



JOE DISPENZA es doctor en quiropráctica, profesor, escritor e investigador especializado en neurología, neurociencia, bioquímica y biología celular. Empezó a estudiar el funcionamiento de la mente humana cuando, tras lesionarse varias vértebras, volvió a caminar contra todo pronóstico y sin someterse a cirugía. Hoy viaja por todo el mundo enseñando a la gente utilizar los últimos descubrimientos en neurociencia y física cuántica para crear una vida más sana y feliz. Joe Dispenza, que se dio a conocer a raíz de su aparición en el premiado documental “¿Y tú qué sabes?”, es autor de los superventas “Deja de ser tú” y “El placebo eres tú”.



¿QUÉ INCLUYE EL LIBRO?

1. Romper con el hábito de ser tú mismo te ayudará a entender qué necesitas cambiar en tu vida
2. La energía cerebral puede influir en los estados de ánimo y los momentos vividos
3. El hombre es una encarnación de pensamientos y su forma de pensar crea una vida
4. Al cambiar tus pensamientos, puedes quedarte en el presente y eliminar tus conexiones con pasado
5. El neocórtex, el cerebro límbico y el cerebelo dan forma a los pensamientos y sentimientos que influyen en nuestra vida
6. Olvida tu antigua naturaleza y adopta una nueva para romper el hábito de ser tú mismo

DESCRIPCIÓN

Tu cerebro controla todo lo que haces, incluyendo, entre otras cosas, cómo piensas, te sientes, actúas y te relacionas amistosamente con los demás. Es el órgano de la inteligencia, el carácter y la personalidad, y controla todas las decisiones que tomas. Está evolucionando una nueva ciencia que explica que todos los humanos somos capaces de crear una realidad de nuestra elección utilizando el poder del cerebro. Empleando conocimientos probados en el campo de la biología, la genética, la química cerebral, la neurociencia, la física, de la inteligencia, el carácter y la personalidad, y controla todas las decisiones que tomas. Está evolucionando una nueva ciencia que explica que todos los humanos somos capaces de crear una realidad de nuestra elección utilizando el poder del cerebro. Empleando conocimientos probados en el campo de la biología, la genética, la química cerebral, la neurociencia y la física cuántica, el Dr. Joe Dispenza muestra lo que es realmente posible.

En Rompiendo con el hábito de ser tú mismo, aprenderás cosas que hacer para registrar logros medibles en todas las áreas de tu vida. El Dr. Joe Dispenza desbarata las antiguas concepciones y conecta la ciencia y la espiritualidad. El método de esta guía es lo que ha estado enseñando a miles de personas en veinticinco países diferentes, ayudando a cambiar vidas desde dentro hacia fuera.

"Nunca debemos esperar a que la ciencia nos dé permiso para hacer algo poco común ya que, si lo hacemos, estaremos convirtiendo la ciencia en otra religión." ~ Dr. Joe Dispenza

RESUMEN

1.ROMPER CON EL HÁBITO DE SER TÚ MISMO TE AYUDARÁ A ENTENDER QUÉ NECESITAS CAMBIAR EN TU VIDA

Los recientes estudios sobre el cerebro, el cuerpo y la mente, la conciencia y un salto cuántico en nuestra comprensión de física, sugieren que podemos acercarnos a alcanzar todo nuestro potencial. Muchas investigaciones han demostrado la capacidad de las personas de utilizar la mente para superar enfermedades terminales y crónicas. Esta guía explora las interrelaciones de la mente y la materia y analiza las posibles aplicaciones de estos principios a escenarios de la vida real.

Romper con los viejos hábitos sitúa al cerebro en un camino de adaptación correctiva y crecimiento cerebral.

La mente no solo controla lo que vemos en nuestro entorno externo, sino también lo que hay en nuestro entorno interno. Al cambiar nuestra mentalidad en cuanto a la forma de pensar y sentir, el mundo que nos rodea también cambiará para adaptarse a los pensamientos y sentimientos de nuestra mente. La aplicación de los conocimientos intelectuales que adquieres como filósofo te alejará del ámbito de un pensador ordinario y te transformará en un maestro.

El verdadero poder está fuertemente ligado a nuestras creencias. A su vez, nuestras creencias están vinculadas a la religión, la cultura, la sociedad, la educación, la familia, los medios de comunicación e incluso nuestros genes. Estos sistemas y modelos que han controlado las creencias de la humanidad se ven actualmente amenazados por una llamada a una realidad más elevada. Por ello, es hora de que surja un nuevo sistema de pensamiento.

" Un recuerdo sin carga emocional se llama sabiduría". ~ Joe Dispenza

Los pilares de la sociedad están desmoronándose, aunque cambiar sus estereotipos y su manera de pensar sigue siendo muy difícil. En consecuencia, la incertidumbre afecta a la mente humana; haciendo que se repliegue inconscientemente en su zona de confort, haciendo que la vida parezca un espejismo. En realidad, los cambios pueden estar destinados a proteger la salud, las relaciones, las carreras, la familia y el futuro de las personas afectadas. Sin embargo, aplazan la decisión de cambiar hasta que no tienen otra opción.

Basándose en los resultados de las investigaciones actuales, se ha establecido que la salud y la calidad de vida de un individuo pueden cambiar si realmente se esfuerza por cambiar su visión del mundo.

2. LA ENERGÍA CEREBRAL PUEDE INFLUIR EN LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y LOS MOMENTOS VIVIDOS

El cambio exige que adoptemos una nueva perspectiva de la situación que estamos viviendo, pues implica mostrar una visión contraria a lo que actualmente se cree y se acepta. Hasta que no se crea realmente en algo distinto de lo que existe en la realidad actual, el cambio no será posible.

El efecto observador

Puedes mejorar la observación de la vida que deseas y ver cómo se hace realidad gracias a lo que el Dr. Dispenza llama el efecto observador. Para entender el efecto observador, debes darte cuenta de que el mundo está compuesto por un número infinito de partículas subatómicas. Por lo tanto, cuando un observador se fija en un electrón, en algún punto y momento del espacio, todas las probabilidades de la entidad (electrón) culminan en una manifestación física. En otras palabras, observar de cerca al electrón hace que este colapse en la realidad. Este descubrimiento demostró que existe un vínculo entre la mente y la materia, pues las dos entidades dejaron de considerarse como entidades separadas. La mente, cuando se somete al control físico, cambios en el mundo físico.

Crea un observador que centra su atención en una entidad influye en la tangibilidad del objeto sin que necesariamente haya habido contacto.

Se ha observado que los electrones poseen dos estados. Por un lado, se encuentran en forma de ondas y, por otro, como partículas subatómicas. En el estado de onda, las partículas subatómicas pueden existir como múltiples escenarios, que ocurren simultáneamente. La observación de una partícula subatómica específica podría dar lugar a un número infinito de posibilidades. Siempre que imagines un suceso en el mundo físico o en tu vida personal, ese suceso ya existe como una onda en el campo cuántico. Una vez que esta onda sea observada por ti, se convertirá en una realidad. Basándose en estudios teóricos, se ha demostrado que, puesto que tu mente puede crear acontecimientos en el nivel subatómico, también puede crear realidades en nuestro universo físico.

Tus pensamientos e ideas existen en un mundo cuántico y requieren atención para lograr la tangibilidad.

Al igual que la arcilla del alfarero, la energía con un inmenso potencial puede ser manejada por la conciencia: a través de tu mente. Y si la materia está hecha de energía, tiene sentido que la conciencia y la energía estén relacionadas, ya que son una.

La mente y la materia están entrelazadas. Tu conciencia (mente) tiene efectos sobre tu energía (materia) porque la conciencia es energía, y la energía tiene conciencia. Eres poderoso, y puedes influir en la materia, porque eres energía con conciencia en el nivel más elemental. Eres una materia consciente.

Cualquier individuo puede influir en su entorno porque el entorno está hecho de materia, y la materia está hecha de energía. Tu conciencia también es energía, y la energía tiene conciencia. En esencia, eres una materia consciente, y puedes cambiar tu entorno simplemente cambiándote a ti mismo.

3. EL HOMBRE ES UNA ENCARNACIÓN DE PENSAMIENTOS Y SU FORMA DE PENSAR CREA UNA VIDA

Tienes el poder de influir en la energía (materia) que te rodea con solo centrar tu mente en las realidades que quieres crear. Según la ley cuántica, todas las posibilidades existen simultáneamente. El vínculo que tu mente comparte con la materia significa que cada pensamiento y sentimiento que tienes afecta a todos los aspectos de la vida más allá del espacio y el tiempo.

La línea de pensamiento de un individuo medio es materialista. Se centra en las cosas que tienen forma y figura a su alrededor, como el entorno, los cuerpos y el tiempo. Para acabar con ese hábito, debes enfocar tus pensamientos en las cuestiones más importantes. Tienes que centrarte en los acontecimientos contrarios a lo que puedes obtener en tus circunstancias actuales. Solo así podrás utilizar tu mente como arma para conseguir un cambio en la vida y el espacio.

El cambio está sujeto en gran medida al enfoque. Una vida cambiada nos prepara para adaptarnos a nuevas realidades y posibilidades.

El recuerdo y la reflexión sobre los acontecimientos pasados es una función del cerebro. El cerebro reflexiona constantemente sobre todo lo que sabemos de nuestro entorno: las conexiones sinápticas del cerebro almacenan el conocimiento de todos los acontecimientos que hemos vivido. Todo lo que concierne a nuestra vida se refleja en las células nerviosas que componen nuestro cerebro.

"Las células nerviosas que se activan juntas, se conectan entre sí". Donald Hebb

Según la ley de Hebb, las células que trabajan juntas lo hacen al unísono, ya que la acción de una sola célula representa la acción colectiva de todas las células. Por lo tanto, al influir en las acciones o pensamientos de una sola célula con respecto a un suceso presente o pasado, se influirá en todas las conexiones sinápticas del cerebro. Haciendo esto de forma continua, podemos remodelar la forma en que el cerebro actúa y reacciona ante la vida en general.

4. AL CAMBIAR TUS PENSAMIENTOS, PUEDES QUEDARTE EN EL PRESENTE Y ELIMINAR TUS CONEXIONES CON EL PASADO

El cuerpo tiene la capacidad de funcionar como la mente en sentido de que puede programar recuerdos en la conciencia de la mente a través de experiencias. Cuando el cuerpo encuentra una experiencia con una carga emocional, y la mente intenta pensar en la experiencia, el pensamiento se convierte en un recuerdo. Si este recuerdo se vuelve constantemente a la mente, el pensamiento, la emoción y el recuerdo se fusionarán como uno solo. Cuando esto ocurre, subconscientemente encerrarás una parte de tus pensamientos en el pasado al memorizar la emoción.

El subconsciente es un compendio de abstracciones físicas y mentales que ocurren más allá del ámbito de la conciencia.

Con cada detonante emocional, te encontrarás revisando las experiencias del pasado y volviendo a sufrir el mismo nivel de dolor. Por ejemplo, si sufriste una relación desigual, los posibles detonantes que te harán recordar el dolor que experimentaste podrían ser escuchar declaraciones específicas o ver a otra persona sufrir lo que tú sufriste.

Los desencadenantes emocionales pueden ser tanto obvios como sutiles, pero provocarán reacciones a nivel subconsciente que te harán reaccionar negativamente en el presente. Traerá de vuelta el dolor del pasado. Así es como el cuerpo dirige la mente; los encuentros corporales influyen en las actividades de la mente subconsciente.

Superar el pasado

La única manera de obtener el control es permanecer en el presente. Tendrás que cortar toda conexión que tengas con el pasado reenfocando los nervios de tu cerebro. Puedes tener acceso a todos los resultados posibles disponibles en el campo cuántico; tienes que entrenar tu mente para dejar de vivir en el pasado y apreciar el futuro.

La conciencia implica vivir activamente en el presente, mientras que la subconsciencia es en gran medida una interpretación pasiva del pasado.

Para obtener resultados óptimos, intenta lograr la conciencia a través de la obsesión. Al obsesionarte con un nuevo futuro, independientemente de que exista o no, alterarás la composición de tu cerebro y tu cuerpo.

5. EL NEOCÓRTEX, EL CEREBRO LÍMBICO Y EL CEREBELO DAN FORMA A LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS QUE INFLUYEN EN NUESTRA VIDA

Para empezar a hacer un cambio real, tendrás que adaptar tus pensamientos. El cerebro se excita de forma natural cuando se expone a cosas nuevas: nuevas asimilaciones, experiencias diferentes y conocimientos novedosos.

Una vez que nuestros pensamientos han sido modificados con éxito, los sentimientos, las acciones y el comportamiento seguirán naturalmente el ejemplo, y finalmente, estaremos expuestos a nuevas experiencias. Estas nuevas experiencias producirán ciertos sentimientos ya que, al memorizar estos sentimientos, le daremos a nuestro subconsciente nuevo material positivo con el que obsesionarse. Existen tres secciones cerebrales a tener en cuenta cuando se trata de influir en la vida a través de la mente.

Nuestro cerebro pensante, el neocórtex

El neocórtex es el descubrimiento más reciente y avanzado en la neurociencia de la humanidad. Es la sede de la mente consciente, de nuestra identidad y de otras funciones superiores del cerebro. El lóbulo frontal es una de las partes fundamentales del neocórtex del cerebro. El neocórtex es el arquitecto o diseñador del cerebro. El neocórtex construye, anticipa, lucha y habla. En general, estimula el conocimiento y la experiencia.

El cerebro límbico

El cerebro límbico ayuda a formar los recuerdos a largo plazo. Así, resulta más fácil recordar los acontecimientos y las experiencias porque se puede recordar cómo te sentías emocionalmente mientras ocurría el acontecimiento. Cabe destacar que el neocórtex y el cerebro límbico nos ayudan a expresar nuestros recuerdos. Por lo tanto, resulta fácil expresar lo que hemos aprendido o practicado. El cerebro límbico es el "cerebro químico" o el "cerebro emocional".

El cerebelo

La parte más activa del cerebro es el cerebelo, que se encuentra detrás del cráneo. Piensa en él como un microprocesador y un centro de memoria. en el cerebro. Es la sede de tu mente subconsciente. En el cerebro se almacenan una serie de tareas y habilidades sencillas junto con situaciones desafiantes, reacciones emocionales, actividades repetitivas, hábitos y comportamientos fuertes, respuestas conscientes y habilidades que hemos aprendido y recordado.

Para cambiar de lo que eres a lo que quieres ser, debes adoptar el modelo cuántico de la realidad. Simplemente eligiendo una realidad basada en tus deseos actuales y enfocando tus pensamientos y sentimientos en esa realidad, podrás engañar a tu cuerpo y a tu mente para que crean que están en esa realidad.

Cuando esto ocurra, estarás conectado a las infinitas realidades que existen en el campo cuántico. ¿Sabías que...? Cada neurona del cerebelo puede establecer conexiones con un mínimo de 200.000 células y hasta un millón más con el objetivo de lograr el equilibrio, la coordinación y la ejecución de movimientos controlados.

6. OLVIDA TU ANTIGUA NATURALEZA Y ADOPTA UNA NUEVA PARA ROMPER EL HÁBITO DE SER TÚ MISMO

Para alejar tu conciencia de tu viejo yo, debes olvidar tu antigua naturaleza. Puedes desprenderte de ella y romper el hábito de ser tú mismo siguiendo estos siete pasos:

1. Inducción
2. Reconocer
3. Admitir y declarar
4. Rendirse
5. Observar y recordar
6. Redirigir
7. Crear y ensayar

El proceso de cambio requiere primero desaprender y luego aprender. Este último es una función de activación y conexión en el cerebro.

Inducción

Para ello, elige uno de tus estados emocionales aflictivos y estados mentales limitados, uno de tus hábitos al que quieres renunciar. A continuación, cierra los ojos y piensa en cómo te sientes cuando experimentas esa emoción concreta. Si existe la posibilidad de observarte a ti mismo superado por esa emoción, entonces, puedes ser consciente de cómo se siente en tu cuerpo.

Reconocer

Al reconocer, ya has observado la emoción que te impulsa. Familiarízate con tus pensamientos y acciones específicas derivadas de las antiguas sensaciones mientras vives tu vida. Con la práctica repetida, llegarás a ser tan consciente de tus viejos patrones que nunca permitirás que se manifiesten o fructifiquen. El resultado final es que te adelantarás a tu antiguo yo para tener el control sobre él.

"Tener poder, ser libre, no tener límites, ser creativo, ser genio, eso es lo que eres. Una vez que te sientas así, memoriza este sentimiento; recuerda este sentimiento. Esto es lo que realmente eres". ~ Dr. Joe Dispenza

Admitir y declarar

Permitirte ser vulnerable significa que vas más allá del ámbito de tus sentidos y empiezas a introducirte en la conciencia universal que es la que da la vida. En el proceso de buscar establecer conexiones, desarrollas una relación con esta inteligencia mayor. Por lo tanto, decirle quién has sido, las cosas que quieres cambiar de ti mismo y admitir lo que has estado ocultando se vuelve más fácil. Declarar esto puede ser difícil, pero es parte de tu proceso de cambio.

Rendirse

Rendirse significa dejar ir lo que crees que sabes a través de tu mente limitada.

Observar y recordar

Aquí observas a tu antiguo yo y te recuerdas a ti mismo quién ya no quieres ser. El pasado pierde automáticamente el control sobre ti. Tus pensamientos y acciones son un vivo reflejo de tu composición neurológica y tu potencial.

Redirigir

Al redirigir, te inhibes de ir inconscientemente por carriles neurológicos conocidos. Al impedirte vivir mediante acciones ritualmente repetitivas, se hace posible construir una vida sólida y transformada.

Crear y ensayar

Ahora es el momento de practicar la creación de una nueva forma de pensar una y otra vez hasta que te familiarices con ella. Tus ensayos, meditaciones y contemplaciones diarias parecerán el cultivo de un jardín para que surja una imagen de tu verdadero yo.

Tu trabajo consiste en mantener activamente tu cuerpo en sintonía con tu nueva mente para que nada en tu entorno te traslade emocionalmente a la vieja realidad.

CONCLUSIÓN

La jerarquía y la escala de los conocimientos científicos a disposición del ser humano medio revelan que las nuevas innovaciones cambian nuestra forma de ver el átomo. De hecho, nuestra comprensión de los detalles de la fisiología humana y de cómo nuestro cerebro afecta a su funcionalidad determina la calidad de nuestras vidas. Cuando se produce una transformación en la vida a la que nos hemos acostumbrado durante mucho tiempo, el cerebro nos ayuda a adaptarnos a cualquier choque o resistencia que pueda suponer ese cambio. De hecho, el cambio nos ayuda a ver la vida desde otra perspectiva.

Los pequeños cambios en la forma en que utilizamos nuestro cerebro son la clave cuántica para los cambios que se producen en nuestras vidas, relaciones y cuerpos. De ahí que nuestra capacidad para modificar la materia particulada, las situaciones, los estados de ánimo y otras personas, sin implicación directa de entidades externas, sea un indicio de nuestras amplias capacidades cerebrales.

"Nunca debemos esperar a que la ciencia nos dé permiso para hacer lo que no es común; si lo hacemos, estamos convirtiendo la ciencia en otra religión. ~ Joe Dispenza

Seguir el manual responsable, bien documentado y práctico del Dr. Joe Dispenza para la práctica personal permitirá a todo el mundo experimentar con su propio campo cuántico, para descubrir lo que mejor le funciona.

No hay edad demasiado temprana para desaprender y aprender los grandes potenciales de la mente humana. Si eres consciente de que el camino hacia el autodescubrimiento va más allá de la biología, pero te sientes intimidado por los matices de la ciencia, entonces necesitas poner en práctica lo que te muestra Rompiendo con el hábito de ser tú mismo.

PARA PONER EN PRÁCTICA:

Para romper el hábito de ser tú mismo, debes dejar atrás el pasado y asumir lo nuevo que visualizas a través de tus pensamientos y acciones. Como destaca el Dr. Joe Dispenza en sus obras, puedes probar los siguientes pasos para la autosuperación:

·Inducción de la parte del cuerpo: Esto implica discernir la ubicación de tu cuerpo, aunque a través de la mente. Se empieza por pensar en la ubicación de la cabeza, empezando por la parte superior y bajando gradualmente. A medida que la inducción avanza de una parte del a otra, siente y toma conciencia del espacio que ocupa cada una.

·Inducción de la subida del agua: El Dr. Joe Dispenza recomienda sentarse en una silla con los pies apoyados en el suelo, las manos apoyadas en las rodillas y entregar el cuerpo. Al entregar el cuerpo, el Dr. Dispenza se refiere a imaginar que el agua fluye en la habitación mientras estás sentado, y que sube lentamente, hasta cubrir la habitación y tu cuerpo.

·Meditación guiada: El objetivo de la meditación guiada es meditar a través de la respiración acompasada.

Con estos procedimientos, no solo se redefinirá tu identidad, sino que se creará una personalidad totalmente nueva y mejorada.