza

Hoy vamos a hablar 6 temas

- El ciclismo es el arte del sufrimiento.
- La disciplina.
- Dudas de ti mismo.
- El ciclismo es maravilloso pero ingrato.
- Rodéate de personas con experiencia.
- La última semana antes de competir.

Cuenteme qué limitaciones o problemas tienen para alcanzar sus metas.

1. Quien aquí piensa que no tiene la habilidad para triunfar
2. Quien aquí se siente desgraciado con la vida
3. Quien se siente que no tiene las herramientas para lograr cosas en la vida

ALGUNAS PREGUNTAS

1. Cuál es la ley en Costa Rica que protege a los ciclistas. 9660 - abril 2019
2. El ciclista nace o se hace.
3. Cómo sería la vida de un ciclista sin objetivos ni ilusiones.
4. Porqué será que el dolor es lo más les atrae.
5. Hasta dónde es capaz de llegar un ciclista por su deseo de triunfar.
6. Qué papel juega la menstruación en el ciclismo femenino.
7. Porque los ciclistas cometen tantos errores en los últimos 10 días
8. Porque los conductores se desesperan detrás de los ciclistas y no lo hacen detrás de un autobús, camión o chapulín.
9. Porqué será que cuando publicas todos tus objetivos, muchos no se cumplen.
10. Porqué será que el 80% de los mejores ciclistas vienen de cunas muy humildes y lugares altos.
11. De qué sirve una prueba de esfuerzo si luego no sabes qué hacer.
12. De qué sirve un Garmin si no sabes interpretar esos datos.
13. Qué pasa con un ciclista que siempre hace lo mismo.
14. A la hora de entrenar es mejor tener disciplina, motivación o fuerza de voluntad.
15. Es mejor hacer la pretemporada en el gimnasio o fuera de él.
16. Cuanto puede ayudar a un ciclista tener un entrenador que fue un ganador.
17. Cuanto afecta a un ciclista haber nacido en una generación perdedora.
18. Porque algunos ciclistas siguen modas que no generan ni un segundo.
19. Por qué se dice que hay dos tipos de coraje en el ciclismo.
20. Cuantas carreras se han perdido por no saber lo que pasaba.
21. Porque hay ciclistas que llegan alto pero duran poco.
22. Hablemos del miedo a ganar (cuántas carreras se pierden).
23. El secreto podría estar fuera de la bicicleta.
24. A que se le llama conducción hacia el objeto.
25. Por qué la mayoría de los ciclistas viven dos vidas.
26. Como es una prueba de esfuerzo para profesionales.
27. Qué ocurre con los ciclistas que nunca ganan.
28. Hay ciclistas que se acostumbraron a perder y no lo sabían.
29. Hasta dónde es capaz de llegar un ciclista por su deseo de triunfar.
30. Existe el día menos pensado.
31. Porque dejamos de hacer lo bueno.
32. Cualquiera puede tener una bicicleta, ropa fina, buenos zapatos y entrenar pero no todos llevan el ciclismo debajo de la piel.

EN EL CORAZÓN DEL PELOTÓN

En el evento clase A

Todos llegan en su mejor forma.

En el tour de francia solo importa la última carrera.

Thibaut Pinot

El francés más querido de la última década.

Pudieron ver su dolor en el Giro de Italia.

En el tour del 2022 le dijeron que ya no sería más el capo.

Mathieu van der poel

Empieza a los 15 años

Acostumbrado a destruirse en cada entrenamiento.

No le van las grandes vueltas.

Geraint Thomas

Cuando era niño veía el tour de francia y jamas crei que un día de tantos en el futuro yo iba a ganar el tour.

A veces el rol en el equipo cambia. Hoy eres el capo y de repente mañana eres un capitán.

Jasper Philipsen

Un gran talento, un gran sprinter, Un gran desastre, todo se le olvida,

Las etapas planas son para los sprinter. Es su única oportunidad.

Detrás de un ciclista hay un equipo completo de trabajo

Debes recuperarte después de las decepciones y encontrar la motivación otra vez.

El camino al éxito está lleno de altibajos, pero el camino al éxito es largo.

Rigo Uran *

Está cubierto de cicatrices, tiene un hombro más bajo que el otro.

Es un líder nato, con mucha experiencia. Su labor es dar alegría, apoyo y consejos.

Ya no es el capo, es el capitán.

Si no ganan etapas, sus patrocinadores se retiran.

Gregario - Sirviente - Peón.

Generalmente son talentos emergentes.

Tom picot

Sacado del MTB con cualidades impresionantes en los descensos.

Su labor - cortar el viento para los compañeros.

Quizás nunca ganes una etapa.

Tal vez un día a un gregario se le da una oportunidad en una fuga.

Ese día deben tener cuidado de no tener positivismo tóxico.

Dejaron su vida, su hogar, su familia.

Ganar una etapa haría que todo este sacrificio valga algún día la pena.

22 años* Primer tour * el ganador más joven del Alpe d' Huez

Jonas Vingegaart

era un vendedor de pescado * le preguntaron que si es cierto Pogacar es casi invencible, Yo no pienso mucho en él porque nunca dejaré de creer en mí.

El día que ganó : Ese momento lo soñé toda la vida.

Como lo atacarias * Nunca lo haría * Para ganarle se ocupa un equipo.

Para desafiarlo hay que hacerlo inteligentemente ya que si lo provocas te pueden salir mal las cosas.

El pelotón * a veces es cruel * continua siempre * nunca te espera.

Etapa reina

Como le llamamos * Bienvenido al infierno.

Ahí es donde inician los fuegos artificiales.

Las carreras se ganan con buen entrenamiento, tienes que estar preparado físicamente, el sufrimiento es indispensable, el corazón del ciclista está destinado a sufrir, la dificultad será hasta la meta, es crucial superar el dolor, con lucidez claro porque es un juego de ajedrez, debes saberla leer y estar dispuesto a arriesgarlo todo.

Llegas a tocar la zona roja

Duele la cabeza, duele el cuello, dolor mental, dolor psicológico, hay que esforzarse más, ese día es sin miedo al dolor.

Ese día si tienes fe entonces hay posibilidades.

Lenguaje corporal * leer a sus rivales.

Error clásico de un novato * Emocionarse con el público.

Si no tienes la fuerza mental entonces el ciclismo no es para ti.

Hoy te quiero dar estos 70 grandes consejos

1. **El día que gané recibí más de 500 mensajes.** El día que perdí recibí 4 llamadas. Una de un desconocido, una de mi esposa y dos de mi madre. Así son los fans.
2. **No todos van a compartir tu felicidad o tus logros cuando te pasen cosas buenas.** Algunas personas solo están observando, sin decir nada pero pendiente de todo. A unos cuantos les es indiferente tu vida y a otros les puede causar conflicto el que te vaya bien. Pero recuerda que existe un grupo de personas al cual puedes inspirar con tus logros para que vayan por sus sueños.
3. **La gente siempre te va a criticar.** Ellos solo ven el show y el resultado final, se enfocan directamente en el lunar negro, no en la preparación o el esfuerzo que hay atrás. La gente siempre te va a criticar, ganes o pierdas. Estas críticas provienen de algunos desmotivadores de sofá, que hablan por hablar, que no se esfuerzan, ni se arriesgan y ni siquiera se atreven a inscribirse en una competencia.
4. **El ciclismo es el arte del sufrimiento.** Debes ser un estudiante del dolor. Me recuerda que aún en los momentos mas débiles debes de ser fuerte. La adversidad hace que algunos hombres se rompan pero hay otros que rompen sus límites. Debes de ser capaz de seguir aun cuando los que no te conocen esperan que te derrumbes.
5. **EL DOLOR** estará contigo cada vez que quieras superarte. El 85% de los ciclistas disfruta del dolor. El sufrimiento seguirá siendo una parte inevitable del ciclismo.
6. **El ciclismo competitivo es maravilloso pero ingrato, a veces injusto y a veces cruel.** Una fina línea separa la gloria y la desgracia. Un resfriado, un bache, un pinchazo, una distracción, una caída, un problema mecánico, una mala noche, una comida, una mala estrategia, una pájara o una mente débil. Sin contar las veces que pierdes en la raya por menos de un segundo. Incluso te preparas todo un año para esa competencia y en un pestañear de ojos se pierde todo. Aquí no existe etapa fácil, hay que tener suerte para todo y luego te pasas un año o más buscando nuevos umbrales.
7. **La competición es injusta por naturaleza.** Muchas veces el que más méritos hace no acaba venciendo. Solamente se recuerda el primero, segundo y tal vez el tercero. El resto cae en el olvido del público.
8. Siempre habrá ciclistas que van a rueda todo el día y te atacan en el último kilómetro porque el demonio siempre se esconde en los detalles.
9. **La suerte** es el último deseo de los que aún creen que se puede ganar por accidente.
10. **LA DISCIPLINA** -----
11. Muy cansado, Muy difícil, Muy ocupado, Con pereza, Con sueño, Mucho frío, Mucho viento, Sin voluntad, Sin ganas. A veces solo ocupamos un empujón de un amigo que nos ayude a salir de ese estado de languidez.
12. **Sin disciplina no hay éxito**, nada de lo bueno es fácil, porque los grandes resultados no suceden de la noche a la mañana, sino con momentos difíciles en los que nadie está mirando.
13. **Que es la disciplina.** Tener disciplina es ser un estudiante del dolor, el sacrificio y la constancia. Es caminar sobre el pedal, con fortaleza mental, el corazón en las piernas, bombeando petróleo venal. Hablar de disciplina es hablar de actitud y tolerancia al agotamiento.
14. Es hacer lo que debes hacer aún cuando no tienes ganas. **ESO ES LO QUE TE HACE UN CAMPEÓN.** A veces la persistencia, la pasión y la resiliencia son más grandes que el talento. La disciplina es un arma tan poderosa que al juntarse con la voluntad, el sacrificio, el coraje, la valentía, la motivación, el trabajo duro, la concentración, la perseverancia y la actitud se tejen los sueños y las medallas. La disciplina es sinónimo de superación, recompensa, éxito y triunfo. Es la

única herramienta para derrotar a quien nunca se vence. Pero debes entender que debes llevar ese cuerpo al límite.

15. **La disciplina no te garantiza el éxito**, pero sin ella no tienes ninguna posibilidad de lograrlo. Cuando empujas tus límites encontrarás donde están tus verdaderas limitaciones. **Un día no tenía ganas de salir a entrenar** ni tan siquiera de salir a rodar, entonces tuve que salir en bici a encontrar las ganas.
16. **En el ciclismo la motivación y la fuerza de voluntad son totalmente antagonistas**. Cuando algo nos motiva poco, necesitamos mucha fuerza de voluntad. Sin embargo cuando encontramos el placer y la satisfacción en el ejercicio, la motivación es muy alta y ya no ocupamos casi nada de fuerza de voluntad
17. **El éxito siempre duele, nada es gratis**, *"Acepta la adversidad y baila con ella, que esta adversidad es la que necesitas para crecer hacia tu siguiente nivel. A los que no creen que lo lograrás, Dios les reserva un asiento en primera fila"*.
18. **Podemos engañar a los demás pero jamás a nosotros mismos**. Cuando nadie te ve, cuando estás a solas, cuando el compromiso es contigo, es justo el momento donde puedes probar el tamaño de tu resiliencia y pruebas de que estás hecho. Podemos engañar a los demás pero jamás a nosotros mismos
19. **LAS DERROTAS** -----
20. **Hay derrotas** que tienen más dignidad que una victoria y generalmente están llenas de esfuerzos y tragedias que la gente nunca ve.
21. **Las derrotas estan llenas de esfuerzos que la gente no ve**, pero solo tú sabes lo que te ha costado llegar donde estás y las batallas que has librado.
22. **No temas caer**, te aseguro que si logras levantarte, serás una persona a la que difícilmente pueden vencer.
23. **Hay golpes inesperados que de repente te dejan en pedazos** y casualmente son los mismos que nos dan la fuerza para seguir luchando.
24. **DUDAS DE TI** -----
25. En la vida siempre tenemos motivos para dudar de nosotros mismos.
26. **Puede que tu mente esté un poco confundida**, pero recuerda cuando saliste del confort que tenías, lo lejos que has llegado, lo que has enfrentado, las tantas madrugadas, las batallas ganadas, los miedos superados, lo que eres capaz de hacer, esa fuerza acumulada y las veces que te levantaste. Te imaginas lo orgulloso que vas a estar de en el futuro cuando veas hasta donde llegaste a pesar de las dudas.
27. **No le tengas miedo al fracaso**. El éxito siempre duele. Una vez le preguntaron a Michael Jordan, "Fuiste uno de los mejores jugadores de la NBA, cuéntame cómo te sientes". Respondió. "Solo mencionas mis éxitos, pero para poder llegar a ser uno de los mejores tuve que fallar 9.000 canastas". Si él falló tantas veces se le puede llamar perdedor. Lo entiendes ahora. Todos fallamos. Los que se rinden son los verdaderos perdedores. Recuerda que un sueño sin acción es solo un deseo.
28. **Si vas a tirar la toalla que esta vez sea en la playa**. Pelea por lo que realmente te llena el alma y ten la virtud de saber esperar, de repente te lleva solo un poco más de tiempo. Resiste hoy.
29. Fíjate en las personas que admiras, podrían haber pasado por lo mismo que tienes hoy. Si muchos de ellos lo hicieron, también puedes lograrlo.
30. **ENTRENAR** -----

31. **¿Cuáles son las tres vertientes del entrenamiento?** La vertiente física, la vertiente mental y la vertiente social: ¿Quién a estas alturas no comparte con sus amigos o familiares sus logros personales en el entrenamiento o la competición?
32. **Las medallas se ganan durante el entrenamiento**, el día de la carrera solo vamos a recogerlas.
33. **Creas que te has preparado lo suficiente.** Déjame decirte que no eres el único. En algún lugar, alguien se está esforzando al máximo, al igual que tú. Nunca pienses que es suficiente, no te confíes. Cuando todos están igual de preparados que hace la diferencia? Por eso lucha hasta el último milímetro o hasta el último segundo.
34. **Muy cansado, Muy difícil, Muy ocupado**, con pereza, con sueño, mucho frío, mucho viento, sin voluntad, sin ganas, sientes culpas. A veces solo ocupamos un empujón de un amigo que nos ayude a salir de ese estado de languidez.
35. **Signe entrenando**, puede que te tome mas tiempo del que planeaste. No olvides que si corres el mojon de la frontera 10 centímetros al día al cabo de unos años habrás invadido otro país.
36. **Algunos dejan de entrenar porque nadie nota sus progresos.** Esa es la diferencia de cuando entrenas para ti o para los demás. Busquemos nuestra mejor versión ya que sinó haces sacrificios para obtener lo que quieres, entonces lo que quieres termina siendo lo que estás sacrificando. No sueltes la espada.
37. **No esperes a "tener ganas" para entrenar.** No permitas que un momento de pereza, excusas y desgana estropee todo lo que has construido. La motivación y la actitud son clave para superar esos segundos en los que la idea de entrenar resulta poco apetecible. Piensa cómo sería tu cuerpo si no hubieras entrenado o cómo serían tus días sin hacer ejercicio.
38. **Los límites no están en las personas, Los límites están en los entornos**, La mayoría de las personas son un reflejo de la media de los individuos que más frecuentan. El gran peligro de estar alrededor de gente no excelente es que empiezas a volverte como ellos sin ni siquiera darte cuenta.
39. Muévete en aquellos ambientes donde están las personas que han demostrado resultados que a ti te gustaría conseguir.
40. **En el ciclismo los números que importan son los vatios.** La adaptación al dolor es gradual pero vale la pena. No dejes de confiar en tí.
41. **Enfócate en tí mismo.** Los ganadores nunca ponen excusas. Trabaja duro sin importar la edad porque la clave siempre está en entrenar fuera de la comodidad.
42. Con el tiempo verás subir el umbral de tu dolor y sufrimiento año con año, no porque seas muy duro, sino porque se acostumbra a él después de cientos de horas en el sillín al ir cambiando esa aptitud fisiológica y su capacidad de manejar el dolor.
43. **LA MENTE Y EL MIEDO**
44. **NERVIOS.** La sensación de nerviosismo y mariposas en el estómago antes de una competencia es común entre los ciclistas, y en realidad es una respuesta fisiológica natural ante situaciones de estrés. Se produce una respuesta de "**lucha o huida**" que involucra la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas preparan al cuerpo para responder de manera efectiva ante una situación de peligro o desafío. Además, la liberación de hormonas del estrés puede causar nerviosismo, ansiedad e incluso temblores en algunos ciclistas.
45. No tengas miedo al día que no ha llegado y comienza a emocionarte de lo que puede salir bien. El éxito está del otro lado del miedo.
46. La mente se rinde, pero las piernas continúan: tu cuerpo hará lo que tu mente le diga que haga, y si le dice que se rinde, se rendirá.

47. **Existe la magia de pensar en grande.** Tu cuerpo no cambiará hasta que no aprendas a construir una mente fuerte.
48. **La Nikefobia significa el miedo a la victoria.** El ciclismo está lleno de personas que compiten en los entrenamientos y entrenan en las carreras. De seguro tienes algún amigo al que nadie le gana entrenando pero al ponerle un número en la espalda se viene abajo. Se preparan al máximo y la noche anterior al evento no pueden dormir y hasta olvidan cosas básicas. Al estar debajo del arco de salida le tiembla la pierna, llenas el pulmón de oxígeno y al escuchar la cuenta regresiva 10, 9, 8 se le enfrían las manos. En ocasiones la posibilidad de ganar está muy cerca y no se pueden dar cuenta.
49. Tu cuerpo no cambiará hasta que no aprendas a construir una mente fuerte. En ocasiones una pausa obligatoria nos permite observar, tener perspectiva y visión.
50. **RESUMEN - HABLEMOS EN POSITIVO**
51. **En esta vida no todo es éxito,** a veces te marcan un gol en el minuto 94 y puede que no ganes nunca el campeonato. El problema es que si no cambias y corriges te puedes acostumbrar a perder.
52. Hay que andar por caminos complicados para llegar a destinos maravillosos.
53. **Un ganador es un perdedor que nunca se rindió.** Centrate en tu crecimiento y aprende de quienes te inspiran.
54. **Hay días en los que uno vuela.**
 Hay días en los que uno compite.
 Hay días que solo se entrena.
 Hay días que se sufre sin ver resultados.
 Hay días que te van a criticar.
 Hay días que piensas renunciar.
 Nada nuevo verdad. Pero que no existan días que te lleven hacia atrás
55. **Estoy convencido de que la gente que avanza al siguiente nivel es la gente que se esfuerza mas que el promedio.** Esa gente no tiene suerte, tiene disciplina.
56. Dicen que la venda de los ojos, se cae cuando tiras de ella.
57. **El tiempo, el talento, la disciplina y el esfuerzo** son la combinación que abre cualquier puerta, porque las palabras se las lleva el viento. Solo ten la virtud de saber esperar, porque esta vida está cargada de ironía.
58. **A veces la persistencia, la pasión y la resiliencia son mas grandes que el talento.**
59. Si no estás contento con el ayer, solo prueba algo diferente mañana.
60. **Activa el automático y no renuncies.** No dejes que las emociones de esa noche tomen el control de nuestras acciones. Aprieta duro y activa el automático aun cuando las luces están apagadas, porque ese es el momento donde superas las limitaciones y obstáculos que muchas veces solo están en tu cabeza. Acaso no recuerdas aquellos momentos donde la vida te puso a prueba y lograste salir adelante porque avanzar fue la única opción.
61. La historia dice que los golpes inesperados que a veces nos hacen caer, son los mismos que con el tiempo nos hacen mas fuertes.
62. **Hasta donde sea posible no tengas un plan B.** Ya que en muchos casos el plan B se convierte en un colchón para amortiguar la caída en caso de que nuestro plan original falle. Es como si quisieras tener algo seguro en caso de que las cosas no salgan bien. Los expertos indican que se trabaja mejor si no existe un plan B.
63. **La clave para muchos está en la actitud,** sí esa que se sobrepone a la adversidad.

64. **Cuando un evento o circunstancia te provoque temor**, miralo como una ocasión especial para fortalecer tu coraje. Los mejores siempre han cruzado esa línea que miles no pasan, tratando de empujar sin darse por vencido. Indiscutiblemente el dolor y el sacrificio siempre estarán presentes.
65. **Aprende a sonreírle a la vida** porque tu cuerpo hará lo que tu mente le diga que haga. Por eso háblale de honestidad, disciplina, sacrificio, ilusiones, motivación, autoconfianza, metas y triunfos.
66. **RODÉATE DE PERSONAS CON EXPERIENCIA.**
67. **Acércate a alguien que tenga podium**, un líder, un influencer, que sabe lo que es el marillo y el éxito, con mente ganadora y sabe lo que es subirse al famoso cajón. Alguien que te enseñe no solo a sobrevivir en carretera y a respirar sinó que te descubra. Alguien que te diga que no hay etapa fácil. te enseñe la disciplina, el sacrificio, la actitud, la voluntad, objetivos, ilusiones, la excelencia, a ser honesto, íntegro. Que te enseñe a mirar el error del rival.
68. **Muchas veces tenemos que cambiar de amigos** por otros que tengan la misma misión, que te exijan más, por el camino difícil. Al final el ciclista es un producto.
69. **Un líder te enseña** que existen etapas donde hay más fe que posibilidades de estar en el top 3. Te enseña a hacer lo que se pueda, con lo que tengas, donde quiera que compitan ya que sin importar el resultado saben que lo dieron todo. te enseña a construir la autoconfianza ya que perder los hace más fuertes y pocas veces ponen pretextos.
70. **El rey de la selva es el León.** Pero no es el más grande, el elefante lo es, no es el más rápido porque el leopardo lo es. Qué es lo que hace que lo cataloguen como el rey de la selva, es su mentalidad, ya que cuando un elefante ve a un león piensa en correr y cuando un león ve a un elefante piensa en comer. Siempre enfocado en su objetivo ya que todo está en su instinto. Pero nunca olvides que el león debe luchar por un lugar en la manada y tarde o temprano debe enfrentarse al macho alfa.
71. **Hay ciclistas que se ahogan en un vaso de agua.** Pero hay otros que se toman el agua y venden el vaso.
72. **SIGUE PEDALEANDO** que viejo es el viento y todavía sopla.

Existe la magia de pensar en grande.

Escrito por: Jose Marvin Monge