

SUBCAPÍTULO 1.4 ENTIENDE TU MENTE Y COMIENZA TU CAMBIO >

“Cuida el jardín de tu mente, el pensamiento que riegas, crece”
[Reflexiones]

En esta oportunidad vamos a poner el cimiento de los siguientes pasos a dar, a través de la neurociencia, porque básicamente lo que hemos estado haciendo es tratar de que tu puedas encontrar en tu mente todo lo necesario para vivir un presente adecuado y proyectarte hacia un futuro de excelencia. Sin embargo, para que esto pueda ser real, necesitas comprender la maquinaria, las piezas y el funcionamiento de tu cerebro para así poder hackearlo.

a. Datos, cómo funciona tu maquinaria.

El cerebro es pieza fundamental de toda tu existencia, no obstante, es una de ellas, ya que recuerda que eres cuerpo, mente, corazón y alma. Es más, cuando el embrión se gestó en el útero materno lo primero que se desarrolló fue el corazón, luego el cerebro. Si bien es cierto este último es el primer mandante, hay muchas tendencias neurocientíficas que dicen que se han encontrado neuronas en el corazón y en un área que rodea el sistema digestivo, aspecto que nos podría hacer pensar que en un futuro no estaremos pensando en la evolución de 3 capas cerebrales sino de hasta 5 sistemas cerebrales.

Al respecto, Paul Macklean en los años 70 escribió sobre su teoría de los 3 cerebros o también llamado “Cerebro Triuno”. Se refiere a 3 partes dentro del cerebro. Probablemente en la literatura existente encontrarás que esto es falso, no obstante a lo largo de los años de manera práctica se ha afirmado que a medida que el ser humano fue evolucionando desarrolló 3 partes y a modo **explicativo** es muy útil verlo de dicha forma para su análisis:

La primera es llamado el “Paleo córtex o cerebro reptiliano”, el cual compartimos con los reptiles. Es la parte animal, aquella que lee el lenguaje no verbal, se encuentra en estado primitivo. Así por ejemplo, involucra acciones como atacar o arrancar para seguir viviendo, el miedo, la reproducción, el funcionamiento del corazón, la presión sanguínea, la respiración, la digestión, el instinto, entre otros. Aquí está todo aquello que nos permite sobrevivir como especie, como huir o combatir.

Una segunda parte que se desarrolló miles de años después es la que compartimos con los mamíferos, el “sistema límbico”. Está compuesto por el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo, entre muchas otras partes, en donde se generan las emociones y la memoria. Este cerebro es aquel que

fue capaz de interpretar y guardar las emociones para no comer el mismo fruto que nos envenenó o pasar por un lugar en donde fuimos atacados. De esta forma, dependiendo del impacto emocional que tenga lo que vives, es si esta infomación será guardada en la memoria a corto o largo plazo. Es el que nos permite recordar las cosas que son emocionalmente significativas a través del amor, el miedo, el rechazo, la tristeza, la alegría, la rabia, entre una alta gama de emociones secundarias.

La tercera parte es el “Neo córtex”. Corresponde a la parte superior, compuesta por un lado derecho e izquierdo, con una parte creativa y otra lógica respectivamente. Sin embargo, hoy en día desmitificando lo anterior, se dice que el cerebro funciona con la parte lógica y creativa en ambos hemisferios a la vez. Aquí se encuentra el pensamiento y la razón. Solo los seres humanos somos quienes tenemos más desarrollada esta zona y es ahí donde desplegamos las habilidades, las destrezas y las competencias. Es la parte consciente, con las funciones superiores en ambos hemisferios.

Dentro de nuestro cerebro tenemos cien mil millones de neuronas, muchas más que personas en el planeta. El cerebro es solamente el 2% de la masa de tu cuerpo, pero ocupa el 25% de la energía. El estómago por su parte, ocupa el 37% de la energía. Un cerebro es la suma de diferentes partes que operan independientemente unas de otras aunque pueden trabajar en conjunto. Pesa aproximadamente 1,5 kilos.

¿Cómo funciona tu cerebro? Principalmente con agua, glucosa y oxígeno. Las neuronas transmiten señales, sensaciones, emociones y recuerdos. Por cada centímetro cúbico de tu cerebro hay millones de sinapsis. En el cerebro viajan mensajes nerviosos de forma eléctrica que duran una milésima de segundo. Es importante destacar que: “La principal función del cerebro no es aprender, no es crecer, no es trascender, no es enfocarse, simplemente su función es la **SUPERVIVENCIA**”.

Por otra parte, una vez que tengas claro estos puntos podrás derribar muchos mitos en torno al cerebro. Por ejemplo, que usamos solo el 10% de nuestra capacidad cerebral, pues en realidad usamos el 100%, o que el alcohol mata las neuronas, cuando en concreto solo entorpece la sinapsis entre ellas, o que el hombre es más racional y la mujer emocional, sin embargo a pesar de que tienen pequeñas diferencias anatómicas **pueden alcanzar los mismos resultados**. Lise Eliot, neurocientífica de la Universidad Rosalind Franklin en Estados Unidos, afirma que las diferencias anatómicas son minúsculas e inconsistentes.

Ahora que ya sabemos algunos datos del cerebro, comenzaremos a reconocer cómo memorizamos. El cerebro es una red con millones de

neuronas que construyen caminos, de esta forma, cuando aprendes algo por primera vez, vas a construir una vía que será lo suficientemente sólida para que no se borre a medida que pase el tiempo, **solo si la vuelves a recorrer.** (He ahí la importancia de subrayar, apuntar, destacar para luego volver a estudiar lo destacado)

William Glaccer, un psiquiatra estadounidense, entre los años 1925 y 2013 fue conocido por haber desarrollado una teoría de causa y efecto para explicar el comportamiento humano. Dejó en claro cómo aprendemos más y mejor. Aprendemos un 10% de lo que leemos, además, nos señala que aprendemos un 20% de lo que oímos, un 30% de lo que vemos y un 50% de lo que vemos y oímos. Ahora si esto lo ponemos en discusión con otras personas aprendemos un 70%. **Si probamos, practicamos y aplicamos, se aprende un 80%. Sin embargo, LA MEJOR FORMA DE APRENDER ES ENSEÑANDO A OTROS: 95%.** Por lo que te exhorto a crear y creer en ti. Comparte lo que vas aprendiendo con tus cercanos y de esa forma tu conocimiento estará más propenso a ser llevado a la memoria de largo plazo.

Ya teniendo claro como funciona el cerebro, nos enfocaremos en saber cómo funciona la mente la cual está compuesta por un 95% de inconsciente y solo un 5% de pensamiento consciente. Por tanto si lo notaste, las características del reptiliano y límbico que hablamos anteriormente aparecen automáticamente, pues muchas de las acciones que realizas a diario son inconscientes, por ejemplo, al conducir realizas muchas acciones de manera simultánea y automática como manejar el volante, estar atento a tu alrededor y mantener una conversación con alguien con el manos libres de tu celular. Según la psiquiatra Mariam Rojas Estapé, tenemos entre 6.000 a 9.000 pensamientos al día, se dice que procesamos de forma absolutamente consciente solo una mínima fracción de ellos, esto, porque tenemos una parte consciente y otra inconsciente, la cual se subdivide en subconsciente e inconsciente profundo y como ya sabemos, nuestro cerebro tiende a funcionar en base a la **supervivencia**, por eso debemos tener presente los tres requerimientos principales de tu mente:

1. Tu mente siempre te alejará del dolor y te acercará al placer y es por eso que muchas personas no pueden dejar su celular más de una hora.
2. Tu mente siempre querrá que ahorres energía, es por eso que no querrá acompañarte en cada iniciativa de mejora que se te ocurra.
3. Tu mente siempre querrá que no sientas miedo y por ende no te acompañará automáticamente y con entusiasmo cada vez que tu voluntad te lleve a tomar acción al acceder a situaciones desconocidas.

En matemática se le llama X a una variable desconocida. Imagina que X será un valor que indique una unidad de medida. Llegas a casa y ves algo en la televisión, luego podrás contar solo aquello de lo cual te acuerdas. Pensemos que en eso tu cerebro gasta 1X. Ahora, si lo que haces es leer, ver un documental u oír un audiolibro estarás gastando 3X. Finalmente si estás en edad adulta y con este libro estás cambiando muchas de las creencias que tenías, entonces no estás aprendiendo, estás reaprendiendo; esto significa que estás gastando 6X. Por tanto, mientras más joven aprendas, mejor y mientras más adulto reaprendas, más energía vas a gastar y por ende mayor fuerza de voluntad deberás integrar. ¿Te haz dado cuenta como tu mente te envía uno y mil distractores y unos cuantos bostezos cuando intentas aprender algo nuevo? **¡Ella no quiere que seas más de lo que eres hoy!** (Y tu pensando que tus enemigos son externos)

Como a tu mente no le gusta que aprendas para que no gastes energía, comenzarán a aparecer un sinfín de pensamientos y pequeños miedos que jamás van a existir. No creas en todo lo que tu mente te muestra. Se dice que **se sufre más por los pensamientos que por la realidad**, pues nuestro cerebro nos pondrá limitantes. La mente siempre va a crear problemas que no existen, por eso es importante que con este capítulo aprendas a dominarla. Cuando quieras implementar cambios en tu vida, tu cerebro inconsciente, que tiene el mayor peso en tus decisiones, no querrá acompañarte, sin embargo una clave es poder comenzar con **pequeñas acciones**. Una acción repetida se convierte en hábitos, cuando éstos se repiten, se convierten en valores y cuando a esos valores se les da un orden se convierten en principios. Cuando actuamos en base a principios entonces podemos reinventarnos, que es uno de los tres sellos a los cuales apunta este libro. Nunca te dejes dominar por tu cerebro, cada vez que ponga miedos en tu mente, haz lo que quieras hacer de todas formas y si te da miedo, hazlo con miedo, ya que una de las claves del empoderamiento es la contraintuición al momento de enfrentar desafíos que te potenciarán.

b. Cómo hackear el cerebro.

Una ex compañera de trabajo me contaba hace un tiempo que existen 2 tipos de web, la web normal donde todos ingresamos como las redes sociales, Google, los buscadores, etc; y otra red donde está el mercado negro y zonas en donde solo pueden acceder "hackers". En este caso nos convertiremos en expertos y aprenderemos a saber cómo funciona el cerebro para poder reorganizar nuestros hábitos en su favor.

Lo primero es saber que tu mente inconsciente y consciente son como un paracaídas, no te servirá de nada si está cerrado. Si te cierras a esta información no te servirá de nada lo que lees.

Tu mente es tu mejor instrumento, por tanto **debes aprender a ser su amo y no su esclavo**. Antes de entender como funciona cualquier cosa, todos debiésemos entender primero como funciona nuestra mente. Su mandato principal es alejarse del dolor y acercarse al placer, por ende, miles de ideas pueden pasar por tu cabeza, pero solo algunas te darán satisfacción y serán esas las que tu mente con facilidad accederá a ejecutar. Cuando hablamos de satisfacción nos referimos a los neurotransmisores, la parte química de las neuronas. Son aproximadamente 50 micro bolsitas que se encuentran en las terminaciones de cada neurona, pero nos enfocaremos en cuatro de ellos ya que son aquellos en los que podemos tener cierto nivel de control. Estos son los neurotransmisores de la felicidad: la serotonina, endorfina y dopamina y oxitocina.

Para aprender a hackearla debes saber que tus viejas llaves no abren puertas nuevas. La serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina son aquellas que te permiten sentirte bien, alegre y a gusto, puedes manejarlas si sabes cómo elevarlas, pues te ayudan a ver todo positivo, en cambio, si bajan sus niveles, comenzarás a visualizar todo de forma negativa.

1. La serotonina sube cuando por ejemplo consumes plátano, atún, nueces, piña, avena, cacao, pan integral entre muchos otros. Tiene relación con el ánimo, el apetito, el aprendizaje, el bienestar y la memoria.

2. La endorfina sube con 30 minutos de ejercicios moderado diariamente. Además los ejercicios estimulan la neurogénesis, es decir, el nacimiento de nuevas neuronas.

3. La dopamina sube con las drogas, el alcohol y el enamoramiento, sin embargo, más adelante aprenderás otras formas más sanas de elevarla.

4. La oxitocina también llamada la hormona del amor, dura en el torrente sanguíneo 5 minutos. Así por ejemplo, en una capacitación de desarrollo organizacional, los colaboradores de una prestigiosa empresa de mi país, comprendieron que si se tratan bien entre todos, esa hormona generará sensaciones positivas en ellos pero si se trataban mal o les sucedía algo negativo, liberaban un quinto neurotransmisor.

5. Cortisol la hormona del estrés, la cual dura una hora diseminada por tu organismo una vez que se activa su segregación.

Cuando te sientes mal por la relación que mantienes con tu jefe, compañeros de trabajo, vecinos, etc, se activarán el cortisol y además dependiendo de la situación se activará un sexto neurotransmisor, la adrenalina, deteniendo ciertas funciones corporales como la digestión. Al

haber exceso de adrenalina en tu cuerpo y liberar cortisol, tu cuerpo comienza a sentir la necesidad de sacarlo por medio del ataque o la huida. Si no puedes expresarlo, el cuerpo comienza a atacarse a sí mismo en forma de estrés y se enferma. Por tanto, para aprender a manejar esto y evitarlo es trascendental que domines la endorfina, dopamina y serotonina.

Para segregarse dopamina, empieza a calendarizar tu vida, compra una agenda. La dopamina se gana con el éxito. El éxito constante se logra en la medida en que puedes fraccionar tus objetivos en actividades que puedas concretar en cortos periodos de tiempo, también cuando celebras pequeños triunfos en base a competencias y juegos. Entonces, cuando tu agenda tenga actividades programadas y las vas realizando, tickéalas, porque cada vez que tikeas una actividad planificada, tu cerebro dice ¡Bien! y se activa la dopamina. Todo lo anterior tiene relación con modificar los componentes químicos cerebrales a nuestro favor. Otro aspecto para hackear nuestro cerebro, son las órdenes que debemos ingresar como por ejemplo:

1. No digas “no puedo” , pues el inconsciente no tiene sentido del humor y creerá que es cierto, te lo recordará cada vez que lo intentes, así lo decía Facundo Cabral y tenía toda la razón.
2. Los aprendizajes se logran cuando alguien quiere aprender y no cuando alguien quiere enseñar. Por lo tanto sin motivación, da lo mismo cuanto aprendizaje esté a tu disposición.
3. Tu mente siempre recuerda lo malo, lo difícil, lo negativo. Recuérdales a ella tu grandeza, **tu pasión, tu fortaleza y tu convicción**. Tienes que recordarle constantemente para donde vas y cuál es tu objetivo diario, de lo contrario te podrá mil imágenes negativas para que desistas y ni siquiera lo intentes, además de los mil distractores a los que querrá llevar tu atención.

Así por ejemplo, cuando adquirí un Mac Book, lo hice porque buscaba mayor velocidad, aunque tuviese un sistema operativo totalmente diferente. En ese momento no dije “no lo usaré por que no se” sino que dije ¿Cómo puedo aprender?, investigué en google y aparecieron muchas formas de cómo manejarlo, estuve horas aprendiendo y practicando y lo logré. Hoy a cuatro años de usar un Mac, no lo cambiaría por nada. Cada día en mi trabajo continuo utilizando un pc de escritorio con Windows y adivina, en los dos puedo trabajar sin problema ya que nunca dejé de utilizar ambos sistemas operativos. Al contrario, cuando dejas de acceder a ciertos recuerdos, el cerebro querrá optimizar espacio. Entonces cuando no estés evocando ciertas habilidades o conocimientos, las neuronas que no estás utilizando comenzarán a desaparecer por optimización de espacio en un proceso diario denominado “**poda sináptica**”. Debido a esto, por muy útil que te resulte

este libro, la clave estará no en leerlo **sino en reestudiarlo**. Volver cada cierto tiempo a releer tus apuntes, las partes que subrayaste o las síntesis y los esquemas que dejaste escritos.

Sea cual sea tu situación de vida, de todas formas tendrás miles de pensamientos diarios, por lo tanto, si sabes que tu cerebro va a tener siempre muchos pensamientos, entonces piensa en grande. Los hechos en sí mismos no son los que generan tus estados emocionales sino que nuestra manera de interpretarlos. Tienes que pensar que si estás creando un proyecto en cualquier sentido, **va a funcionar siempre y cuando tú hagas que funcione**. Ese “tú” hace alusión a tu mente consciente, que va a ser capaz de manejar el inconsciente y decirle que no le importa el tamaño de los problemas que te enfrentarás, sino que lo que realmente importa es el tamaño de tu convicción. Si los problemas son muy grandes es porque tú eres pequeño, en el sentido mental, no debes pedirle a Dios rezando para tener menos problemas, debes pedirle tener la mayor cantidad de facultades para resolver todo tipo de problemas. Lo contrario es excusarte, cuando dices normalmente “es que”, eso significa **excusa** que tu mente crea para justificar lo que no has sido capaz de hacer realidad, pero te tengo una buena noticia, nunca es tarde. Vamos a instalar en ti un archivo nuevo, una aplicación nueva. Imagina que eres un celular de alta gama pero que no viene con todas las aplicaciones que a ti te gustaría. Necesitas entrar al Play Store o Apps Store y descargar una aplicación, en este caso este marketplace será tu mente. Allí entraremos e instalaremos un pequeño nuevo componente que, si lo haces bien, te acompañará el resto de tu vida.

c. Instalación de tu guardián.

Paso 1. Dirígete mentalmente al software de tu mente. Busca la aplicación llamada “Guardián”, una vez que la encuentres y actives, te verás a ti mismo pero muy pequeñito, unos quince centímetros aproximadamente.

Paso 2. Colócate una armadura acorde a tus gustos, toma una espada muy grande y añade todos los accesorios que sientas necesario para tu seguridad.

Paso 3. Si gustas añadir más, lleva contigo un arma, ya sea de balas, rayos, etc., e inyéctate potenciadores musculares y físicos para agrandar tu cuerpo al doble. Conviértete en un guardián enorme y poderoso ¿Lo tienes?

Paso 4. Imagina a este guardián en frente tuyo y susúrrale al oído las siguientes palabras: ***“Tú eres mi guardián y yo tu amo, soy tu dueño, soy tu jefe y tú serás quien me proteja. En la medida que tú lo hagas yo también te protegeré. Tu vida y permanencia dentro de mi sistema depende de que tan bien hagas tu trabajo”***.

Paso 5. Ahora le darás la primera orden: Que manteniendo sus proporciones, pueda volverse milimétrico para achicarse y entrar en tu cerebro. Le pedirás que cada vez que se encuentre con pensamientos limitantes y la “esquizofrenia” (para mí, la enfermedad del “es que” (excusas) haga que tu mente deje de pensar y la encare diciendo ¡PARA! ¡BASTA! Amenazándola con su arma. Así luego de opacar y parar todos esos pensamientos, tu mente estará en blanco y tomarás conciencia de que no puedes seguir con este tipo de pensamientos limitantes. Luego dile que le pregunte al cerebro con tono amenazante: ¿A ver? ¿Qué pensamiento viene ahora? De esa forma tu cerebro parará su creación automática de pensamientos para ponerse en alerta a esperar el siguiente. No me creas, hazlo y verás como comenzarás a domar a tu cerebro para que actúe como debiese ser: **UNA HERRAMIENTA MÁS, BAJO TU CONTROL Y NO AL REVÉS.**

Este guardián ayudará a “eclipsar” tus miedos. Imagina que la luna tapa al sol, a pesar de las diferencias en tamaño lo logra. Los miedos, por más pequeños que sean, pueden parar tu cerebro y hacer que dejes de hacer aquello que tanto querías. La única manera de eclipsar estos miedos es teniendo un objetivo infinitamente más grande. Cuando creces como persona, tus miedos se van minimizando, tus emociones las vas explotando y manejando. Este guardián te ayudará a “bunquerizarte”, esto es hacer que tu actividad se encierre en una especie de bunker, porque **todo lo que no depende de ti no existe**. Por ejemplo, en mi caso, dejé de ver noticieros, pues si yo quería informarme buscaba la forma más apta para mí, al igual que el exceso de participación en grupos de redes sociales o Whatsapp, ya que sentía que no me conducían a nada fructífero.



Tú vienes al mundo a ser lo que quieres, a convertirte en lo que deseas no en lo que otros quieren que seas. Debes pensar que en este mundo dejarás lo mejor de ti en cualquiera de los sentidos, para eso, tienes que **apasionarte** en tus pensamientos, en tu cuerpo, en el manejo de tu tiempo, de tus finanzas, tus relaciones, tus emociones. Debes empezar a dedicarte a ti mismo, a hackear tu cerebro para que puedas enfocarte en ti más que en el resto de las personas. **“Para que el resto esté bien tú tienes que estarlo primero, para dar tienes que tener, para que los demás sean mejores, tú tienes que serlo primero”**

Imagina que eres una obra de arte. Las obras de arte son únicas e insuperables, quizás no tienen costo pero si un valor incalculable. Simplifica tu vida, si vas a correr, que sea para ejercitarte no para cumplir miles de objetivos con los que te sobrecargaste en el trabajo. Piensa que si otros pudieron hacer algo, tú también podrás. Es cierto que hay muchas personas que no llegan a ningún tipo de éxito y eso es básicamente **porque modelan a los demás de forma aleatoria** pero no tienen un foco final. ¿A qué nos referimos con esto?, a la existencia de personas que siguen modelos de vestimenta de otros, el auto, la casa; pero no tiene claridad sobre el “por qué o “para qué” más bien lo hacen para cumplir deseos, objetivos de tener, sin conocer el propósito de su ser. Para que esto no te ocurra, deja de compararte con los demás, busca tu identidad y enfócate en ella, en tu bienestar, sin importarte la opinión de otros, se tu mismo, pero cada día una versión nueva de ti.

d. Hackea tus instintos.

Una de las características más importante a nivel cerebral es que, tu cerebro es muy primitivo. El mayor mandante en él, ese 95% representa la parte más rápida pero primaria. Una de sus inconcientes instintos se denomina gregarismo, es decir, juntarse y sentir apego por un grupo o manada. Pero, ¿Qué pasa si no estás de acuerdo con ese grupo? ¿Puedes crear tu propio camino? ¡Por supuesto que lo puedes hacer! En él habrá personas que se acercarán a ti y podrás crear tu propia tribu. No tienes que ser eternamente parte de un país, puedes emigrar de ciudad, cambiarte del equipo de fútbol que te gusta, cambiar de pareja si es muy tormentosa o cambiar de trabajo. Puedes elegir por ti y tener una vida totalmente distinta, pierde el miedo al apego material y a la dependencia de las relaciones.

Puedes acceder a una vida mejor. Si vives en una ciudad y quieres vivir en el campo, hazlo, o viceversa. Si vives a la orilla del mar pero tu sueño es hacerlo a los pies de la cordillera ¡Puedes hacerlo! Eres capaz de todo siempre y cuando aprendas a manejar tu cerebro y alejarte de la manada cuando esta no tenga intenciones de ir donde tú decidas hacerlo.

No eres oveja de un rebaño. Puedes salir de toda situación social cuando tú quieras. **Perderás el miedo al apego, desapegándote**, así como aprendiste a correr corriendo o a nadar nadando. Empodérate y crea tu propio patrón mental, rompe tus paradigmas y reinventate. Imagina que tu cerebro es un disco duro, por ende puedes formatearlo e insertar nueva información. Quizás no puedas sacar un archivo de tu cerebro pero si puedes **reescribir sobre él a través de la repetición**.

La programación neurolingüística, que veremos en otros capítulos, es aquella que te permite reinterpretar tu vida entera. Si bien es cierto, entre los 0 y 6 años de edad queda grabado a fuego todo lo que tu integres en la mente, esto no significa que luego no puedas cambiar. A medida que pasa el tiempo, puedes ser capaz de todo si tienes la motivación. **Esto se refiere al motivo que tienes para la acción**. Si tu acción es la correcta entonces tu motivación también lo será, aquella que te lleve donde quieras llegar pasando de los pensamientos y la imaginación hasta la manifestación de lo soñado. Los pensamientos son energía, son reales y tienen poder. En mi futuro segundo libro que tiene relación con el emprendimiento, explicaré el poder de los pensamientos de acuerdo a la física cuántica ya que esta señala que nuestra vida es el reflejo de una imagen, una idea, lo que alguien algún día pensó. Porque si caminas por una calle pavimentada es porque alguien la inventó y lo hizo real con el apoyo de colaboradores. Todo lo que ves a tu alrededor, un día alguien lo creó en su mente, cuando no existía, transgrediendo y trascendiendo todas los paradigmas que en dicha época prevalecían, ¿Con cuántos inventos más vamos a poder convivir antes de llegar al fin de nuestra vida? ¿Cuántos nuevos descubrimientos científicos se realizan al día en el mundo? Y en contraproducción a esto ¿Cuántas personas mueren diariamente por violencia extrema aplicada por una tercera persona? La idea principal de este libro, que tu alcances el éxito integral en todas las áreas de tu vida pero que también no avances solo, si adquieres este conocimiento, compártelo, convérsalo y lleva a tus cercanos a obtener la mejor versión de si mismos. ¿Qué ganarías con surgir sin compartir? Esa es la razón de que estemos como raza humana, explorando el universo con tecnologías y astronautas de gran nivel al mismo tiempo que mujeres mueren a manos de hombres cuya evolución está más cercana al comportamiento de un animal salvaje en medio de la selva.

Un ejemplo claro y sencillo de como podemos trascender nuestros límites es el caso de las mujeres empoderadas que han podido junto a sus parejas, construir un sistema de vida que va mas allá del mandato instintivo. Si bien es cierto, un hombre es monofuncional, hemos aprendido a ser más polifuncionales, desde el punto de vista femenino. Ahora si dices “soy mujer, soy polifuncional” o si dices “soy hombre, soy monofuncional” ¿Quién dice

que eso no lo puedes cambiar? En la era de las cabañas, la mujer, tenía muchos hijos a quienes criar, debía cuidar su casa, preparar la alimentación, buscar los frutos, conversar con los demás sobre historias que le servían para protegerse, etc. Pero, resulta que hoy en día la mujer puede hacer varias cosas a la vez, no solo lo mencionado sino también enfocarse en ser una excelente trabajadora, jefa, gerenta, dueña de una empresa o inversionista al mismo tiempo que es madre, esposa, hija y apoderada. Del otro lado, todo esto también lo puede realizar un hombre además de criar a sus hijos, cocinar, realizar labores de limpieza; pues hoy en día no es necesario separar los géneros, todos podemos hacer de todo. Aunque un hombre venga de “fábrica” como alguien monofuncional, es decir, que solo puede hacer una cosa a la vez, porque sus antepasados se dedicaban a enfocarse con una mirada de tubo, en una presa para cazarla, hoy en día este hombre no necesita enfocarse ya que puede estar en muchos escenarios y su carne la saca del supermercado por lo tanto, desmitificar esto es clave para avanzar.

e. Hackea la alimentación para un cerebro poderoso.

Es importante saber que un cerebro tiene que nutrirse ¿Cómo? Buena hidratación, alimentos ricos en Omega tres y glucosa proveniente de la fruta, pero además procurando dormir bien, respirando bien, utilizando momentos de paz o de meditación en el que pueda acceder a una buena oxigenación, teniendo un entorno motivador ya sea físico, mental, auditivo, promoviendo relaciones humanas que te potencien, sonriéndole a la vida, abrazando y dejando la crítica fácil, la calumnia, el prejuicio, el pelambre, el chisme, el vivir vidas ajenas, opinar sobre lo que otros hacen. Enfócate en ti, en tus valores, en tu crecimiento para luego hacer crecer a los demás.

“Desconocer una verdad, te hace esclavo de una mentira”

La gran mentira de hoy en día en la humanidad es que puedes ser y hacer menos de lo que realmente eres capaz de hacer. Si bien es cierto del 100% del cuerpo solo el 2% lo ocupa el cerebro, este utiliza entre el 20 y 25% de la energía, tú puedes hacer más con ella de lo que crees ¿Cómo? Con la neuroplasticidad, la cual nos indica que las neuronas pueden hacer nuevas sinapsis, nuevos caminos o nuevas redes.

Gracias a la tecnología y a las redes sociales se han podido ver videos de personas realizando genialidades, niños de 4 años compitiendo en motocicleta, ancianos de 80 años haciendo yoga con un nivel de maestría espectacular, así como es el caso de un señor que conocí cuando asistí a mis primeras clases de Winsurf, mientras me tiritaban las piernas al equilibrarme en la tabla sobre el agua, él a los 65 años de edad, planeaba velozmente y con una técnica impresionante, cuando me acerqué por primera vez a él, me

contó que había aprendido dicho deporte a los 55 años con tanto miedo como el que tu podrías tener pero si el quería algo, me dijo, lo lograba si o si, y si tenía miedo, entonces lo lograba con miedo incluido.

Cuando sientes miedo, la glándula amígdala, que es una parte del cerebro mamífero o límbico, emite una orden para que el paleocortex envíe una onda eléctrica que envuelve todo el Neo Córtex. Entonces, cuando vas a hacer algo que te da miedo, tu mente se paraliza, se congela la creatividad, las fuerzas, las ideas, por ende lo que quieres realizar se ve opacado por un témpano de hielo que para toda actividad cerebral a través de imágenes negativas de un futuro que en el 99% de los casos jamás llega a ser real. **Te recuerdo que una de las estrategias del cerebro para ayudarte a sobrevivir es el miedo, el no dar el paso para hacer algo.**

Una estrategia para minimizar el efecto del miedo es hacer un tipo de ritual frente a tu espejo en donde te hables, te des un mensajes, te des fuerza y energía cada mañana. ¿O acaso esperas que alguien más lo haga? Con cien mil millones de neuronas te pregunto: ¿Qué estás haciendo con ellas? O acaso ellas hacen lo que quieren contigo? El llamado es a ser realista pero a la vez optimista. Un actor que admiro mucho, nos hablaba en un video motivacional acerca del realismo. Qué hubiese sido del señor que inventó la lámpara, la luz incandescente, su pensamiento no era realista para su época, él creó la realidad. Qué hubiese sido del boxeador Mohammed Alí que también tiene un video en Youtube de cómo él hablaba de sí mismo, ¿Por qué ganó tantos combates y a su vez escribió su propia historia?. Porque creyó antes en sí mismo, de esa forma creó su realidad antes de hacerla tangible. Así también el creador de Disney World, cuando le preguntaron a su hermano si sentía pena por Walt, quien al fallecer no alcanzó a ver su proyecto terminado. Él señaló al periodista que estaba equivocado, pues claramente su hermano vio Disney, lo visualizó primero en su mente y lo disfrutó mucho antes que todos nosotros.

Como es adentro es afuera. Todo lo que puedas crear o imaginar puedes hacerlo realidad. Por tanto, tienes que ser optimista, especialmente en que serás capaz de manejar tu cerebro conciente, ya que este es muy flojo, el que trabaja la mayor parte del día es el cerebro reptiliano. El neocórtex como siempre obliga a los demás a moverse, pero si no estás conciente de **lo que solicitas, por qué lo solicitas y para qué lo solicitas**, entonces el paleocortex querrá que la mayor parte del tiempo estés en estado alfa, casi de meditación durante todo el día para que así no pienses, para que estés relajado y gastes el mínimo de energía.

Recuerda, tu cerebro no te quiere ver progresar, no te quiere ver emprender, no quiere que sientas el poder de la seguridad, el placer, el

reconocimiento, la dominación. Lo que el cerebro quiere solamente es protegerte, pero **tú y tu guardián** serán quienes puedan hacer que tu cerebro trabaje para ti y no tú para él, que tu cerebro te obedezca y no al revés, que tu cerebro sea el que te lleve más allá y no seas tú el que se quede en su zona de confort actual, simplemente porque el cerebro inconsciente no te dejó salir adelante.

Confío en ti, confío en que puedas despertar, confío en que puedas salir adelante. Recuerda que las creencias dominantes serán aquellas que dominen tu cultura actual, osea el conjunto de creencias de quienes tengas a tu alrededor. ¿La solución? **Crece lo máximo posible a través de libros y documentales de autoayuda para que seas tu el principal influenciador de la realidad de quienes te rodean**, pasando de seguidor a líder, liderándote a ti mismo primero que todo ya que nadie te seguirá por lo que dices sino por el ejemplo que puedas entregar.

Podrás ser quien domina tu relación interna, siendo quien domine tus estados siempre y cuando tu **fuerza de voluntad** te haga recordar y aplicar el hecho de mantener los 3 neurotransmisores principales (serotonina, endorfina y dopamina) activados en un alto nivel para que así sientas mayor motivación, seguridad personal y empoderamiento, ya que normalmente actuamos en base al estado en que nos encontremos y si nuestro estado es positivo nuestras acciones serán positivas, por el contrario si nuestro estado es negativo nuestras acciones reflejarán lo mismo. ¿Cómo hacemos entonces para hackear lo que entra y alimenta nuestra mente? Te dejo el siguiente desafío que deberás cumplir por 21 días. Si entras a mi canal de Youtube CoachMaster, encontrarás las famosas “Declaraciones positivas” : Lo ideal es que tú también puedas construir tu propia grabación con frases o si quieres escuchar todas las mañanas las mías ¡Perfecto! En la forma que sea, es necesario hacer el ejercicio, la decisión está en tus manos, verás como día a día cada frase de esta grabación tendrá más sentido y mientras más disciplinado seas, cada día serán más significativas y valiosas para tu vida. Acceso directo en el siguiente código QR:

