

HEIGHT DOESN'T MATTER

EL EJERCICIO DE **1 MINUTO**
QUE FRENA LA **INSEGURIDAD**
POR TU **ALTURA**



Height Doesn't Matter

2025 Height Doesn't Matter. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en forma alguna ni por ningún medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación u otro— sin el permiso previo y por escrito del editor.

Este eBook está protegido bajo leyes internacionales de copyright.

La distribución o reventa no autorizada está estrictamente prohibida.

Height Doesn't Matter™ es una marca registrada.



Height Doesn't Matter

Esta guía tiene fines exclusivamente educativos y de desarrollo personal.

No sustituye terapia psicológica, consejo médico ni tratamiento profesional.

Los resultados pueden variar de persona a persona.

Al leer esta guía, aceptas que el autor y la marca no se hacen responsables de las decisiones o resultados derivados de su aplicación.



Height Doesn't Matter

Esta guía tiene fines exclusivamente educativos y de desarrollo personal.

No sustituye terapia psicológica, consejo médico ni tratamiento profesional.

Los resultados pueden variar de persona a persona.

Al leer esta guía, aceptas que el autor y la marca no se hacen responsables de las decisiones o resultados derivados de su aplicación.



Height Doesn't Matter

“Dedicado a todo aquel que alguna vez creyó que su estatura era un límite. Esta guía es para demostrar que tu valor nunca se mide en centímetros.”



Height Doesn't Matter



ÍNDICE

Introducción	07
1. Romper el paradigma	14
2. ¿Por qué eres adicto a estos pensamientos	23
3. El primer paso para cambiar: Metacognición	36
4. El ejercicio de 1 minuto que frena la inseguridad por tu altura	40
5. Lo que viene después	48
Conclusión	52



INTRODUCCIÓN

Quiero empezar esta guía gratuita contándote mi historia, quién soy yo, cuál es la cara detrás de Height Doesn't Matter y por qué inicié este proyecto.

Mi nombre es Maximiliano, tengo 19 años y mido 1.65 m. A lo largo de mi vida, siempre fui el más bajito de mi grupo.

Antes de continuar, quiero recalcar algo importante: este ebook no está escrito por ChatGPT ni por ninguna inteligencia artificial. Todo lo que aquí comparto viene de experiencias reales, cosas que he vivido y aprendido, investigado y experimentado, para poder transmitírtelas tal cual. Escribiré esta historia como si estuviera platicando contigo, uno a uno, como si fueras mi amigo de toda la vida.

Espero que realmente pueda conectar contigo y que esta guía te sirva tanto como a mí me hubiera servido en su momento.



INTRODUCCIÓN

Mi papá siempre fue alto, mide 1.79 m, y mi mamá mide aproximadamente 1.57 m. Tengo dos hermanas: una a la que sí supero en altura y otra que está casi a la par conmigo.

Como muchos, yo siempre creí que iba a crecer. Tenía la esperanza de llegar a ser alto, de atraer a muchas mujeres, de recibir la atención de todos, de verme como el hombre deseado y de lograr mis sueños, como ser profesional en el fútbol. Eran los sueños de toda la vida.

Mi papá es alto y otro medio hermano mío también lo es, así que, al ser pequeño desde chico, creí que tarde o temprano llegaría ese famoso estirón. Pasé por primaria y seguía siendo el más chico; llegó primero de secundaria... segundo... tercero... y yo seguía con la esperanza de ese ansiado estirón que nunca llegaba.

Me mantuve investigando, veía videos en YouTube, incluso llegué a comprar algunas de esas guías que veía en TikTok. Muy pronto me di cuenta de que era puro vende humo, pero aun así me mantenía frustrado, anclando mi valía a un número. Creía que tenía que crecer, porque si no, no podría ser feliz.



Height Doesn't Matter

Cada vez que veía a mi papá, me daba un bajón emocional que no lograba entender. No quería sentirlo, pero aparecía automáticamente después de verlo, y me frustraba profundamente.

Pude haber ido con un profesional mucho antes, pero no lo hice. ¿Por qué? Cada vez que sacaba el tema, me decían que iba a crecer, que no me preocupara, o que me aceptara tal cual era... como si fuera tan fácil.

Conforme mi edad aumentaba, mi frustración y mi autoestima iban en picada. Veía que mi altura no aumentaba, mientras que mis amigos sí, y el pensamiento de que pudiera quedarme así me consumía. Las comparaciones eran constantes. Dejé de socializar como antes, le tenía miedo al rechazo, y sentía que cada día me alejaba un poco más de la vida que quería.

Hasta que no pude más. No podía seguir con esa frustración de no saber si iba a crecer o no. Tenía algo de dinero ahorrado y, siendo mayor de edad, decidí ir con un doctor por mi cuenta, a escondidas, para que nadie me dijera nada.



INTRODUCCIÓN

Quería saber si todavía tenía posibilidades reales de crecer, y si era así, quería potenciarlas con métodos que realmente funcionaran, no con mentiras ni guías dudosas. Y si el doctor me decía que ya no podía crecer, entonces entendí que, aunque siguiera frustrado, necesitaba empezar a trabajar en mi mente para ser feliz de verdad. Algo que, en ese momento, ni siquiera podía imaginarme.

Fui con un endocrinólogo profesional, el me comentó que debido a mi edad y a factores externos no llegue a mi potencial genético máximo que si era como de 180 y me quedé en el menor. Se me hizo raro lo que me comentó, pude haber ido con otros doctores a comparar ideas, pero la verdad me drenaba de energía y frustración siempre que buscaba soluciones. Cuando me contó esto el doctor, lloré delante de mis papás, nunca les había dejado ver lo mucho que me frustraba mi altura. Me sentía de verdad destrozado, toda mi vida había dependido de mi altura, esperanzado en que iba a crecer, por que como iba a poder vivir feliz con esta altura. A final de cuenta decidí ya no buscar más opciones, el doctor me había recetado medicamentos con los que podría potenciar 1 o 2 cm.

Fue ahí que decidí empezar a quererme. Antes ya había comenzado a interesarme en el desarrollo personal, los negocios y todo eso.



Ahí aprendí sobre la conexión entre mente y cuerpo: que no somos nuestros pensamientos. Entendí por qué pensamos lo que pensamos, y que aunque sepamos que no queremos pensar “me siento mal por ser bajito” o cualquier otra inseguridad, igual lo hacemos.

Pero lo más importante es que aprendí a cambiarlo. Aprendí a crear la realidad que deseo, a cambiar mi estado del ser: lo que pienso y lo que siento. Y después comprendí cómo tu estado del ser —lo que piensas y sientes— puede afectar tu crecimiento, siempre y cuando todavía puedas crecer. Esto se relaciona con algo llamado epigenética, que dice que los genes no son determinantes.

Por ejemplo, te dicen que el cáncer o ciertas enfermedades se heredan de generación en generación: que si tu familia tuvo cáncer, tú también lo tendrás porque lo llevas en tu ADN. Pero tenerlo en tu ADN no significa que esos genes se activen. Lo que lo decide es el entorno del gen, tanto tu entorno interno como externo. Es decir, si tienes pensamientos negativos sobre tu altura, te frustras, puedes incluso afectar los genes de crecimiento que podrías tener activos.



INTRODUCCIÓN

Todo esto me habría gustado saber mucho antes, incluso cuando todavía tenía posibilidades de crecer, porque me habría ayudado a potenciar mi altura. Y cuando ya no podía crecer más, me habría ayudado a aceptar y abrazar lo que no podía controlar.

Si eres una persona que alguna vez se ha sentido insegura con su estatura, o con cualquier otra inseguridad, si quieres crecer pero te sientes estancado o estresado, si quieres abrazar tu estatura y vivir una vida plena, o si quieres empezar a crear la vida que deseas, esta guía puede servirte.

En ella te hablaré sobre el primer paso para eliminar la frustración que llevas cargando toda tu vida. Te contaré por qué tienes esta “adicción”, por qué piensas como piensas, cuáles son los motivos que te hacen pensar así y por qué no puedes cambiarlo fácilmente, explicado de manera amigable. También te diré brevemente cómo esto puede ayudarte a potenciar tu crecimiento si aún tienes espacio biológico y cómo te ayudará a eliminar tu inseguridad.

El método para deshacerte de tu antigua adicción y empezar a vivir con paz y plenitud consiste en tres pasos:



1. **Darte cuenta de quién eres**, de quién ya no quieres ser y reconocer los patrones subconscientes.
2. **Decidir cuál es la nueva vida que quieres tener**: qué quieres pensar, cómo quieres actuar y cómo quieres que te vean.
3. **Hacer ese pensamiento lo más real posible**, donde entra un factor muy importante que puede cambiar tu vida: la meditación. Desde aquí crearás tu realidad, olvidarás antiguos patrones subconscientes y empezarás a construir tu nueva forma de ser.

En esta guía me enfocaré en el primer paso, que considero el más difícil, para que empieces a romper este paradigma y crees tu nueva vida desde el amor y la plenitud.



HEIGHT DOESN'T MATTER

ROMPER EL PARADIGMA



ROMPER EL PARADIGMA

Los paradigmas son como lentes que usamos para ver la vida. Pero ojo: **esos lentes no siempre nos muestran la realidad como es**, sino como la hemos aprendido.

Un paradigma es simplemente una forma de interpretar el mundo basada en lo que nos han enseñado y en lo que hemos vivido. **Nos condiciona**. Y lo más loco: ni siquiera nos damos cuenta.

¿Cómo se crea un paradigma?

Imagina esto: cuando eras niño, alguien dijo en broma “*¡Está chaparrito!*”. Luego lo escuchaste en la escuela, en la tele, en memes... y poco a poco, **tu mente lo tomó como verdad**: “*ser bajito es algo malo*”.

¿Pero sabes qué? **No es malo. Nunca lo fue**. Solo que alguien te enseñó a verlo así, y tú lo creíste. Y luego con la repetición fuiste generando una adicción a este pensamiento, que tu cuerpo lo empezó a hacer subconsciente.



Los paradigmas funcionan así:

- Si desde pequeño te repiten que algo está mal, tu mente lo graba.
- Luego, cada vez que alguien toca ese tema, **automáticamente lo ves como algo negativo**, aunque no lo sea.

Y eso pasa con la altura. No naciste pensando que ser bajito era un problema. **Aprendiste a verlo como problema.**

Los paradigmas dictan nuestras actitudes

Esto es importante:

Lo que crees → determina lo que piensas → lo que piensas → dicta cómo actúas.

Si tu paradigma dice: *“Ser chaparro es malo”*, entonces tus pensamientos serán:

- *“Seguro no le gusto porque soy bajo”.*
- *“No puedo competir con ese güey alto”.*

Y esas ideas dictan tus actitudes:

- *Evitas hablarle a la chica que te gusta.*



HEIGHT DOESNT MATTER

- Caminas encorvado para no llamar la atención.
- Te comparas todo el tiempo.

¿Notas la trampa?

No podemos cambiar nuestras actitudes y conductas si nuestro paradigma sigue siendo el mismo.

Para cambiar tu comportamiento, **primero hay que cambiar la creencia que lo origina.**

Cuando logras cambiar tu paradigma, **ves todo diferente.**

Es como si un día despertaras y dijeras:

“¿Por qué diablos dejé que algo que no puedo controlar me hiciera sentir menos toda mi vida?”

Te das cuenta de que:

- Tu valor no está en centímetros.
- La seguridad no se mide en altura, sino en cómo te percibes tú mismo.
- La gente no te juzga tanto como crees; eres tú el que no se deja brillar.

Ese momento lo he vivido yo. Es un cambio brutal.

Pasas de sentirte limitado... a sentirte libre.

Te pongo una escena:



ROMPER EL PARADIGMA

Estás en una fiesta, ves a la chica que te gusta y piensas:

“No le voy a hablar porque soy bajito, seguro le gustan altos”.

Ese pensamiento no salió de la nada.

Viene del paradigma que dice que altura = atractivo.

Pero, ¿qué pasaría si ese paradigma se rompe?

Si en vez de eso piensas:

“Mi seguridad es lo que la va a atraer, no mi altura”.

¿Ves cómo cambia todo?

Ya no actúas con miedo, actúas con confianza. Y eso lo perciben TODOS.

¿Por qué tu estatura no debería importarte?

Vamos a romper el paradigma todavía más. Quiero darte una razón muy poderosa para dejar de obsesionarte con tu altura: **porque no tienes control sobre ella.**

La altura depende de un montón de factores que no puedes manejar. Genética, hormonas, nutrición durante la infancia, hasta cosas que pasaron antes de que nacieras. Por ejemplo:

- Yo tuve amigos con hábitos horribles. Tomaban



alcohol desde los 13, no comían bien... y terminaron siendo altos

- En mi caso, mi papá es alto y yo terminé siendo bajo.

¿Ves por dónde voy? Hay demasiados factores que no dependen de ti.

¿Y sí todavía estás en edad de crecer?

Si crees que sí, **hazte estudios y ve con un profesional.** Esa es la única forma real de saber si todavía tienes potencial de crecimiento. Si ya no puedes crecer, no hay guía, truco o pastilla que lo cambie.

Esas “guías milagrosas” que venden son puras mentiras.

Piensa: si realmente funcionaran, estarían en todos los hospitales, y esas empresas ganarían millones. La gente que dice “*crecí gracias a esto*” simplemente **potenció lo que su genética ya iba a hacer.**

Si todavía puedes crecer, con buenos hábitos lo vas a lograr. **No necesitas hacer 1000 cosas perfectas ni obsesionarte.** Comer bien, dormir bien, moverte... y ya.

¿Y si ya no puedes crecer?

Entonces ya está. **Acéptalo.**



ROMPER EL PARADIGMA

Aferrarte a algo que no puedes cambiar solo te va a frustrar y te va a robar energía.

¿De qué sirve estar con tus amigos comparándote todo el tiempo? ¿O evitar hablarle a la chica que te gusta solo por unos centímetros?

No puedes dejar que esto te limite.

Si te enfocas en lo que no controlas, pierdes el tiempo en algo que no va a cambiar... en vez de usar esa energía para **crear la vida que quieres.**

El secreto está en soltar

Entre más rápido aceptes tu estatura, **más rápido serás feliz.** Más rápido podrás vivir con paz y plenitud.

Y escucha esto:

“Como te imaginas que te sentirías si midieras 1.90... puedes sentirte exactamente igual con tu estatura actual.”

Porque todo está en la mente. **Todo.**

Cuando te desapegas de algo que no controlas, te liberas. Y si todavía tienes oportunidades de crecer, soltar el estrés incluso te ayuda, porque el cuerpo funciona mejor sin tensión.



Aceptar lo que no puedes cambiar no te hace perder, te hace ganar libertad.

Y esa libertad es el primer paso para empezar a construir la vida que de verdad quieres.

Güey, en conclusión: **tu paradigma es lo que moldea tu vida.**

O sea, el paradigma que tienes va a decidir **qué tipo de persona eres**, cómo te sientes y si te frustras por tu altura o por cualquier otra inseguridad.

Pregúntate: ¿realmente te sientes mal por ser bajito... o te sientes así porque **tu paradigma te enseñó a reaccionar así?**

Recuerda algo muy importante: **tú no eres tus pensamientos.**

La altura **no está bajo tu control**. Lo que sí puedes controlar es tu percepción y cómo decides sentirte al respecto.

Entonces, el cambio empieza cuando dices:

"Ok, la altura es algo que no puedo controlar, así que la abrazo. Me quiero tal como soy. Todas esas inseguridades y limitaciones que sentía... estaban en mi mente."



ROMPER EL PARADIGMA

Cuando realmente lo entiendes, te das cuenta de que puedes **ser feliz, sentirte seguro y pleno** con tu estatura actual. Todo empieza por cambiar tu paradigma.



Por qué eres
“adicto” a estos
pensamientos



Por qué eres “adicto” a estos pensamientos

Quiero empezar introduciendo que no es lo mismo mente y cuerpo, pensamientos y sentimientos.

La mente reacciona a los pensamientos, y los pensamientos reaccionan a los sentimientos.

Tú al tener un pensamiento, eres la persona que lo recibe, no eres tus pensamientos, eres el receptor, tu decides que hacer con estos pensamientos. Y lo que sientes, el lenguaje del cuerpo, es lo que reacciona a tu mente.

Voy a explicarlo simple, como yo lo entiendo y como me sirvió a mí.

Del pensamiento al sentimiento (en corto)

1. Mandas un pensamiento.

Aparece en tu mente: una idea, una imagen, una frase.

2. Los neurotransmisores llevan el mensaje.



Son mensajeros que “envían” esa señal dentro del cerebro.

3. Los neuropéptidos hacen de puente.

Conectan lo que pensaste con tu cuerpo. Es como si el pensamiento se tradujera a “sensación”.

4. Tus glándulas responden con hormonas.

Liberan sustancias que hacen que **te sientas** acorde a lo que pensaste: paz, enojo, miedo, alegría, lo que sea.

Así, un simple pensamiento termina **quedándose en el cuerpo** como un sentimiento.

Pongámoslo en ejemplo con la estatura, iniciaste probalemente desde chico, o no se a que edad, pero al inicio no eras inseguro por tu estatura, después tuviste un pensamiento, a lo mejor por alguien que te dijeron, etc, pensaste a lo mejor "mi estatura esta mal" por decir algún pensamiento, y al pensar eso tu cerebro y tu cuerpo lo recibió e hizo que te sintieras acorde a ese pensamiento.

Ahora vamos a ver algo muy importante: **por qué no puedes dejar de pensar en ciertas cosas que te frustran**, como tu altura o cualquier otra inseguridad. Ya hablamos de cómo un pensamiento genera un sentimiento, ¿sí? Pues esto se vuelve un ciclo mucho más grande.



El paradigma: la raíz de todo

Todo empieza con un **paradigma**, que es básicamente **la forma en que tu mente interpreta la vida.**

- Tu paradigma puede ser: “*Ser bajito es malo*” o cualquier otra creencia que tengas sobre ti.
- Ese paradigma **moldea tus pensamientos**, y esos pensamientos hacen que tu cerebro y tu cuerpo **te hagan sentir de cierta manera.**

Mientras más repites esos pensamientos, más **fuertes se hacen las conexiones neuronales.**

- Una sola vez no genera adicción.
- Pero si lo repites miles de veces: “*Ay, soy bajito... me van a comparar... no le gusto*”, tu cerebro **entrena esas conexiones** y tu cuerpo empieza a reaccionar automáticamente.

Cuando el pensamiento se vuelve subconsciente

Llega un punto en que **ya ni siquiera tienes que pensarlo conscientemente.**

Estás en una situación que tu cuerpo ha vivido muchas veces y, sin darte cuenta, **los pensamientos se activan solos:**



HEIGHT DOESNT MATTER

- *“Están más altos que yo”*
- *“Me van a criticar”*
- *“No voy a agradarle”*

Y esto aplica para cualquier inseguridad: sentirte feo, tener la chiquita, cualquier cosa que no controlas.

Todo esto viene de un **paradigma que aprendiste en el pasado**. Tu mente lo adoptó, lo repitió, y tu cuerpo lo hizo automático.

La razón por la que te sientes “adicto” a estos pensamientos es simple: **tu cerebro está acostumbrado a ellos**.

Es como si tu mente dijera:

“Esto ya lo conozco, sé cómo reaccionar, sé cómo sentirme”

Y por eso se repite solo, aunque **ya no te sirva y solo te frustra**.

El 95% de tu mente está en piloto automático

Güey, hay algo que tienes que entender: **tu mente no es toda consciente**.

- Solo **el 5% de tu mente es consciente**, la parte que puedes controlar y que toma decisiones activas.



POR QUE ERES ADICTO A ESTOS PENSAMIENTOS

- El ****95% restante es subconsciente****, y ahí es donde viven todos tus programas automáticos, tus hábitos y patrones que ya tienes muy arraigados.

Cuando estás “adicto” a un paradigma, **ese paradigma ya está en tu 95%**. Por ejemplo: *“Soy bajito, me van a comparar, no le voy a gustar”*. Ya es un patrón automático que tu cuerpo y mente repiten sin que tú lo decidas.

Imagina esto: quieres cambiar. Quieres sentirte seguro, feliz, hablar con todos, vivir tranquilo.

- Eso es tu **5% de conciencia** luchando por cambiar las cosas.
- Pero tu **95% subconsciente** está defendiendo lo que ya conoce: las ideas, emociones y sensaciones a las que tu cuerpo está acostumbrado.

Es como si tu mente consciente dijera:

“Quiero pensar positivo, quiero sentirme seguro.”

Y tu subconsciente respondiera:

“No güey, así siempre nos hemos sentido, necesitamos mantenernos igual.”

Las células de tu cuerpo ya están acostumbradas a sentir esa inseguridad, esa frustración. Entonces,



aunque quieras pensar diferente, **tu subconsciente busca estímulos del entorno o pensamientos conocidos** para volver a lo de siempre.

En otras palabras

Cambiar tu forma de pensar **no es magia ni cuestión de voluntad pura.**

Es una batalla entre:

- **Tu mente consciente (5%),** que quiere cambiar.
- **Tu mente subconsciente (95%),** que sigue los patrones que ya tiene entrenados.

Por eso **no basta con “querer cambiar”**. Tienes que entrenar tu subconsciente, poco a poco, para que tu cuerpo y mente sientan lo nuevo como algo natural.

Ejemplo real: la adicción a la inseguridad

A menudo me sentía **inseguro**. Y no hablo de una vez o dos... hablo de años y años, más de 15, comparándome con otros, sintiéndome frustrado por mi estatura.

Con el tiempo, **mi cuerpo y mi mente se acostumbraron a ese sentimiento**. Cada vez que tenía un pensamiento de inseguridad, le decía a mi cuerpo: *"Oye, produce las sustancias químicas que me hagan sentirme así."*



Y así lo hizo. Me fui acostumbrando a sentir **frustración, tristeza, inferioridad...** era como vivir años en un aeropuerto:

- Al principio, el sonido de los aviones te molesta y te frustra.
- Pero con el tiempo, **te acostumbras al ruido** y ya necesitas un sonido más fuerte para reaccionar.
-

Lo mismo pasa con la inseguridad: **cuanto más años la sientes, más “fuerte” necesita ser para que te mueva**, y literalmente te vuelves adicto a ella.

Después de tanto tiempo, **no necesitas pensar para sentirte mal.**

- Simplemente te sientes inseguro.
- Piensas automáticamente: *“Estoy bajo, debería ser más alto, nadie me va a tomar en serio”*.
- Y parece completamente normal.

Tus pensamientos ya no generan tus emociones: **tus emociones dominan tus pensamientos.**

Ahora imagina: lees este e-book y dices:

"No, no quiero sentirme así. Me voy a sentir bien conmigo, me abrazo tal como soy, me amo, me quiero."



POR QUE ERES ADICTO A ESTOS PENSAMIENTOS

Tu mente empieza a pensar distinto, tus sentimientos empiezan a cambiar... pero tu **cuerpo estaba entrenado a sentir otra cosa durante años.**

Tus células estaban **acostumbradas a la inseguridad**, a la tristeza.

Ahora, cuando intentas sentir felicidad o seguridad, **tus células “piden” el sentimiento antiguo.**

Te mandan señales a la mente, que se sienten como esas vocecitas internas:

“No, te sientes triste, tu estatura está mal, deberías ser más alto, más guapo, más rico...”

Esas voces **no son tú**, aunque tu mente las tome como propias.

Tú eres quien escucha y **decide qué hacer con ellas.**

Si haces caso a esas voces, vuelves a sentir lo de antes y caes en el mismo ciclo.

Si solo dices: *“Ya me siento bien, soy seguro”*, **no vas a poder cambiar de inmediato.**

Tu cuerpo ha estado entrenado a sentir lo contrario durante años.

Por eso muchas veces te encuentras automáticamente negativo, **sin siquiera pensarlo.**



La clave es **entender que no eres tus pensamientos, y que tu mente consciente (el 5%) está luchando contra tu subconsciente (el 95%).**

Mientras tu subconsciente siga activo, es normal volver a caer en los mismos sentimientos.

El cambio real ocurre cuando **entrenas al subconsciente**, y poco a poco tus células y tu mente aprenden a sentir lo nuevo como natural.

Cómo tu mente puede hacerte crecer

Antes de que sigas leyendo esta parte, quiero dejar algo súper claro: **si ya no puedes crecer, esta sección no es para ti.**

Antes de frustrarte con la idea de “quiero crecer más”, **ve a hacerte estudios y consulta con un profesional.** Si tu cuerpo ya no tiene potencial de crecimiento, no pierdas tiempo ni energía en esto; enfócate en **abrazar tu estatura y sentirte pleno.**

Ahora sí, para los que todavía pueden crecer... escucha bien: tu **entorno y tus emociones pueden controlar la actividad de tus genes.**

El ADN no es determinante, es adaptable



POR QUÉ ERES ADICTO A ESTOS PENSAMIENTOS

Tu cuerpo tiene genes de crecimiento. Pero **tenerlos no significa que se vayan a activar automáticamente.**

Los genes fabrican proteínas para modificar tu cuerpo según el entorno.

Y aquí entra lo impresionante: **tus pensamientos y emociones influyen en ese entorno interno.**

Si pasas años con **frustración, estrés y ansiedad por tu altura**, tu cuerpo interpreta eso como un mensaje de “alerta” y puede **restringir el potencial de tus genes de crecimiento.**

Por el contrario, si adoptas **emociones de plenitud, gratificación y confianza**, y te visualizas creciendo mientras mantienes buenos hábitos, **le estás diciendo a tu cuerpo que active esos genes.**

Hay estudios que muestran algo increíble: personas que ejercitaron su cuerpo solo con la mente lograron cambios físicos similares a los que entrenaban en el gimnasio.

Su cerebro creyó que estaban realizando los ejercicios, y el cuerpo respondió como si realmente los hubieran hecho.



HEIGHT DOESN'T MATTER

Lo mismo aplica aquí: **si tu cerebro cree en un estado de crecimiento y plenitud**, tu cuerpo empieza a reaccionar.

Pensamientos y emociones positivos → genes de crecimiento activados → potencial de altura maximizado.

Pensamientos y emociones negativos → genes apagados → limitas tu crecimiento.

Resumen poderoso

Si todavía puedes crecer:

1. Cuida tus hábitos físicos: sueño, alimentación, movimiento.
2. Cuida tus emociones: reduce frustración, estrés y ansiedad.
3. Visualiza el estado que deseas: sentirte pleno y seguro.

Si no puedes crecer, **abrázalo y desapégate.**

Tu estatura no define tu valor.

Todo esto funciona solo si tu cuerpo todavía tiene potencial.



POR QUE ERES ADICTO A ESTOS PENSAMIENTOS

Lo que me pasó a mí es un ejemplo claro: vivía frustrado y estresado, y aunque tenía genes de crecimiento, **esas emociones seguramente limitaron mi altura.** Por eso **el primer paso siempre es trabajar en tu mente y tu estado del ser**, antes de obsesionarte con crecer físicamente.



HEIGHT DOESN'T MATTER

EL PRIMER PASO PARA CAMBIAR: METACOGNICIÓN



EL PRIMER PASO PARA CAMBIAR: METACOGNICIÓN

Ahora que entendiste que tus inseguridades, incluida la altura, son producto de un **paradigma**, viene la pregunta clave:

¿Cómo cambio ese paradigma?

El primer paso se llama ****metacognición****. Suena complejo, pero significa algo simple: ****hacerte consciente de lo que piensas y cómo actúas****.

La mayoría de las personas vive en ****piloto automático****. El 95% de los pensamientos que tienes hoy son los mismos que tuviste ayer, y los repetirás mañana. Si esos pensamientos son negativos, te mantienen anclado al mismo “yo” inseguro.

Pero aquí está la buena noticia: ****tu cerebro tiene la capacidad de observarse a sí mismo y cambiar.****

Cuando te haces consciente de un pensamiento limitante, dejas de ser esclavo de él.



Por ejemplo:

Cada vez que piensas “*soy chaparro, por eso no valgo*”, haz una pausa. Ese pensamiento **no eres tú**, es solo un programa viejo que llevas repitiendo años. Si lo identificas, puedes borrarlo.

Este es el **proceso**:

1. **Reconoce que tienes la facultad de decidir cómo quieres ser.** No estás condenado a seguir igual.
2. **Analízate.** Pregúntate: *¿Realmente me gusta la vida que tengo? ¿Me gusta la persona que soy hoy?*
3. **Identifica los pensamientos que no te dejan avanzar.** Escríbelos si es necesario.
4. **Obsérvalos sin juzgar y evítalos.** Cada vez que aparezcan, cámbialos por el nuevo “yo” que quieres ser.
5. **Así eliminas la configuración de tu antiguo yo.**

Piensa esto: **si quieres dejar de ser inseguro, primero tienes que dejar de pensar como un inseguro.**

Metacognición es la puerta al cambio. Primero observas tus pensamientos, luego eliges cuáles se quedan y cuáles se van.

Pero aquí no termina:

Cuando eliminas lo viejo, necesitas **crear una mente nueva**. Y ahí entra la visualización y la práctica mental:



EL PRIMER PASO PARA CAMBIAR: METACOGNICIÓN

- Define con claridad **quién quieres ser**: ¿Seguro? ¿Carismático? ¿Exitoso?
- **Visualízalo todos los días**. Entre más real lo hagas en tu mente, más lo sentirá tu cuerpo.
- Cuando tu cuerpo siente algo como real, **empieza a prepararse para esa realidad**.

Es como ir al gimnasio, pero para tu mente.
¿La diferencia? El gimnasio cambia tu cuerpo, **esto cambia tu vida entera**.

Así que el primer paso es este:
Hazte consciente de tu antiguo yo y comienza a diseñar el nuevo.

En el siguiente apartado, veremos **cómo crear y entrenar esta nueva mente hasta que se convierta en tu nueva identidad**.



El ejercicio de 1 minuto que frena la inseguridad por tu altura



El ejercicio de 1 minuto que frena la inseguridad por tu altura

Este capítulo es práctico. Aquí no se trata solo de leer, sino de hacer un ejercicio que te va a cambiar la vida si lo tomas en serio.

El objetivo es **reconocerte a ti mismo**. Es empezar a **separar la mente subconsciente de la mente consciente** y recuperar el control sobre cómo actúas y cómo te sientes.

¿Qué vas a hacer?

Durante una semana, vas a convertirte en **observador de tus propios pensamientos**. Suena simple, pero es poderosísimo.

Cada día, presta atención absoluta a lo que pasa por tu cabeza.

Cuando estés con amigos, con familia, en la escuela o el trabajo, en cualquier momento que sientas inseguridad, tristeza, frustración... **capta todos los pensamientos que aparecen y anótalos.**



Haz lo mismo con tus emociones: **nota exactamente cómo te sientes**. Si estás en un grupo donde todos son más altos que tú, observa:

- ¿Te sientes inseguro?
- ¿Te sientes menos?
- ¿Sientes envidia, frustración, baja autoestima?

Y también **anota lo que pasa por tu cabeza de manera automática**. Cosas como:

- “No es posible que no haya salido alto.”
- “Me siento pequeño.”
- “Qué triste, no soporto esta altura.”
- “Mi papá está más alto que yo.”
- “Me van a ver raro saliendo con ella porque soy bajito.”
- “No puede ser que sea del tamaño de sus amigas y aparte sea un año mayor.”
- “Por eso no valgo lo mismo que ellos.”
- “Si tan solo hubiera salido más alto, mi vida sería mucho mejor.”
- “Odio mi estatura.”
- “Me ven raro por estar bajo.”

Estos son pensamientos que **yo mismo tuve en el pasado**. Te los comparto porque ya no me pertenecen. Aprendí a dejarlos atrás.



Además, **anota las conductas que haces sin pensar**, esas que te mantienen en la inseguridad. Por ejemplo:

- Te aíslas y te sientas solo.
- Evitas hablar porque piensas que te van a juzgar.
- Te muestras apagado en las conversaciones.
- Actúas con miedo en lugar de con seguridad.

Este ejercicio **no va a ser fácil**. ¿Por qué? Porque tu **ego se va a resistir**. Tu ego quiere protegerte y mantenerte igual. Pero ahí está la clave: **siempre que identifiques un pensamiento, dite a ti mismo: “Este pensamiento no soy yo. Solo es un impulso viejo, una adicción emocional.”**

Tu mente y tu cuerpo están **acostumbrados** a esas emociones negativas. Son como una adicción. Tus células quieren seguir sintiendo lo mismo porque es lo que conocen. Pero **no es cierto** que tú seas ese pensamiento. Tú eres el que lo observa y el que decide.

Recuerda esto:

- Tus pensamientos tienen el poder de cambiar toda tu vida.
- Una simple inseguridad puede tenerte anclado durante años, si no la rompes.



- Un pensamiento **no significa que sea verdad.**
- La mayoría son viejos hábitos mentales que se repiten hasta que tú los rompes.

Por eso, cada vez que aparezca uno de esos pensamientos, pregúntate:

- ¿Esto es cierto?
- ¿Esto me sirve para crecer?
- ¿Quiero seguir siendo esa persona que piensa así?

Este es el **primer paso** para eliminar la inseguridad: **ser consciente.** Reconocer tus pensamientos y tus reacciones automáticas. Porque cuando los ves, **los frenas.** Y cuando los frenas, recuperas el control.

Por eso este capítulo se llama **“El ejercicio de un minuto que frena la inseguridad”.** Porque cuando practicas esto, cada vez que detectas un pensamiento, **lo detienes en ese momento,** y ese solo minuto puede cambiar tu día. Si lo haces una y otra vez, **va a cambiar tu vida entera.**

Objetivo: Romper el ciclo automático de pensamientos y emociones que alimentan tus inseguridades (funciona para la altura y cualquier otra).



Instrucciones

✓ 1. Durante una semana (o varios días):

- En cada situación donde surja una inseguridad o emoción negativa (inseguridad, ira, enojo, etc.), **obsérvate.**

- Date cuenta de:

- **Cómo te sientes** (emociones).
- **Qué piensas** (diálogos internos).
- **Cómo actúas** (reacciones físicas o conductas).

✓ 2. Registra todo:

- Usa una libreta o app de notas.
- Anota lo que sentiste, pensaste y cómo actuaste en cada situación.

Ejemplo:

- Situación: "Estaba con amigos y llegó alguien más alto.
- Emoción: "Sentí inseguridad."
- Pensamiento: "Me veo mal junto a ellos."
- Acción: "Me quedé callado y evité interactuar."



✓ 3. Identifica el patrón:

- Al final del día, revisa tus notas y reconoce qué pensamientos y emociones se repiten.

✓ 4. En el momento real, haz esto

- Cada vez que aparezca un pensamiento o emoción que NO quieres:
 - **Detente.**
 - **Dite a ti mismo:**
 - > “Cambia. Ya no soy esa versión.”
- Aunque tu mente te diga: “¡Pero esto es real!”, recuerda: **es la adicción emocional hablando, no tú.**

✓ 5. Entrena tu cerebro:

- Cada vez que lo hagas, estarás **creando nuevas conexiones neuronales** y debilitando las viejas.
- Si fallas, no pasa nada. Es parte del proceso. **Mientras más consciente seas, más fácil será cambiar.**

BONUS (Si ya meditas):

- Durante tu meditación, **visualiza** situaciones donde normalmente sentirías inseguridad.



Imagina que aparece el pensamiento negativo
y, en la meditación, **di internamente:**

> “Cambia.”

- **Visualízate reaccionando de la nueva manera** (con seguridad, calma, control).



HEIGHT DOESN'T MATTER

Lo que viene después



Lo que viene después

¿Sabes por qué te estoy compartiendo todo esto? Porque a mí me hubiera cambiado la vida aprenderlo mucho antes. Yo tuve que descubrirlo solo, leyendo libros, conectando ideas, entendiendo cómo funciona la mente y el subconsciente.

Y lo hago porque sé que, tal vez, tú también has sentido esa misma frustración que yo sentí por mi altura. Ese enojo, esa impotencia, esa sensación de que nada cambia.

Ahora, déjame decirte algo importante:

Este ejercicio que acabas de aprender es solo el **primer paso**. Y es poderoso, porque rompe el ciclo de la mente adicta a emociones negativas. Pero **lo que viene después es todavía más grande**.

Son 3 cosas:

1. **Crear la vida que deseas** – no solo dejar atrás la inseguridad, sino construir confianza, abundancia, felicidad y plenitud.



2. **Hacerlo real con la meditación** – esto es la herramienta más poderosa que he encontrado. No solo sirve para eliminar emociones negativas, sino para **programar tu mente** para ser la persona que quieres ser.

3. **Elevar tu vida en todos los sentidos** – seguridad, relaciones, dinero, oportunidades, felicidad... todo.

Te lo digo así:

Si sigues este proceso conmigo, va a llegar un punto en el que **vas a sentirte pleno todos los días**, sin razón para sentirte mal. **Vas a ver la vida con alegría**, sin que tu altura ni ninguna otra inseguridad te frene.

Además, si todavía estás joven y tienes margen para crecer, esto también puede ayudarte. ¿Por qué?

Porque el **estrés y la frustración bloquean tu desarrollo**. Y cuando aprendes a soltar eso, tu cuerpo puede volver a su estado óptimo. Incluso, la meditación puede influir en tus genes mediante la epigenética. Nadie te habla de esto, pero yo te lo voy a enseñar.

Este método es mucho más poderoso que los estiramientos y pastillas que venden por ahí. Y no solo por tu altura. **Esto es para que vivas con la seguridad de alguien de 1.90, aunque midas lo que midas.**

Porque, al final, la altura no define tu vida... pero tu mente sí.



Si llegaste hasta aquí, no fue casualidad.

Algo en ti ya despertó. Algo dentro de ti ya no soporta seguir viviendo con esa voz interna que te dice que “no eres suficiente”.

Has leído estas páginas y ahora sabes que esa voz no eres tú.

Que esos pensamientos que te persiguen cada día son solo **programas aprendidos**, no tu esencia real.

Ya diste el primer paso que muchos nunca dan: **te volviste consciente de lo que pasa en tu mente**. Y eso, créeme, es un logro gigantesco.

Porque la mayoría vive como robots, repitiendo los mismos miedos, las mismas inseguridades y las mismas reacciones toda su vida... sin darse cuenta jamás de que pueden cambiarlas.

Tú ya lo viste. Tú ya despertaste.
Y ese simple hecho cambia todo.

Pero ser consciente no es suficiente

Déjame preguntarte algo con total honestidad:



¿Acaso no te ha pasado que **sabes** que tus pensamientos son falsos, pero aun así los **sientes reales**?

Sabes que tu valor no depende de tu estatura, pero cuando entras a una fiesta y ves a otros más altos, esa inseguridad regresa como un golpe en el estómago.

Sabes que no tiene sentido compararte, pero tu cuerpo se encoge, tu voz se apaga, y sientes que no encajas. Eso pasa porque tu mente consciente puede entenderlo...

pero tu cuerpo y tu subconsciente **están programados para reaccionar diferente**.

Es como si tu vida tuviera un piloto automático instalado hace años, y aunque quieras, no puedes apagarlo solo con fuerza de voluntad.

Tus pensamientos no son solo pensamientos: son **circuitos grabados en tu cerebro y emociones almacenadas en tu cuerpo**.

Cada vez que sientes inseguridad, tu cuerpo libera químicos que refuerzan ese estado... y entre más lo repites, más fuerte se hace.



Es una adicción. Una adicción a la versión de ti que se siente pequeño, limitado, inseguro.

Y mientras no la rompas, seguirás cayendo en el mismo ciclo:

1. Pensamiento de inseguridad.
2. Emoción de frustración.
3. Reacción automática de retraerte.
4. Y de nuevo confirmas la historia: “no soy suficiente”.

Ese ciclo no se rompe con solo leer. No se rompe con motivación barata.

Se rompe con **entrenamiento mental**.

Aquí es donde entra la meditación.

Y ojo: no hablo de sentarte con los ojos cerrados a “relajarte”.

Hablo de **un proceso guiado, estructurado, científico y profundo** para reprogramar tu mente desde la raíz. La meditación es el espacio donde:

- Tu cuerpo deja de controlar tu mente.
- Tu mente se conecta con nuevas posibilidades.
- Tu subconsciente se vuelve accesible, y ahí, en ese espacio, puedes **instalar una nueva identidad**.



Piensa en esto:

☞ Tu vida exterior es el reflejo exacto de tu vida interior.

☞ Si cambias dentro, lo de afuera cambia inevitablemente.

Por eso la meditación no es teoría. Es práctica. Es entrenamiento.

Cada vez que la haces, estás moldeando tu cerebro, cambiando tus conexiones neuronales y grabando un nuevo “yo”.

🔑 El programa de 4 semanas

Creé un camino diseñado específicamente para hombres como tú, que cargan con esa inseguridad y ya están cansados de que les controle.

Este programa no es una lectura más, no es motivación pasajera. Es un **sistema práctico**, probado y paso a paso:

- **Semana 1 → La base.**



HEIGHT DOESNT MATTER

- Aprendes a calmar tu mente y relajar tu cuerpo. Aquí entrenamos tu atención para que puedas entrar en un estado profundo donde el cambio es posible.
- **Semana 2 → Romper el ego.**
 - Identificas esa voz crítica y la sueltas. Aprendes a entregarle tu lucha a algo más grande que tú: el campo cuántico, el universo, o Dios (como tú lo quieras llamar).
- **Semana 3 → Reprogramar el subconsciente.**
 - Aquí está el núcleo: observar tus pensamientos automáticos y entrenar nuevas respuestas. Empiezas a vivir como la versión segura de ti mismo.
- **Semana 4 → Diseñar tu nuevo yo.**
 - Te conviertes en arquitecto de tu identidad. Decides cómo quieres pensar, sentir y actuar... y lo grabas hasta que se vuelve natural.

Y no solo eso:

Cada semana incluye **audios guiados + ejercicios prácticos + un cuaderno de integración.**

Es como tenerme a tu lado, llevándote de la mano paso a paso.



La decisión que cambia tu destino

Aquí hay algo que tienes que escuchar:
Si no tomas acción, nada va a cambiar.
Seguirás reaccionando igual, pensando igual, sintiendo igual.

Pero si entrenas tu mente con este sistema, lo que ahora es una lucha diaria se volverá tu nueva normalidad:

- Hablar con seguridad.
- Caminar erguido y confiado.
- Dejar de sentir que tu estatura te define.
- Proyectar energía magnética en cada lugar al que entres.

Y la gente lo notará.

No porque midas más, sino porque **tu mente será más grande que cualquier inseguridad.**

Imagina este escenario

Visualízate en unos meses:

Llegas a una reunión y, en lugar de sentir esa incomodidad, tu mente está tranquila, tu cuerpo relajado.



Tu mirada transmite seguridad.

La gente se siente atraída por tu presencia, porque proyectas algo distinto: confianza auténtica.

Y lo mejor:

No es una máscara, no es fingido, no es una actuación.

Es real. **Es tu nueva identidad.**

Porque la entrenaste. Porque la creaste desde adentro.

Este ebook gratuito fue solo la puerta de entrada.

Aquí entendiste que no eres tus pensamientos, que puedes observarlos y cuestionarlos.

Pero si quieres **liberarte de una vez por todas**, el siguiente paso es claro:

👉 Entrenar tu mente con el programa completo de 4 semanas.

La pregunta es simple:

¿Vas a quedarte solo con el conocimiento, o vas a dar el paso a la transformación?

Tu nueva vida está a un clic de distancia.

Elige hoy.

[!\[\]\(c084b19e4efc7b8b4bb3077539b2669a_img.jpg\) **Accede ahora al programa completo y empieza tu cambio**](#)



CONCLUSIÓN

Si llegaste hasta aquí, primero quiero felicitarte. Muy pocas personas se atreven a dar este paso. ¿Por qué? Porque la mayoría se queda atrapada en la misma historia: pensando que su vida está definida por algo que no pueden cambiar, como la altura.

Tú ya rompiste ese patrón. Ya diste el primer paso hacia una versión más segura, más feliz y más libre de ti mismo.

Pero recuerda: **esto no acaba aquí**. Este es solo el inicio. Ahora tienes las herramientas para cambiar tu percepción, para liberarte de la inseguridad y para construir una vida que te haga sentir orgulloso cada día.

Quiero que sepas algo: **no tienes que hacerlo solo**. Yo estoy aquí para ayudarte en este camino, porque sé lo que se siente. Y no quiero que nadie más pase por lo mismo sin tener una guía.



HEIGHT DOESN'T MATTER

Por eso, te invito a seguir conmigo. Vamos a aprender juntos a:

- ✓ Crear una mentalidad a prueba de inseguridades
- ✓ Meditar para diseñar tu nueva vida
- ✓ Conectar con personas que están en el mismo camino que tú
- ✓ Vivir con confianza, plenitud y propósito

¿Qué puedes hacer ahora?

- ✓ Sígueme en mis redes sociales @heightdm para no perderte los próximos contenidos
- ✓ Mándame un mensaje contándome tu historia. De verdad, quiero conocerte y ayudarte
- ✓ Si este ebook te ayudó, compártelo con alguien que lo necesite
- ✓ Adquirir el paquete completo para cambiar tu vida entera, tal como yo lo hice.

Recuerda esto: **tu altura no define tu valor, pero tu mentalidad sí define tu vida.**

Y lo mejor está por venir.

Nos vemos en el siguiente nivel.



CLIC AQUÍ PARA
ACCEDER AL CAMBIO

ELIMINA TU INSEGURIDAD POR TU ALTURA

