



Cambia el chip y **MEJORA TU VIDA**

Hablamos con el bioquímico y neurocientífico Joe Dispenza sobre cómo rompiendo el hábito de ser tú mismo, te sentirás mejor.

por MACARENA ORTE



El cerebro participa en todo cuanto hacemos, incluyendo pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones. Cuando nos funciona bien nosotros también nos encontramos a gusto, pero si experimenta alteraciones, comienzan los problemas en nuestra vida. De todo ello hablamos con **Joe Dispenza**, autor del libro *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*, y conferenciante (su próxima charla será en Port Aventura, Tarragona, del 8 al 14 de enero).

¿Por qué nos resulta tan difícil actuar de forma distinta a la que estamos acostumbrados?

Si crees que tus pensamientos tienen algo que ver con tu destino, y las últimas tendencias demuestran que tenemos entre 70 y 80 pensamientos al día y el 90 % de ellos son los mismos que tuvimos el día anterior, es muy fácil deducir que las personas vivirán de la misma forma porque pensaron lo mismo del día anterior. Los mismos pensamientos te llevan a las mismas elecciones; y las mismas elecciones a los mismos comportamientos; y los mismos comportamientos y las mismas opciones generan las mismas experiencias; y las mismas experiencias producen las mismas



**BANDONA EL HÁBITO
DE SER EL MISMO DE SIEMPRE**

Cambia el chip y **MEJORA TU VIDA**

Hablamos con el bioquímico y neurocientífico Joe Dispenza sobre cómo rompiendo el hábito de ser tú mismo, te sentirás mejor.

por MACARENA ORTE



El cerebro participa en todo cuanto hacemos, incluyendo pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones. Cuando nos funciona bien nosotros también nos encontramos a gusto, pero si experimenta alteraciones, comienzan los problemas en nuestra vida. De todo ello hablamos con **Joe Dispenza**, autor del libro *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*, y conferenciante (su próxima charla será en Port Aventura, Tarragona, del 8 al 14 de enero).

¿Por qué nos resulta tan difícil actuar de forma distinta a la que estamos acostumbrados?

Si crees que tus pensamientos tienen algo que ver con tu destino, y las últimas tendencias demuestran que tenemos entre 70 y 80 pensamientos al día y el 90 % de ellos son los mismos que tuvimos el día anterior, es muy fácil deducir que las personas vivirán de la misma forma porque pensaron lo mismo del día anterior. Los mismos pensamientos te llevan a las mismas elecciones; y las mismas elecciones a los mismos comportamientos; y los mismos comportamientos y las mismas opciones generan las mismas experiencias; y las mismas experiencias producen las mismas



**BANDONA EL HÁBITO
DE SER EL MISMO DE SIEMPRE**

NUESTROS PENSAMIENTOS PUEDEN ENFERMARLOS, PERO TAMBIÉN SANARNOS



buscar el placer y vamos a por ello. Muchas personas confían en su entorno exterior para quitarse la carencia o dolor que tienen dentro. Mediante la meditación conseguimos crear plenitud mientras cambias tus estados internos. A través de nuestro modelo de meditación, enseñamos a las personas a mantener estos estados de plenitud para que necesiten menos del exterior. Les pedimos que cambien el sufrimiento por la alegría; el enfado por la compasión; el dolor por la libertad; y para hacerlo hay que practicar. Por eso cerramos los ojos cuando meditamos, para no distraernos con el exterior.

¿Pueden hacernos enfermar nuestros pensamientos negativos?

Es muy simple, cuando vivimos bajo las hormonas del estrés experimentamos emociones que van desde el enfado, el odio y la frustración, al miedo, la ansiedad y el dolor; pasan-do por el sufrimiento y la culpa. Cuando nosotros pensamos sobre nuestros problemas producimos la misma respuesta que si estuviésemos siendo atacados por algo desde el mundo exterior. Es un hecho científico que las hormonas del estrés presionan los botones que generan la enfermedad, porque podemos activar la respuesta al estrés con el pensamiento. Estas sustancias químicas están activando los genes equivocados y por lo tanto tiene sentido que nuestros pensamientos puedan enfermarnos. Y de la misma forma en que nuestros pensamientos nos enferman, es también lógico deducir que pueden sanarnos.

¿En qué se diferencia el cerebro de una mujer del de un hombre?

Hay muchas similitudes entre el cerebro del hombre y de la mujer. La mayoría de las veces ambos cerebros y su forma de pensamiento es muy parecido, pero existen algunas diferencias interesantes. Los hombres tienden a pensar muy linealmente, a tener una sola idea en la mente y centrarse en algo de forma muy específica, especialmente cuando están intentando resolver un problema. Cuando a las mujeres se les presenta un problema, su cerebro funciona de una forma completamente distinta. Se activan todo tipo de circuitos en su cerebro y tienden a observar o tener en cuenta más de una posibilidad y no solo una. Lo hacen así porque al preocuparse por todas esas posibilidades conocen cómo se sentirá la gente cuando tomen una determinada decisión. La mujeres tienden a considerar la comunidad o la totalidad, por eso necesitamos más mujeres en la política.

emociones. Y parece ser que esas emociones influyen en nuestros pensamientos. Nuestro biología y circuitos neuronales están moviendo los mismos genes que se mantienen iguales y la repetición de ese proceso, a la larga, empieza a preconfigurar el cerebro con una firma o impronta muy concreta. Cuando tenemos 35 años todo se convierte más en un programa automático: hábitos, comportamientos, emociones... Todo eso funciona subconscientemente y esa es la razón por la que nos es tan difícil cambiar.

¿Y cómo podemos cambiar nuestros hábitos?

Meditando. Uno de los puntos principales de ésta es ir más allá de la mente analítica. Cuando las personas son capaces de ralentizar las ondas cerebrales a través de la meditación y relajación consiguen llegar al sistema operativo donde están los pensamientos subconscientes y es allí donde pueden realizarse los cambios duraderos.

¿Deberíamos analizar nuestros buenos y malos hábitos y solo cambiar los malos?

Así es. Tenemos cosas que son constructivas y este tipo de comportamientos que-remos llevarlos con nosotros al futuro, pero parece que solo somos conscientes de ello cuando queremos crear algo nuevo en nuestras vidas. Es entonces cuando somos conscientes de lo inconscientes que hemos sido hasta el momento. Tendremos a querer cambiar únicamente cuando recibimos una mala noticia, como que estamos enfermos o nos han despedido del trabajo. Mi mensaje es: ¿por qué esperar a ese momento?, ¿por qué no cambiar cuando te encuentras en un estado de alegría y bienestar?

¿Cómo podemos evitar los malos pensamientos cuando nos vamos a la cama?

Las puertas al subconsciente se abren dos veces al día: por la noche, cuando nos vamos a dormir; y por la mañana, cuando nos despertamos. Es en esos momentos cuando recomiendo que se haga la meditación: nada más irse a dormir o levantarse por la mañana.

¿Y qué es lo que hace a la gente feliz?

Creo que confundimos la felicidad con el placer en nuestra vida, y no es lo mismo. Cuanto más completos nos sentimos, menos necesidad tenemos de buscar el placer. Y cuanto menos completos nos sentimos, más necesidades tenemos de