

Joe Dispenza

“Somos los creadores de nuestra vida”



¿Te estás planteando dar un giro a tu vida? ¿Te sientes insatisfecho por cómo te están yendo las cosas y deseas cambiar pero no sabes por dónde empezar? Hay una buena noticia: puedes conseguir ser aquello que te propongas. Y no es difícil. La clave está en empezar a cambiar tu manera de pensar

Crees que las circunstancias externas condicionan tus emociones y sentimientos? No es así. Las últimas investigaciones científicas demuestran que es la mente la que determina la experiencia exterior. Así, cuando el cerebro no sufre desarreglos, te sientes más feliz y saludable, pero cuando no está sano o procesa pensamientos negativos, estás más triste y tu salud se resiente. Pero afortunadamente hay solución. Según afirma el bioquímico Joe Dispenza en su último libro, *Deja de ser tú* (Urano), puedes reprogramar tu cerebro para hacer cambios en la mente y el cuerpo con resultados duraderos, eliminando experiencias negativas. “Todo se reduce a campos de energías –asegura–, de modo que nuestros pensamientos alteran constantemente nuestra realidad. Podemos cambiar cualquier circunstancia de nuestra vida si sabemos cómo hacerlo”. ¿Te atreves a intentarlo? Entonces no te pierdas sus interesantes explicaciones.

Psicología Práctica: Dejar de ser tú... ¿para ser quién o cómo?

Joe Dispenza: Todos en cierto momento de nuestra vida nos hacemos preguntas importantes: ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Cuál es el significado de la vida? ¿Cómo voy a cambiar? La neurociencia explica que cuando tenemos 35 años, el 95 por ciento de lo

que somos se compone de un conjunto de recuerdos memorizados, reacciones emocionales, creencias y percepciones que funcionan como un programa de ordenador automatizado. Hemos hecho algo tantas veces, pensado siempre lo mismo y cultivado las mismas emociones una y otra vez que todo ello se repite día tras día. Nuestro cuerpo y nuestro cerebro reflejan biológicamente quiénes somos, y cuando nuestro cerebro se convierte en hardware con determinadas pautas, nos encontramos con el hábito de ser nosotros mismos, y ese hábito nunca se romperá.

¿Cambiando nuestra mente cambiamos nuestra vida?

La teoría cuántica afirma que nuestro entorno es una extensión de nuestra mente. De este modo, si cambiamos nuestra mente, nuestra vida debe cambiar, de forma que nuestra personalidad cree nuestra realidad personal. Si queremos crear una nueva realidad personal, tenemos que cambiar la forma en la que pensamos, actuamos y sentimos. Tenemos que convertirnos en otros.

Pero nos cuesta cambiar. Es más, no es hasta que tocamos fondo que nos planteamos dar un vuelco a nuestras vidas. ¿Por qué esperamos tanto?

La mayoría espera una crisis, un trauma, una enfermedad o una pérdida para cambiar. Tenemos que llegar al nivel



RESET

de no poder ser nosotros mismos para empezar a observar lo que hemos sido en el pasado. ¿Por qué no empezar a pensar en nuestra realidad futura, en la vida que queremos llevar? Tendremos que decidir qué pensamientos nos ayudarán, qué conductas nos inspirarán y qué emociones deberíamos potenciar para que los recuerdos del pasado creen nuestro nuevo futuro.

Hay quienes ni siquiera se plantean intentarlo porque no creen que sea posible. Suelen decir: “Yo soy así y no puedo cambiar”...

Tienen razón. Si crees que no puedes cambiar, no cambiarás.

¿Cómo es eso de reinventarse?

El proceso del cambio exige un nuevo aprendizaje, romper el hábito del “yo” antiguo e inventar un nuevo ser. En neurociencia se refleja en construir nuevas conexiones sinápticas cerebrales destruyendo las antiguas. Desmemorizar las emociones almacenadas en el cuerpo y reacondicionarlo para cambiar la energía del pasado y mover la energía del futuro. Cuando hablamos de romper el hábito de ser uno mismo hablamos de neuroplasticidad, de epigenética, de una nueva biología que nos muestra que los modelos de cambio y de adaptabilidad funcionan. No estamos predeterminados por nuestros genes, y todo el mundo tiene esta capacidad de cambio: hemos nacido con toda la maquinaria biológica para hacerlo posible.

En su libro afirma que para empezar a crear la vida que deseas tienes que “abrirte a una nueva interpretación de lo real y cierto”. ¿A qué se refiere?

Somos los creadores de nuestra vida, y tarde o temprano tenemos que decidir qué pensamientos queremos tener,

“Si queremos crear una nueva realidad personal, tenemos que cambiar la forma en la que pensamos, actuamos y sentimos”

cómo queremos vivir la vida y qué queremos cambiar de nosotros mismos. Cuando empezamos a pensar en una nueva forma de ser, una nueva vida, el gran obstáculo que encontramos es que no pensamos que podemos llegar hasta ese destino. En el libro desarrollo la idea de dar poder a la gente para conseguirlo y mostrarles que hay una ciencia que les permite crear la vida que quieren. Y para cambiar esa vida, es clave empezar a desviar la atención de los problemas y centrarla en las posibilidades futuras. Habría que olvidarse del mundo exterior, eliminando los sentidos. Si logramos convertir nuestras visiones internas en más reales que nuestro mundo externo, el resultado será distinto y la realidad debería reorganizarse por sí misma para reflejar un nuevo nivel de la mente.

¿Para qué tipo de aspiraciones sirve la metodología que propone? Porque me

imagino que si sigo sus instrucciones y pongo la atención consciente en que me va a tocar la lotería si compro un décimo de Navidad, por ejemplo, no me va a tocar realmente. ¿O sí?

La finalidad del método es permitir a las personas crear cosas que son importantes para ellas. No es tanto cómo ganar la lotería, sino cómo obtener y vivir en un estado de abundancia. Si tu estado de abundancia procede de ganar la lotería, entonces sería perfecto. En efecto, muchas personas han ganado la lotería, pero seguramente se focalizaban en solucionar todas sus necesidades, en un estado del ser que permitía al universo organizar los detalles de forma adecuada para ellos.

Si nuestras intenciones y deseos no generan lo que queremos, ¿en qué podemos estar fallando?

No hacemos nada mal; vivimos con el

EL AUTOR
Joe
Dispenza

Licenciado en Bioquímica, tiene estudios de postgrado en Neurología, Biología celular, Genética, Memorización, Química cerebral, Envejecimiento y Longevidad. Ha escrito numerosos artículos científicos y lleva décadas estudiando la mente humana: cómo procesa la información, por qué repite los mismos patrones de conducta, cómo funciona el cerebro, cómo aprende nuevas herramientas, cómo puede alcanzar la salud física y mental, etc. Su libro *Desarrolla tu cerebro* ha sido traducido a numerosos idiomas.

mismo estado del ser. Los sentimientos y las emociones son producto de experiencias pasadas y podemos acordarnos de las mejores porque recordamos cómo nos hicieron sentir. En lugar de utilizar las emociones para mantenernos anclados en el pasado, tenemos que utilizarlas con gratitud, alegría e inspiración para que nos conduzcan a un nuevo futuro.

¿Lo que hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos?

Según la física cuántica, todos estamos conectados en un campo de información más allá del tiempo o del espacio. Hay una teoría que sostiene que si coges dos fotones que han estado relacionados, cuando le hacemos algo a uno de ellos, se produce un efecto inmediato en el otro que sucede más rápido que la velocidad de la luz. Hay un orden implícito que hace que estas dos partículas se conecten más allá del espacio y del tiempo. Si tú y yo estamos hechos de electrones, fotones, partículas o átomos en un nivel de energía más allá del espacio y del tiempo, estamos conectados en un estado de inconsciencia colectiva, y lo que yo te haga me lo hago a mí mismo.

¿Qué requisitos de la meditación pueden hacer que cambiemos nuestra vida?

Hay que ser conscientes de nuestros hábitos inconscientes y empezar a observar las emociones con las que hemos vivido, diariamente, de manera inconsciente. Así nos familiarizamos con la forma en la que meditamos. Nos encontramos en un estado de realización, nos estamos despertando, y este es el proceso del cambio. Si no pensamos ni actuamos de la misma forma, ya no estamos conectándonos con los mismos circuitos cerebrales, por lo que biológicamente

ya hay una ruptura. Cuando hacemos que nuestro cerebro trabaje de forma distinta, estamos cambiando nuestra mente. Pasa a ser un recordatorio de ti mismo, quién eres y quién ya no quieres ser, recordándote a ti mismo quién quieres ser en el futuro. Si te recuerdas a ti mismo quién quieres ser y planificas tus comportamientos realizando mentalmente el recordatorio del nuevo ser, empezarás a instalar nuevos neurocircuitos que representan tu nuevo ser. Cada día empezarás a familiarizarte con ello en un nuevo estado del ser, y si puedes sostener ese cambio mucho tiempo, se producirá un nuevo ser. Un nuevo ser es una nueva personalidad, y una nueva personalidad crea una nueva realidad personal.

¿Y qué ocurre cuando nos desprogramamos, cuando por alguna circunstancia vivimos alguna experiencia de manera diferente pero no elegida conscientemente? ¿Cómo podemos volver al equilibrio?

Eso es la vida. Continuamente somos retados y desequilibrados. La pregunta es: ¿Por cuánto tiempo vamos a quedarnos desequilibrados? ¿Queremos que este desequilibrio se convierta en el nuevo equilibrio? Si es así estamos inspirados hacia ese camino. La propuesta de la meditación es apartarse de la vida para que pueda crearse un equilibrio interno. Cuando este sea tan coherente y organizado que ninguna incoherencia de tu mundo externo pueda alterarlo, entonces estás en ese camino para llegar a la maestría del dominio. Se necesita práctica. Pero si tienes las mismas experiencias una y otra vez, tarde o temprano llegarás a ese momento del cambio dentro y fuera de ti para producir un resultado distinto.

¿Cómo vivir el presente como condición para experimentar el cambio?

Pasamos mucho tiempo preparándonos para eventos futuros. De acuerdo al modelo cuántico, nunca vivimos en el presente. Si siempre vivimos con las mismas emociones, vivimos en el pasado. Si siempre hacemos las mismas cosas, vivimos en el futuro, pero ese futuro es el mismo que el del día anterior, o sea que es el pasado. Cuando nos movemos al presente, tenemos acceso a todas las posibilidades. Si lo practicamos en la meditación, podemos rodearnos del momento presente, relajarnos en ese instante en lugar de anticipar el futuro basándonos en el pasado. Comenzaremos a apagar el mecanismo de protección que conecta con la respuesta del estrés. Y es en ese momento cuando permitimos que algo bueno suceda.

EL LIBRO



DEJA DE SER TÚ.

Joe Dispenza.
Editorial: Urano.
Páginas: 352.
Precio: 18 €.