



especial

ASÍ PIENSAS ASÍ ES TU REALIDAD



**JOE
DISPENZA**
Neurocientífico
y autor de
*El placebo
eres tú* (Urano)

Si siempre hacemos y pensamos lo mismo, siempre vamos a obtener los mismos resultados. Solo si piensas diferente, tu realidad cambiará.



Tu cerebro—que se compone en un 75 por ciento de agua como mínimo y tiene la consistencia de un huevo pasado por agua—está formado por unos cien mil millones de células nerviosas, llamadas neuronas, dispuestas a la perfección en el ambiente acuoso en el que flotan. Cada célula nerviosa se parece a un roble elástico, aunque sin hojas, con ramas serpenteantes y sistemas radiculares que se conectan y desconectan a otras

células nerviosas. Una célula nerviosa en particular puede tener desde 1000 conexiones hasta más de 100.000. Por ejemplo, la neocorteza—tu cerebro pensante—tiene de 10.000 a 40.000 conexiones por neurona.

Los humanos somos seres de costumbres. Tenemos de 60.000 a 70.000 pensamientos diarios, y el 90 por ciento de ellos son exactamente los mismos que los del día anterior. Nos levantamos





por el mismo lado de la cama, seguimos la misma rutina en el baño, nos peinamos de la misma forma, nos sentamos en la misma silla para desayunar, sostenemos la taza con la misma mano, vamos en coche por la misma ruta al mismo trabajo de siempre y hacemos las mismas cosas que sabemos hacer tan bien con las mismas personas (que nos alteran emocionalmente del mismo modo) cada día. Y luego nos apresuramos a volver a casa para apresurarnos a leer el correo electrónico, para apresurarnos a cenar, para apresurarnos a ver nuestro programa favorito, para apresurarnos a cepillarnos los dientes de la misma manera que siempre, para apresurarnos a ir a acostarnos, para apresurarnos a levantarnos a la mañana siguiente y volver a hacer lo mismo.

Vivimos la mayor parte de nuestra vida con el piloto automático puesto.

Tener los mismos pensamientos de siempre nos lleva a tomar las mismas decisiones. Tomar las mismas decisiones nos lleva a manifestar la misma conducta. Manifestar la misma conduc-

ta nos lleva a crear las mismas experiencias. Crear las mismas experiencias nos lleva a tener las mismas emociones. Y tener las mismas emociones nos conduce a los mismos pensamientos.

Este proceso consciente o inconsciente hace que tu biología siga siendo la misma.

Ni tu cerebro ni tu cuerpo cambian porque estás teniendo los mismos pensamientos de siempre, realizando las mismas acciones y viviendo según las mismas emociones, aunque en el fondo estés deseando que tu vida cambie. Creas la misma actividad cerebral, lo cual activa los mismos circuitos cerebrales y reproduce la misma química cerebral, y esto afecta a la química de tu cuerpo de la misma manera de siempre. Y la misma química envía las mismas señales a los mismos genes. Y la misma expresión genética crea las mismas proteínas, los componentes básicos de las células, con lo que el cuerpo sigue siendo el mismo de siempre. Y como la expresión de las proteínas es la expresión de la vida o de la salud, tu vida y tu salud siguen



especial

siendo las mismas de siempre. Echémosle ahora un vistazo a tu vida. ¿Qué significa esto para ti? Si estás teniendo los mismos pensamientos que ayer, lo más probable es que hoy tomes las mismas decisiones. Estas mismas decisiones de hoy te llevarán a la misma conducta de mañana. La misma conducta de mañana producirá las mismas experiencias en tu futuro. Y los mismos episodios en tu realidad futura crearán las mismas emociones previsibles todo el tiempo. Por eso te sientes igual cada día. El ayer se convierte en el mañana, así que en realidad tu pasado es tu futuro. ¿Cómo salir de este ciclo automático? Renunciando a la seguridad y saliendo de tu zona de confort.

Tu personalidad crea tu realidad personal. Es así de sencillo. Y tu personalidad está hecha de cómo piensas, actúas y sientes. Por lo que si deseas crear una nueva realidad personal –una nueva vida–, tienes que empezar a analizar los pensamientos que has estado teniendo, reflexionar sobre ellos y cambiarlos. Date cuenta de que vivir dejándote llevar una

y otra vez por tu inconsciente no es quererte a ti mismo, y empieza a tomar nuevas decisiones, realizar nuevas acciones y crear nuevas experiencias. La mayoría de las personas intentan crear una nueva realidad personal con la misma personalidad de siempre y esto no funciona. Para cambiar tu vida, debes convertirte en otra persona literalmente NUEVA.

Si entiendes este modelo, coincidirás conmigo en que tus nuevos pensamientos te llevan a tomar nuevas decisiones. Las nuevas decisiones te llevan a nuevas conductas. Las nuevas conductas te llevan a nuevas experiencias. Las nuevas experiencias te producen nuevas emociones y las nuevas emociones y sentimientos te inspiran a pensar de nuevas formas. A esto se le llama "evolución". Y tu realidad personal y tu biología –los circuitos de tu cerebro, tu química interior, tu expresión genética y, finalmente, tu salud– acaban cambiando debido a esta personalidad nueva, a este nuevo estado del ser. Y todo ello empieza solo con un pensamiento.❖



TÉCNICA DEL REPASO MENTAL

SOLO CUANDO LO IMAGINAS, SUCEDE

1 Atención. Cierra los ojos e imagina con todo lujo de detalles el destino que deseas, la persona que te gustaría ser en el futuro. Cuantos más conocimientos y experiencias grabes en tu cerebro sobre la nueva realidad, más recursos tendrás para crear un mejor modelo de ella, y así será más intensa tu intención y mayores tus expectativas. Te estás recordando a ti mismo cómo te sentirás cuando tu vida sea como tú quieres.

2 Intención. Refuerza tu atención con una intención del tipo: "Ahora soy una persona alegre y optimista", "mantengo una relación nutritiva y amorosa con mi pareja", "voy al trabajo cada día con entusiasmo", "confío en que la vida me depara cosas buenas", etc.

3 Emoción. Combina tus pensamientos y tu intención con un intenso estado emocional, como de alegría o grati-

tud. Así estarás inundando tu cuerpo con la misma neuroquímica que se daría si esa situación estuviera ya ocurriendo. Tu cerebro y tu cuerpo no saben distinguir una experiencia real de una imaginada, ya que neuroquímicamente son lo mismo, por lo que empiezan a creer que estás viviendo la nueva experiencia en el presente.

4 Cambia tu cerebro.

No dejes que te distraiga ningún pensamiento. Estás desactivando los antiguos genes y creando nuevos circuitos neuronales gracias a la neuroplasticidad. A medida que sigues combinando esos nuevos pensamientos e imágenes mentales con una emoción elevada e intensa, tu mente y tu cuerpo actúan al unísono y tú experimentas un nuevo estado del ser. En este punto, tu cerebro y tu cuerpo ya no son una grabación del pasado, sino un mapa del futuro que has creado en tu mente.