

“Para cambiar tenemos que trascender **el entorno**”

Joe Dispenza lleva décadas estudiando la neuroplasticidad, esa capacidad que tiene el cerebro para adaptarse a los cambios y que, con voluntad firme y una mente abierta, nos permite mejorar como personas. Nos lo cuenta en **‘Deja de ser tú mismo’** (Urano).

Hay mucha gente que está convencida de que es como es y de que no puede cambiar. ¿Es eso cierto?

¡No! Se producen una serie de reacciones químicas en el cuerpo que hacen creer que no se puede cambiar, pero la neurociencia dice todo lo contrario. Hay que olvidar la idea de que el cerebro es un órgano estático, rígido e inmutable. Decimos que no podemos cambiar, cuando, en realidad, lo que queremos decir es “No sé cambiar”, “El cambio es muy difícil” o “He intentado cambiar otras veces y nunca he podido”. Pero sí, se puede cambiar.

¿Cómo?

Cambiando de pensamiento. El interruptor que activa el cambio es la voluntad, ya que desencadena una nueva información. Cambiar es pensar más ampliamente, trascender el entorno. Es conectarte a una idea que ya existe en el campo cuántico de posibilidades. Es creer en ese futuro cuando todavía no se percibe con los sentidos.



¡Qué complicado!

Porque las reacciones emocionales son muy adictivas. Puedes decirte a ti mismo que no te gusta tu vida. Pero eso es una emoción que la mente ha memorizado para reafirmar su identidad. Esas reacciones químicas alteran nuestra percepción de la realidad e impiden la entrada de otras informaciones a nuestro cerebro. Para cambiar hay que romper esa emoción. Observar tus pensamientos y relacionarlos con lo que te pasa en la vida, y así entender cómo repercuten en tu cotidianidad.

¿Qué se debe cambiar para crear una nueva vida?

Hay que cambiar no sólo lo que se piensa y se hace, sino también cómo se siente. Uno no puede esperar que pase algo diferente en su vida si tiene los mismos pensamientos, hace las mismas cosas y abraza las mismas emociones cada día. Si somos capaces de cambiar la interpretación de nuestra realidad, nuestro cerebro trabajará con nuevas secuencias y patrones. Y eso es lo que cambia la mente, porque la mente es el cerebro en acción.

Así que podemos cambiar si nos lo proponemos.

Sí, es el concepto de la neuroplasticidad: cambiaremos nuestro cerebro con cada nuevo pensamiento, con cada nueva experiencia, con cada sueño que persigamos. El ingrediente principal es el conocimiento. Cada vez que aprendemos algo nuevo añadimos nuevas conexiones al cerebro. El problema es que la gente intenta crear una nueva realidad con la misma personalidad.

¿Se autoengañan?

Yo le llamo autodecepción. Son personas que quieren cambiar, pero no lo han decidido mentalmente. Sólo funciona si estás realmente convencido. Y si no, ¿cómo es posible que alguien pueda andar por encima de rocas calientes sin quemarse? Si tomas la decisión con una intención muy firme, tu biología cambia instantáneamente. Pero tienes que tomar la decisión cada día para que tu entorno empiece a reflejar tu nueva mente.

LAIA AMORÓS