

Un programa para cambiar



DEJA DE SER TÚ

Joe Dispenza • Ed. Urano
Bcn 2012 • 352 pág. • 18 €

Joe Dispenza fue uno de los protagonistas de la famosa película documental *¿Y tú que sabes!?*, distribuida en España por Karma Films, donde exponía que los conocimientos de la neurociencia y la física sostienen que «la mente crea la realidad». Se puede discutir si esta idea tiene o no matices, pero, basándose en ella, Dispenza ofrece un

programa de cuatro semanas y siete pasos para modificar la actual manera de pensar mediante herramientas meditativas a fin de transformar las circunstancias personales. Según el autor, el cambio de las rutinas y los prejuicios mentales tiene un efecto directo sobre la realidad que nos rodea.