

Germán De Cicco

DISCIPLINA SALVAJE

Matá las Excusas y Dominá tu Mente

De Cicco, Germán

Disciplina Salvaje: matá las excusas y dominá tu mente / Germán De Cicco.
- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Algoritmo, 2026.

168 p.; 23 x 16 cm.

ISBN 978-631-6902-00-9

1. Desarrollo Personal. I. Título.

CDD 158.1



CONOCÉ MÁS

© 2026 – **EDITORIAL ALGORITMO S.R.L.**

Av. Corrientes 1386, Piso 14 – CABA

Buenos Aires, Argentina

Teléfono: 11 4888-4782

www.editorialalgoritmo.com.ar

info@editorialalgoritmo.com.ar

Tienda Online: www.editorialalgoritmo.com.ar/tienda

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio —impreso, digital, audiovisual o electrónico—, ya sea en formato físico o mediante su alojamiento en páginas web, redes sociales, plataformas de distribución o cualquier otro canal, en forma idéntica, extractada o modificada, tanto en castellano como en cualquier otro idioma, sin la autorización expresa y por escrito de la Editorial. La originalidad del contenido, así como las ideas, criterios y posiciones doctrinarias expuestas en la presente obra, pertenecen exclusivamente a sus autores. En consecuencia, la Editorial no asume responsabilidad alguna por eventuales reclamos vinculados a la autoría, plagio, derechos de propiedad intelectual, ni por el uso que terceros hagan de la obra. Todos los derechos reservados.

Impreso en Argentina

Printed in Argentina

Hecho el depósito de la ley 11.723

AGRADECIMIENTOS SALVAJES

A Jessica Valansi, la mujer que llegó en el momento adecuado de mi vida.

Me enseñó que la paz no se busca... se construye.

Que el amor también es disciplina, la de elegirnos cada día.

Gracias por ser mi puerto y mi tempestad justa.

A mis hijos, Brenda, Franco y Macarena De Cicco, que son brújulas sin saberlo.

Ellos me enseñaron que la verdadera fuerza no está en levantar pesas, sino en levantar miradas que esperan algo de vos.

Por ustedes aprendí que un padre nunca se rinde, Jamás.

A Diego Leal, mi coach, que me llevó a ese límite donde muchos retroceden

y yo entendí que recién ahí empezaba mi verdadero yo.

Con vos descubrí que el cuerpo es el espejo de la voluntad y que la voluntad, cuando se entrena, puede con todo.

A la Masonería, que me mostró que la luz no es un regalo divino, sino un laberinto que cada uno debe atravesar con esfuerzo, honestidad y propósito firme.

A Pablo Puente, mi editor, el arquitecto silencioso que convirtió mi caos en claridad.

Gracias por respetar mi voz incluso cuando la letra quería gritar.

A Sebastián Picallo y Carly Battaglino, amigos de la vida.

Hay gente que acompaña...y hay gente que empuja.

Ustedes empujaron su vida hacia el éxito después de superar muchos grandes obstáculos. Son un ejemplo de disciplina.

A mis padres, Aldo De Cicco y Marta Lopez, que sin discursos motivacionales me enseñaron lo esencial, que trabajar es amar sin palabras.

Que la dignidad se construye, no se hereda, que la disciplina empieza en casa, cuando nadie aplaude.

A mis hermanas, Gisela y Maira De Cicco, raíces profundas de quien soy.

A mis sobrinos Tomas, Mateo y Lupita, presente y futuro que me recuerda porque vale la pena el esfuerzo.

Al GADU, (Gran Arquitecto Del Universo), por mostrarme que todo camino exige consciencia, y que el mayor templo que uno puede levantar siempre está dentro.

A Priscila y Dante, dos espíritus firmes que caminan con templanza, en su forma de ser ya vive la semilla del carácter, y donde hay carácter el destino siempre encuentra sentido. No tengo dudas que el camino los va a recibir preparados para todo.

A todas las personas con las que trabajé, a las que me enseñaron con ejemplo y a las que me enseñaron con dolor, maestros son todos.

A cada alumno, que me obligó a ser mejor de lo que era.

No entienden cuánto aprendí mientras ellos aprendían de mí.

Y finalmente...

Al fisicoculturismo, mi gran maestro salvaje.

De él aprendí que el dolor no es un enemigo, es un escultor.

Que el hierro no juzga, solo revela.

Que la disciplina, cuando deja de ser hábito y se vuelve identidad, te transforma en algo que ni vos imaginabas.

El fisicoculturismo me enseñó que el cuerpo es solo el inicio, pero la mente... la mente es el verdadero campo de batalla.

A todos los que me acompañaron, a los que me empujaron

y a los que me desafiaron sin quererlo...

Gracias.

Cada uno de ustedes es un ladrillo en este libro.

Pero la pared, la estructura, la fuerza que sostiene todo...esa la puso la disciplina.

Porque sin disciplina no hay historia, no hay libro, no hay conquista.

Y yo estoy acá porque nunca me rendí, porque elegí construir, y porque la Disciplina Salvaje fue y será mi manera de honrar la vida.

ÍNDICE

Introducción .

El Inicio del Manifiesto Salvaje 11

Manifiesto Salvaje 1

La disciplina es egoísta 15

Manifiesto Salvaje 2

La motivación es una mentira que te vendieron 23

Manifiesto Salvaje 3

El músculo de la disciplina se entrena con dolor, no con ganas 31

Manifiesto Salvaje 4

Disciplina es libertad. El mito del sacrificio eterno 37

Manifiesto Salvaje 5

La disciplina empieza en la cama levantarse es un acto político 45

Manifiesto Salvaje 6

Los atajos son pornografía mental 61

Manifiesto Salvaje 7

El enemigo no es la pereza, es la falta de propósito 59

Manifiesto Salvaje 8

La disciplina no es sexy; los resultados, sí 65

Manifiesto Salvaje 9

Disciplina es hacer lo que tenés que hacer aunque no quieras 69

Manifiesto Salvaje 10

Relaciones tóxicas: la kriptonita de la disciplina 73

Manifiesto Salvaje 11	
El cuerpo es el laboratorio de la disciplina	79
Manifiesto Salvaje 12	
Disciplina no es solo orden, es guerra contra tu caos	85
Manifiesto Salvaje 13	
La disciplina mata a la excusa antes de que nazca	89
Manifiesto Salvaje 14	
El peor enemigo de la disciplina: la mente	95
Manifiesto Salvaje 15	
Si no duele, no crece	103
Manifiesto Salvaje 16	
La infidelidad es la derrota de la disciplina	107
Manifiesto Salvaje 17	
El éxito y la disciplina: no son para todos	111
Manifiesto Salvaje 18	
Estoicismo Salvaje	117
Manifiesto Salvaje 19	
Dejate de joder y ponete metas desafiantes: esta vida no es para mediocres conformistas (lo tenía que decir así... perdón)	125
Manifiesto Salvaje 20	
Los 10 Mandamientos de la Disciplina Salvaje	131
Manifiesto Salvaje 21	
Metodología de la Disciplina Salvaje	139
Manifiesto Salvaje 22	
En la práctica: Carlos Battaglino, El Banquete de la Disciplina	149

Manifiesto Salvaje 23

En la práctica: Sebastián Picallo, El Imperio Textil que Construyó
con Disciplina 155

Manifiesto Salvaje 24

La Fábrica de los disciplinados 161

Manifiesto Salvaje de Apertura

Este final es el comienzo 165