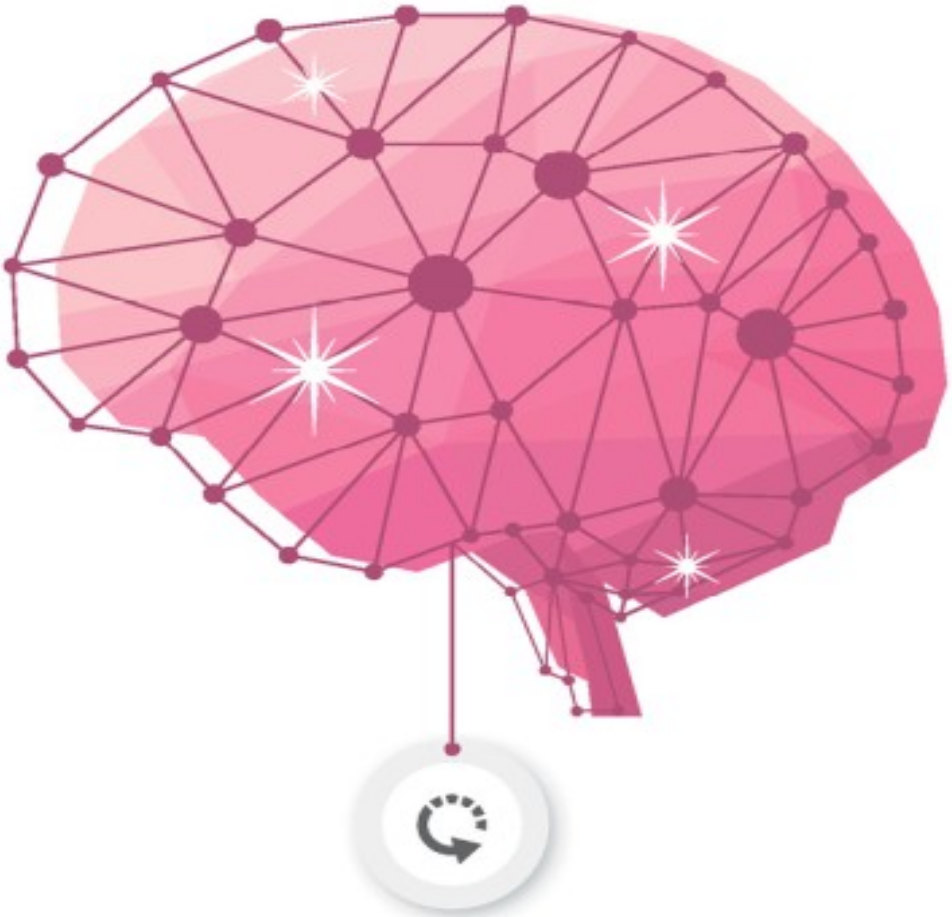
Begoña del Campo Zafra

REINICIA TU MENTE



Reprograma tu subconsciente y libera la mejor versión de ti

kitaeru

Begoña del Campo Zafra

REINICIA TU MENTE

REINVENTA TU VIDA, DESPIERTA TU PODER

kitaeru

A mis hijos, los compañeros de viaje más valientes que he conocido.

Crecisteis mientras yo aprendía a sostenerme.

Jugabais mientras yo resolvía cómo seguir adelante.

Me habéis visto caer, reinventarme, reír, llorar, rendirme y volver a empezar… y jamás soltasteis mi mano.

Gracias por mirarme siempre con amor, incluso cuando yo solo podía ofreceros dudas.

Por convertiros en mi motor sin pedíroslo.

Por enseñarme a ser madre mientras yo trataba de descubrir quién era.

Este libro es un testigo silencioso de todo lo que atravesamos juntos.

Y si alguna vez os preguntáis de dónde viene vuestra fuerza, recordad esto:

nació en medio del caos, pero siempre de la mano del amor.

Índice

Introducción

Capítulo 1. El día que recordé que tenía alas

Capítulo 2. El copiloto invisible

Capítulo 3. Las creencias que heredamos

Capítulo 4. La desconexión con nuestra esencia

Capítulo 5. El momento presente, la puerta al cambio

Capítulo 6. Neuroplasticidad cambiando tu cerebro, cambiando tu vida

Capítulo 7. El día en que entendí el impacto del estrés en el corazón y la mente

Capítulo 8. La conexión con tu intuición

Capítulo 9. Reprograma tu mente: el método paso a paso

Capítulo 10. El poder de la visualización

Capítulo 11. La importancia de crear una nueva identidad

Capítulo 12. Sanando relaciones y tu conexión contigo mismo

Capítulo final. Más allá del cambio, vivir desde tu poder personal

Créditos

INTRODUCCIÓN

Si me conociste hace unos años, ya no me conoces.

Aún recuerdo esa vieja versión de mí misma, acompañando a mis pequeños al cole. Por circunstancias que no vienen al caso, iban a colegios distintos y, cada mañana, tenía que escoger cuál de los dos llegaría tarde. Recuerdo aquella época con una mezcla de nostalgia y desasosiego. Aquella versión en miniatura de mis niños a día de hoy, ya adultos me llena el corazón de ternura; sin embargo, aquella versión de mí misma ya no tiene nada que ver con la mujer que soy hoy.

En alguna entrevista me han preguntado qué le diría a mi yo de dieciocho años. Mi respuesta, sin dudarlo un momento, ha sido que no le diría nada. Cualquier cosa que le dijera podría cambiar el rumbo de mi destino, y me encanta estar donde estoy. Me gusta la mujer en la que me he convertido, a pesar de que el camino no ha sido nada fácil.

Quiero compartir contigo lo que he aprendido y, sobre todo, descubrirte lo que ha cambiado mi vida: la reprogramación mental.

Durante muchos años, prácticamente toda mi vida, he leído y he bebido de muchas fuentes. De cada una de ellas he tomado una pequeña pieza de un puzle que, con el paso de los años, he ido armando. Ese puzle se ha convertido en un sistema de reprogramación mental, un proceso que te voy a ir explicando a lo largo de estas páginas. Todo, absolutamente todo lo que vas a leer, lo he puesto en práctica conmigo misma. Por eso quiero decirte que, en este camino que vamos a recorrer juntos, te voy a mostrar los atajos que he ido descubriendo y que me han llevado donde estoy ahora: a cumplir otro de mis sueños. De los muchos sueños que estoy cumpliendo en estos últimos años, este sueño en concreto es escribir este libro. El que ahora tienes entre tus manos forma parte de uno de mis muchos sueños.

También quiero compartir contigo una historia que fue la que me hizo despertar. Por supuesto, ya estaba todo en mi interior; solo necesitaba darme cuenta de quién verdaderamente soy. Por eso la quiero compartir contigo, para que a ti también te sirva. Ojalá sea tan valiosa para ti como lo fue para mí:

Había una vez un granjero que encontró un huevo de águila. Curioso, lo llevó a su granja y lo colocó en el gallinero, entre los huevos de una gallina. Al poco tiempo, el águila nació, pero como estaba rodeada de pollos, creció creyendo que era una gallina.

Durante toda su vida, la joven águila hizo lo que hacían las gallinas: rascaba la tierra en busca de gusanos, picoteaba granos y aleteaba torpemente, sin llegar a volar. Creía que eso era lo normal, porque era lo que había visto desde que nació. Nunca se le ocurrió que podía ser algo diferente.

Un día, un naturalista que pasaba por la granja vio al águila en el suelo, comportándose como una gallina, y se sorprendió. «¿Qué hace un águila viviendo entre gallinas?», se preguntó. Intrigado, fue a hablar con el granjero y le preguntó si sabía lo que tenía en su corral. El granjero, tranquilo, le respondió: «Sí, sé que es un águila, pero como siempre ha vivido con las gallinas, se comporta como ellas. Ya no es un águila, es una gallina».

El naturalista no podía aceptar eso. «El águila sigue siendo un águila, tiene el corazón de un águila, y tarde o temprano volará», dijo. Pero el granjero insistía: «No, se ha convertido en una gallina y nunca volará».

Decidido a probarlo, el naturalista tomó al águila, la levantó y le dijo: «Eres un águila, perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela». Pero el águila estaba confundida. Miró alrededor, vio a las gallinas picoteando y saltó al suelo, comenzando a comer como siempre.

El naturalista no se dio por vencido. Al día siguiente, volvió a intentarlo, llevándola al tejado de la granja. «Eres un águila, extiende tus alas y vuela», le dijo de nuevo. Sin embargo, el águila tenía miedo. Seguía viendo a las gallinas y, en su mente, seguía creyendo que era una de ellas. Saltó de nuevo al suelo.

Finalmente, el naturalista decidió que debía llevar al águila a un lugar diferente. La llevó a la cima de una montaña. Desde ahí, podía ver el cielo

abierto, los valles y las montañas a lo lejos. Sintió el viento en su rostro y escuchó el llamado de las águilas que volaban en el cielo.

El naturalista le dijo una vez más: «Eres un águila, perteneces al cielo. Abre tus alas y vuela». Esta vez, el águila miró hacia el cielo, luego hacia abajo, y, por primera vez, empezó a sentir algo diferente en su interior. Algo despertaba dentro de ella.

Temblorosa, abrió sus alas. Y aunque al principio dudó, finalmente, con un fuerte batir de alas, el águila se elevó, voló y desapareció en el horizonte. Había dejado de vivir como una gallina, recordando quién era realmente: un águila, destinada a volar.

Tú eres, querido lector, un águila destinada a volar.

Una vez que comprendes tu verdadera naturaleza, una fuerza que nace de tu corazón te impulsa a convertirte en esa águila que surca los cielos, consiguiendo todo lo que tu mente pueda llegar a soñar. Por lo tanto, lo primero de todo, tras entender y recordar cuál es tu verdadera naturaleza, es creer que se puede, querer hacerlo y trabajar para lograrlo. Para eso tienes en tus manos este manual, que quiero que sea para ti una fuente de inspiración y una valiosa herramienta que te acompañe en este proceso de reprogramación.

En esta obra te voy a enseñar cómo la reprogramación mental ha cambiado por completo mi vida.

Cuando aprendas a reprogramar una creencia, podrás modificar todos y cada uno de los aspectos de tu personalidad que, a día de hoy, ya no te representan. Es decir, este manual te va a acompañar toda tu vida para ir reprogramándote a medida que vayas evolucionando.

Para ello, cada capítulo contará, al final, con un código QR que te llevará a un audio de reprogramación mental. Estos audios están grabados sobre una música a determinados hercios, que bajarán la frecuencia de tus ondas cerebrales hasta un estado en el que podamos introducir nuevas creencias que representen a la persona que eres hoy. Los audios están grabados con mi propia voz y están diseñados para generar nuevas rutas neuronales que sustituyan a las antiguas, disfuncionales.

No te preocupes si nunca has meditado o si tienes dificultad para hacerlo. Con estos audios, yo te guío con mi propia voz en el proceso, y te resultará muy sencillo llevarlos a la práctica. Lo único que te voy a pedir es constancia, ya que, por una cuestión fisiológica, para poder grabar en tu cerebro nuevas creencias y generar nuevas rutas neuronales, necesitamos un mínimo de 21 días. Te aconsejo, no obstante, que lo pongas en práctica durante al menos un mes por cada creencia limitante que quieras modificar.

Como dijo el gran Santiago Ramón y Cajal, cualquier persona si se lo propone puede ser escultor de su propio cerebro, aquí lo significativo y más importante es el matiz en el cual don Santiago recalca la importancia de ese propósito. Encontrarás también, a lo largo del libro, ejercicios que te ayudarán a descubrir aquellas creencias que deben ser objeto de la reprogramación, así como meditaciones guiadas para empezar la mañana y audios de autohipnosis para introyectar creencias positivas en tu cerebro mientras duermes.

Deseo, de todo corazón, que recorras este camino de mi mano. Nada me haría más feliz que acompañarte y mostrarte los atajos que he descubierto a lo largo de estos años. Imagínate que te encuentras perdido en medio de un bosque; en ese bosque yo también estuve perdida durante mucho tiempo y logré encontrar el camino, y en ese proceso tracé un mapa que es precisamente el recorrido que quiero mostrarte en esta obra. Quiero llevarte de la mano a recorrer esos senderos que te saquen de ese bosque en el cual estás desorientado, perdido.

CAPÍTULO 1
EL DÍA QUE RECORDÉ QUE TENÍA ALAS

¿Y si todo esto es solo el comienzo? ¿Y si puedo ser mucho más de lo que he creído hasta ahora?

Esa pregunta llegó a mi mente una tarde cualquiera, mientras estaba en casa, sentada en el sofá con un libro en las manos. Mis hijos ya no estaban allí. Se habían marchado a estudiar fuera, como debe ser, como yo misma les había animado a hacer. Y aunque estaba inmensamente orgullosa de ellos, el silencio que dejaron detrás era ensordecedor.

Había dedicado años a ser madre, a construir un hogar lleno de amor y cuidado. Pero ahora que el nido estaba vacío, me encontré con una pregunta que no sabía cómo responder: «¿Y ahora qué hago conmigo?». Esta pregunta llega a nuestras vidas cuando nuestros hijos vuelan; da igual si eres padre o madre, el nido es el nido.

Fue en ese momento, en ese espacio de silencio y soledad, donde algo inesperado ocurrió. Mis ojos cayeron sobre un libro que llevaba semanas en la mesa del salón. Lo cogí sin mucho entusiasmo, pensando que sería una distracción pasajera. Pero lo que encontré en esas páginas fue mucho más que eso: fue una revelación. Y que cuando estamos atentos, la vida siempre busca la manera de comunicarse con nosotros, de hacernos saber sus insospechados planes.

LA HISTORIA QUE LO CAMBIÓ TODO

El libro contaba la historia de un águila que, desde que nació, había sido criada entre gallinas. Creció pensando que era una de ellas, que

su destino estaba en el suelo, picoteando lo que podía encontrar. Nunca miraba al cielo porque nadie le había dicho que le pertenecía.

Pero un día, algo cambió. El águila vio a otra águila volando por encima de las montañas y, por primera vez, sintió que había algo más. Extendió sus alas, casi sin saber cómo, y descubrió que el viento podía sostenerla. Descubrió que siempre había tenido el poder de volar.

EL NIDO VACÍO Y EL ÁGUILA QUE DESPIERTA

Mientras leía esa historia, sentí que el libro no estaba hablando del águila. Estaba hablando de mí.

Durante años, mi vida había girado en torno a mis hijos. Ellos eran mi motor, mi propósito, mi alegría. Pero ahora que habían emprendido su propio vuelo, me quedé mirando el nido vacío y preguntándome: «¿Quién soy yo sin ellos aquí?».

En ese momento, me di cuenta de algo: me había dedicado tanto a cuidar de ellos, a asegurarme de que tuvieran alas fuertes, que había olvidado que yo también tenía las mías.

La historia del águila me golpeó con una fuerza inesperada. Era como si me estuviera recordando que, aunque el nido estuviera vacío, el cielo seguía ahí, esperándome. Me di cuenta de que, al igual que el águila, yo también podía volar, incluso después de años de vivir como si no pudiera.

Tal vez no hayas pasado por un nido vacío, pero estoy segura de que en algún momento te has preguntado: «¿Quién soy ahora? ¿Hacia dónde voy?». Porque todos, en algún punto de nuestra vida, nos encontramos en una encrucijada donde debemos elegir entre quedarnos como estamos o extender las alas y volar. Esta es mi historia. Y quizás, de alguna manera, también sea la tuya.

LA CREENCIA QUE ME DETENÍA

Hasta ese momento, había aceptado sin cuestionar la idea de que ya era demasiado tarde para grandes cambios. Pensaba: «He cumplido con mi papel. Mi vida ya está definida. ¿Qué sentido tiene intentar algo nuevo ahora?».

Era una creencia que no me hacía infeliz, pero tampoco me hacía sentir plena. Había aprendido a vivir con ella como quien aprende a vivir con una pequeña piedra en el zapato. Pero al leer esa historia, algo en mí despertó. Por primera vez, me atreví a cuestionar esa creencia: «¿Y si no es cierto? ¿Y si todavía hay tiempo para descubrir quién soy más allá de ser madre, más allá de lo que he hecho hasta ahora?».

EL IMPACTO DE DECIDIR VOLAR

Recuerdo cerrar el libro y quedarme mirando al vacío, pero esta vez no con tristeza. Sentía algo diferente: una mezcla de ilusión y nervios. Fue como si una puerta que había estado cerrada durante años se abriera de golpe, dejando entrar la luz.

No fue fácil. Había miedo, dudas, esa pequeña voz que me decía: «¿Estás segura? ¿No ves que ya es tarde?». Pero otra voz, más fuerte, respondió: «Nunca es tarde para volar. Siempre hay un cielo esperando».

EL PARALELISMO ENTRE EL ÁGUILA Y MI NIDO VACÍO

Hoy entiendo que la historia del águila llegó justo cuando más lo necesitaba. En aquel momento, el nido vacío me parecía un abismo, el fin de una etapa que había definido quién era. Había vivido para

cuidar a los demás y, de pronto, sin ese rol, no sabía quién era yo. Pero ese vacío no era una pérdida, era una invitación: un espacio para renacer. Lo que parecía el final, se convirtió en el inicio de mi vuelo. Aunque el vértigo era real y mis alas estaban oxidadas por años de olvido propio, aprendí a mirar al cielo, a confiar en que el viento me sostendría□ incluso sin verlo.

Al principio, mis pasos eran inseguros, cargados de dudas y de miedos que susurraban que tal vez ya era tarde, que mi tiempo había pasado. Pero cada intento, por pequeño que fuera, me hacía más fuerte. Cada paso hacia lo desconocido era un recordatorio de que la vida no termina cuando parece desmoronarse, sino que a veces ese desmoronamiento es lo único que puede abrir espacio para algo nuevo, algo más grande, más auténtico.

Al igual que el águila, entendí que para volar tenía que soltar lo que ya no me servía: creencias limitantes, viejos patrones y una identidad que ya no me representaba. Fue un proceso doloroso, pero liberador, porque al hacerlo, empecé a escuchar a esa versión auténtica de mí que llevaba años esperando salir.

Hoy sé que ese vacío fue un regalo, aunque en su momento lo viví como una pérdida. Fue el espacio donde planté las semillas de mi transformación, donde aprendí a volar no por escapar del pasado, sino para abrazar todo lo que estaba por venir. Y si algo he aprendido en este viaje es que todos tenemos la capacidad de volar, aunque nuestras alas estén cansadas o rotas. Solo hace falta ese momento, esa decisión de confiar en que, cuando te lanzas, el viento siempre estará ahí para sostenerte.

UN MENSAJE PARA TI

Te cuento esta historia porque sé que, al igual que yo, tal vez también has llegado a un punto en tu vida donde te preguntas: «¿Y ahora qué?». Tal vez sientes que el nido está vacío, que las

oportunidades ya han pasado, o que no sabes por dónde empezar. Pero quiero que recuerdes algo: siempre puedes elegir volar.

Hoy quiero invitarte a que te hagas esta pregunta: «¿Qué pasaría si decidiera extender mis alas y volar?».

Ese día, frente a un libro cualquiera, comenzó mi transformación. Una transformación que no fue inmediata, pero que cambió mi vida para siempre. Descubrí que no importa cuántos años hayas pasado viviendo como una gallina; siempre puedes recordar que eres un águila.

«El nido vacío no es el final. Es el espacio perfecto para abrir las alas y descubrir todo lo que eres capaz de ser».

¿Te has encontrado alguna vez en un momento de tu vida en el que todo parecía cambiar? Como si el mundo que conocías se quedara atrás y, de repente, todo lo que eras y lo que creías sobre ti mismo ya no tuviera sentido.

Eso fue exactamente lo que me ocurrió a mí cuando decidí inscribirme en la universidad.

No fue una decisión tomada de la noche a la mañana. Había algo que llevaba tiempo creciendo en mi interior, una especie de voz que me susurraba: «Hay algo más para ti. No estás aquí para conformarte con esta versión de tu vida». Esa voz había estado ahí siempre, pero la había silenciado. Hasta que llegó el día en que ya no pude ignorarla más.

Recuerdo ese momento como si fuera ayer. Fue como si algo dentro de mí se rompiera y, al mismo tiempo, algo nuevo naciera. Estaba frente a mí misma, cansada, agotada de sostener una vida que ya no sentía como mía. De repente, esa voz que siempre había sido un susurro se convirtió en un grito claro e inconfundible: «Es ahora o nunca».

A partir de ese instante, todo cambió. No porque la vida se volviera automáticamente más fácil, sino porque había decidido apostar por mí. Había decidido que merecía algo más, algo que reflejara mi esencia, mis sueños, lo que realmente soy. Y aunque el camino que vino después estuvo lleno de retos, el solo hecho de

haber tomado esa decisión me dio una fuerza que nunca había sentido antes. Fue ahí cuando entendí que, a veces, lo más valiente que podemos hacer es simplemente escuchar esa voz interior y decirle: «Sí, estoy contigo».

EL PRIMER PASO: INSCRIBIRME EN LA UNIVERSIDAD

Recuerdo el momento con claridad. Estaba frente al ordenador, mirando la página de inscripción. Mis dedos dudaban sobre el teclado, pero no era por miedo. Era una mezcla de emoción y nervios, como si mi vida entera dependiera de ese clic.

«¿De verdad voy a hacerlo?», me pregunté. Y entonces, con una certeza que venía de lo más profundo de mí, escuché la respuesta: «Claro que sí».

¿Cómo lo viví? No fue fácil al principio. No porque dudara de mi capacidad, sino porque había personas a mi alrededor que no entendían por qué lo hacía. Escuché comentarios como: «¿Para qué vas a estudiar ahora?», «Ya tienes una vida hecha, no necesitas esto» o «¿No es demasiado tarde?».

Esos comentarios no me hirieron porque, para ese momento, ya había tomado mi decisión. Pero sí me hicieron reflexionar. Me di cuenta de cuántas veces nos dejamos frenar por las expectativas de los demás, por el «qué dirán» o por la idea de que hay un momento específico en la vida para hacer las cosas. Cuanto antes entendemos que el entorno a veces trata de frenarte, porque si das un paso adelante y demuestras que se puede estás desafiando a los demás, les estás diciendo: «Señores, se puede, yo lo he hecho». Hazlo tú. Y, por supuesto, el cerebro que está diseñado evolutivamente para la supervivencia, lo que quiere es que arriesgues el mínimo, que le des de comer, placer y poco más, pero ya hablaremos de eso en próximos capítulos.

«¿Sabes cuál es el momento perfecto para empezar algo nuevo? Cuando decides que lo es». Esa certeza me mantuvo firme. Estaba decidida a demostrarme a mí misma que los límites que pensaba que tenía no eran reales.

REDESCUBRIENDO MIS TALENTOS

Uno de los momentos más reveladores de este camino fue darme cuenta de que muchas de las etiquetas que había llevado durante años no eran ciertas.

Siempre me había dicho a mí misma: «No soy buena en matemáticas». Era algo que asumí desde pequeña, sin cuestionarlo. Pero todo cambió cuando me enfrenté a las asignaturas más complejas de la universidad, especialmente a Estadística en Ciencias de la Salud.

Al ver tantas fórmulas y símbolos indescifrables para mí, sentí que me enfrentaba a un idioma completamente nuevo. En varias ocasiones, tuve que enviar fotografías de esas fórmulas a mis hijos para preguntarles el significado de los símbolos. Recuerdo que, en una ocasión, le pregunté a mi hijo:

—Hijo, esta E mayúscula al revés, ¿qué significa?

Él, risueño, me respondió:

—¡Mamáää! Es el símbolo de sumatorio.

Para mí, fue un reto enorme. Pero, sorprendentemente, descubrí que no solo podía entenderlas, sino que también era buena, realmente buena.

Esa experiencia me llevó a una conclusión que cambió mi vida: muchas de las limitaciones que creemos tener son solo creencias que hemos aceptado sin darnos cuenta. Y cuando te atreves a cuestionarlas, empiezas a descubrir de lo que realmente eres capaz.

Siempre he tenido una gran ilusión por la vida. Es algo que no ha cambiado, incluso en los momentos más difíciles. Esa capacidad de

soñar en grande fue lo que me mantuvo en movimiento, incluso cuando los obstáculos aparecían.

Me levantaba cada día con una pregunta en mente: «¿Qué puedo hacer hoy que me acerque a la persona que quiero ser?». No siempre tenía una respuesta clara, pero solo el hecho de hacerme esa pregunta me llenaba de energía.

Y eso es algo que quiero compartir contigo. No importa si no tienes todas las respuestas. No importa si el camino no está claro. Lo único que necesitas es dar el primer paso.

UN MENSAJE PARA TI

Quiero que te hagas esta pregunta: «¿Qué pasaría si me diera permiso para intentarlo?».

Hoy, mirando hacia atrás, entiendo que esa decisión, ese primer paso, no solo cambió mi vida. Me cambió a mí. Me demostró que nunca es tarde para soñar, para aprender, para volar.

«El cielo siempre ha estado ahí, esperando por ti. Solo necesitas dar el primer paso y confiar en que las alas se desplegarán».

«El verdadero cambio no ocurre solo en lo que haces, sino en lo que descubres sobre ti mismo mientras avanzas».

A medida que avanzaba en este nuevo camino, algo maravilloso empezó a suceder. Me di cuenta de que era mucho más capaz de lo que había creído. Lo que antes veía como límites, eran simplemente barreras que me había impuesto sin darme cuenta.

Hubo momentos en los que me sorprendía a mí misma, momentos en los que sentía que algo dentro de mí se había encendido. No solo estaba aprendiendo cosas nuevas, estaba aprendiendo a verme desde un lugar diferente: con más amor, más confianza, más ilusión.

Claro que hubo días difíciles. Hubo momentos de frustración en los que sentí que las cosas no salían como esperaba. Pero incluso en

esos momentos, la ilusión por lo que estaba construyendo era más fuerte que cualquier obstáculo. Me decía a mí misma: «Cada paso que das es una declaración de que no estás dispuesta a rendirte».

Había días en los que todo parecía cuesta arriba, como si estuviera empujando una roca gigante que no quería moverse. En esos momentos, me preguntaba si realmente sería capaz de lograrlo, si valía la pena todo el esfuerzo y sacrificio. Pero, al mismo tiempo, había una llama en mi interior que no se apagaba. Sabía que estaba plantando las semillas de algo más grande, aunque en el momento solo pudiera ver la tierra y no los brotes. Y esa visión, esa pequeña luz al final del camino, me mantenía en marcha. Me decía: «Esto es temporal. El esfuerzo que estás haciendo hoy será el que marque la diferencia mañana».

Recuerdo noches de insomnio, no por preocupación, sino porque mi mente no dejaba de soñar con todo lo que estaba por venir. En esos momentos, sentía una mezcla de miedo y entusiasmo, como si estuviera caminando sobre una cuerda floja, pero sabiendo que al final del trayecto habría algo maravilloso esperándome. A veces me detenía a pensar en todo lo que había dejado atrás, en la vieja versión de mí misma, que solía buscar seguridad en lo conocido, y me sentía profundamente orgullosa de haber dado el salto. Porque emprender este camino no era solo un cambio externo, era una transformación interna, una declaración de que estaba dispuesta a romper con todo lo que me había limitado hasta ese momento.

Pero no todo fue inspiración y valentía. También hubo lágrimas, momentos en los que me sentía agotada, vacía, como si estuviera invirtiendo todo de mí sin ver resultados inmediatos. Recuerdo un día, en particular, cuando todo parecía derrumbarse a mi alrededor, y me senté en el suelo, con la cabeza entre las manos, preguntándome si todo esto era demasiado para mí. Pero incluso entonces, algo dentro de mí susurraba: «Esto también pasará. Cada caída es una lección, y cada lección te hace más fuerte». Y así era. Cada vez que tropezaba, me levantaba con un poco más de sabiduría y una pizca más de fuerza.

Lo que realmente me ayudó a seguir adelante fue recordar por qué había empezado. No lo hacía solo por mí; lo hacía por las personas que se cruzarían en mi camino, por quienes también necesitaban descubrir que otra vida era posible. Pensar en ellos, imaginar cómo mi experiencia podría inspirar a alguien más, me daba energía cuando sentía que ya no me quedaba. Me decía: «Si mi historia puede ayudar a una sola persona, entonces todo esto habrá valido la pena».

Hubo pequeños momentos que también me recordaban que estaba en el camino correcto: una conversación, un mensaje de alguien agradeciendo algo que compartí, o incluso un instante de calma en el que podía sentir que todo tenía sentido. Esos momentos eran mi gasolina, pequeños recordatorios de que, aunque el camino fuera difícil, estaba creando algo significativo. Aprendí que las grandes transformaciones no suceden de golpe, sino en los pequeños pasos, en las decisiones diarias de seguir adelante cuando todo en ti quiere rendirse.

Hoy, al mirar hacia atrás, entiendo que esos días difíciles fueron los que realmente me formaron. No fueron los éxitos inmediatos los que me moldearon, sino los desafíos, las caídas y la fuerza que descubrí en mí misma para levantarme. Y si algo puedo decirte a ti, que estás leyendo esto, es que no importa cuán oscura pueda parecer la noche, siempre hay un amanecer esperando. Si tienes un sueño, una visión, o simplemente el deseo de ser más de lo que eres hoy, no te detengas. Porque cada paso, por pequeño que parezca, te está llevando hacia algo increíble.

Emprender este camino ha sido lo más desafiante y, al mismo tiempo, lo más maravilloso que he hecho. Y aunque hubo momentos en los que dudé de mí misma, jamás me he arrepentido de haber apostado por mi propia transformación. Ahora sé que cada sacrificio, cada lágrima y cada momento de incertidumbre tenían un propósito. Me estaban preparando para ser la persona que soy hoy: alguien que cree en lo imposible, no porque sea fácil, sino porque vale la pena.

LA TRANSFORMACIÓN INTERNA

Lo que más me impactó en este proceso no fue solo lo que aprendí en las clases o en los libros. Fue lo que aprendí sobre mí misma. Descubrí una seguridad que había estado dormida, una fuerza que no sabía que tenía, una libertad que nunca había sentido antes. Esa libertad no era un lugar al que había llegado, sino una sensación nueva que nacía dentro de mí y se expandía a cada rincón de mi vida. Era como si, por primera vez, estuviera viviendo desde mi verdad, no desde las expectativas de los demás.

Sin embargo, este camino de transformación también me trajo una lección importante, aunque dolorosa: cuando tú cambias, no todo el mundo a tu alrededor cambia contigo. Me di cuenta de que algunas personas, incluso aquellas a las que quería profundamente, no siempre podían acompañarme en este proceso. Había quienes no entendían mi nuevo camino, quienes preferían la versión antigua de mí, la que se conformaba, la que vivía según los moldes que me habían impuesto. Al principio, eso me dolió. Me preguntaba si estaba haciendo algo mal, si mi cambio estaba afectando negativamente a las personas que me rodeaban. Pero con el tiempo, entendí que esto no era algo personal. Era simplemente parte del proceso.

Aceptarlo no fue fácil, pero fue liberador. Aprendí que aferrarse a personas, hábitos o situaciones solo por miedo a soltarlas es una forma de limitar tu propio crecimiento. Algunas despedidas son necesarias, no porque no ames, sino porque te amas lo suficiente como para no traicionarte a ti mismo. Aprendí a agradecer a esas personas por lo que habían significado en mi vida, por lo que me habían enseñado, incluso si ya no formaban parte de mi presente. Y, sobre todo, entendí que cada pérdida abría espacio para nuevas conexiones, para personas y experiencias que resonaban con la nueva versión de mí misma.

Este proceso también me enseñó a estar sola, pero no desde la soledad, sino desde la plenitud. Descubrí que podía ser mi mejor compañía, que no necesitaba validación externa para sentirme

suficiente, que todo lo que buscaba afuera ya estaba dentro de mí. Fue un aprendizaje poderoso, porque al dejar de buscar aprobación, comencé a atraer relaciones más auténticas, personas que vibraban en la misma frecuencia, que entendían mi visión sin necesidad de explicarla demasiado.

Y algo maravilloso sucedió: las relaciones que permanecieron y las nuevas que llegaron comenzaron a reflejar mi transformación. Me di cuenta de que, al cambiar mi energía, todo a mi alrededor también cambiaba. Mis conversaciones eran más profundas, mis vínculos más sinceros, y ya no había espacio para las máscaras o las apariencias. Fue como si mi vida, poco a poco, se alineara con lo que realmente era, dejando atrás cualquier rastro de aquello que no pertenecía a mi esencia.

Este camino de transformación no es fácil, pero es absolutamente necesario. Aprendes a soltar con amor, a agradecer incluso lo que duele, porque sabes que todo tiene un propósito. Descubres que crecer significa aceptar el caos, la incertidumbre y las despedidas como parte del proceso. Pero, sobre todo, aprendes que el mayor regalo que puedes darte a ti mismo es vivir desde tu verdad, aunque eso signifique caminar por un tiempo sin compañía, porque ese camino, tarde o temprano, te lleva a lugares y personas que realmente pertenecen a tu vida.

EL PODER DE INSPIRAR A OTROS

Lo más hermoso de este camino fue descubrir que, al transformarme, también estaba iluminando el camino para otros. No era algo que hiciera intencionalmente al principio. Pero cuando compartía lo que estaba viviendo, cuando contaba cómo había decidido dar ese primer paso, veía cómo los ojos de otras personas se llenaban de esperanza. Y me volví adicta a la alquimia de la mirada ajena, creo que hay pocas cosas en esta vida que me hagan tan feliz como ver cómo se transforma una mirada, como a través de

la palabra podemos tocar el alma de otros y devolverle la luz a la mirada, el brillo infantil, la ilusión dormida, ese es mi motor y mi destino, poco a poco lo descubrí.

Recuerdo una conversación con un exalumno en quien había observado una inteligencia académica que él no tenía en absoluto presente. De hecho, tenía un autoconcepto muy pobre en ese sentido. Recuerdo estar corrigiendo un examen y notar sus uñas llenas de grasa, pues trabajaba como mecánico en ese momento. Le pregunté:

—Dani, ¿a ti te gusta tu trabajo?

Me respondió:

—No mucho. Siempre he querido ser policía.

Era un chico de veintitantos años, y entonces le dije:

—¿Y por qué no lo haces?

Él contestó:

—Porque es muy difícil, yo no puedo hacer eso.

En ese momento, sentí una obligación kármica, casi, de mirarle a los ojos y decirle:

—Dani, tú puedes estudiar lo que quieras. No eres consciente del potencial y la capacidad académica que tienes.

Se lo dije mirándole a los ojos, con sinceridad, porque así lo sentía en ese momento. Y cuando miras a los ojos a alguien desde la verdad y usas palabras que salen del corazón, estas van directamente al corazón de la persona que tienes delante. En ese instante, se conectan dos corazones. En ese momento, la persona receptora de esas palabras enciende su mente, porque cuando el corazón se enciende, la mente le sigue.

Al cabo de unos dos años, aproximadamente, Dani volvió a verme a la academia y me contó que iba a entrar a la policía porque había aprobado las oposiciones. Vino a darme las gracias, a darme un abrazo, y a decirme que sin mí, sin ese diálogo que tuvimos, jamás se habría atrevido a dar ese paso.

En ese instante entendí el poder de las palabras, el poder de la conexión humana, lo maravilloso que es tocar el alma de otra persona para hacerle ver el potencial que ella misma no es capaz de reconocer. Porque, ¿sabéis? Cuando uno tiene un talento, lo normaliza y no es capaz de verlo. Por lo tanto, creo que es una obligación moral de los demás ayudarle a descubrir ese talento y demostrarle su verdadero potencial.

Recuerdo un momento muy especial en mi vida, cuando alguien me dijo algo que nunca olvidaré: «¿Te das cuenta de cómo inspiras a los demás solo con tus palabras, con tu forma de ver el mundo?». En ese momento, no sabía cómo reaccionar. Para mí, era simplemente mi manera de ser, algo que hacía sin pensarlo demasiado. Pero esa persona vio algo en mí que yo no era capaz de reconocer, y ese comentario fue una semilla que empezó a germinar. Desde entonces, me propuse ser esa persona para los demás, alguien que no solo escuche, sino que ayude a otros a descubrir y creer en lo que ya está dentro de ellos, aunque todavía no sean conscientes de ello.

Y es que el poder de las palabras es algo que no debemos subestimar. Una frase dicha en el momento correcto puede cambiar una vida, puede encender una chispa que lo transforme todo. No es magia; es conexión humana. Es mirar a alguien con auténtica empatía, con el corazón abierto, y ser capaz de señalar aquello que tal vez ha olvidado o nunca ha llegado a descubrir sobre sí mismo. Porque no se trata solo de decir palabras bonitas, se trata de ser un espejo que le devuelva a la otra persona una imagen más real de su grandeza.

Lo he visto una y otra vez en mi vida. He visto cómo un simple «creo en ti» puede romper barreras internas que parecían imposibles de superar. He visto cómo personas que se sentían pequeñas y llenas de inseguridades florecen cuando alguien les demuestra que tienen razones para confiar en ellas mismas. Porque, al final, todos necesitamos a alguien que nos diga: «Mira lo que eres capaz de hacer. Mírate como yo te veo». No se trata de inflar egos, se trata de

construir confianza, de recordar a las personas que llevan un potencial infinito que merece ser explorado.

Hay algo mágico en el momento en que alguien se da cuenta de lo que es capaz de hacer. Es como si una luz se encendiera en sus ojos, como si, por primera vez, se atreviera a imaginar una versión de sí mismo más grande, más libre, más auténtica. Y ser testigo de esa transformación es un regalo indescriptible. Me llena de emoción saber que puedo formar parte de ese proceso, que puedo ser un catalizador, un puente hacia esa nueva visión que la persona empieza a construir de sí misma.

Por eso, cada día me esfuerzo por ser consciente de cómo mis palabras, mis gestos y mi forma de conectar con los demás pueden influir en sus vidas. No es un acto de altruismo; es un acto de humanidad. Porque cuando ayudamos a alguien a descubrir su verdadero potencial, no solo transformamos su vida, también nos transformamos a nosotros mismos. Nos recuerda que estamos todos conectados, que el crecimiento de uno contribuye al crecimiento de todos.

Así que hoy te invito a reflexionar: ¿cuántas veces te has detenido a señalar el potencial de alguien más? ¿Cuántas veces te has convertido en ese espejo que devuelve a otro la imagen de su propia grandeza? Y, más importante aún, ¿cuántas veces te has permitido a ti mismo recibir esas palabras y creerlas? Porque tanto dar como recibir son actos de amor profundo, de conexión verdadera, de humanidad en su forma más pura. Y en ese intercambio, en esa conexión, es donde reside la magia de lo que somos capaces de construir juntos.

«Tu transformación no termina contigo. Se convierte en la chispa que puede encender la ilusión en alguien más».

UN MENSAJE PARA TI

Hoy, quiero que te lleves algo importante de esta historia: no importa en qué punto de tu vida te encuentres, siempre hay un lugar más alto al que puedes llegar. Siempre hay algo nuevo que puedes aprender sobre ti mismo, un sueño que puedes rescatar, una vida que puedes construir desde cero si decides que es el momento. Porque no se trata de cuánto tiempo has estado estancado, cuántos errores has cometido o cuántas veces has pensado que ya es demasiado tarde. Se trata de comprender que, mientras estés aquí, respirando, sintiendo, viviendo, siempre tienes la oportunidad de comenzar de nuevo. El momento perfecto no existe; lo que existe es el momento presente, y en tus manos está transformarlo en el inicio de algo extraordinario.

No te preocupes si tienes dudas o miedos. Todos los tenemos. Incluso las personas que parecen tenerlo todo resuelto han pasado por noches en vela, llenas de incertidumbre, preguntándose si serían capaces de dar el siguiente paso. El cambio no se trata de ser valiente todo el tiempo; se trata de caminar a pesar del temblor en tus piernas, de moverte a pesar de las voces en tu cabeza que te dicen que no puedes. Esas voces no son tu verdad; son solo el eco de tus miedos, y los miedos no tienen más poder que el que tú les das. El verdadero cambio nace en los pequeños pasos, en esas decisiones que, aunque parezcan insignificantes, te acercan más y más a la persona que sabes, en lo más profundo, que puedes ser.

Quiero que te hagas esta pregunta: «¿Qué pasaría si decidiera intentarlo?».«Estoy listo para algo más grande. Estoy dispuesto a crecer, a cambiar, a apostar por mí». Y eso, aunque no lo parezca en el momento, ya es una victoria.

Imagina por un instante qué podría suceder si decides intentarlo. No pienses en los obstáculos, no pienses en los posibles errores. Piensa en todo lo que podrías ganar: en la satisfacción de saber que no te rendiste, en la emoción de descubrir partes de ti mismo que nunca antes habías explorado, en la posibilidad de vivir una vida que realmente te haga sentir vivo. Inténtalo, aunque tengas miedo. Inténtalo, aunque dudes de ti mismo. Porque es en esos intentos, en

esos pasos hacia lo desconocido, donde reside el verdadero crecimiento.

No se trata de llegar rápido ni de que todo salga perfecto. Se trata de empezar, de moverte, de confiar en que cada paso, por pequeño que sea, te llevará más cerca de quien estás destinado a ser. Y lo más importante: no estás solo. Hay una fuerza en ti, un fuego que no se apaga, aunque a veces parezca pequeño. Ese fuego es tu espíritu, tu esencia, recordándote que aún hay mucho por vivir, mucho por explorar, mucho por ser.

CERRANDO ESTE CAPÍTULO

Cuando miro hacia atrás, no veo solo el camino que recorrí. Veo la persona en la que me convertí mientras lo hacía. Descubrí que nunca es tarde para aprender, para crecer, para cambiar. Cada paso que di, incluso los más inseguros y temerosos, me fue transformando. No fue solo el destino lo que importó, sino cada momento en el que elegí seguir adelante, cada caída que me enseñó a levantarme, cada desafío que me ayudó a descubrir fuerzas que ni siquiera sabía que tenía. Hoy entiendo que el verdadero viaje no es hacia afuera, sino hacia adentro, hacia esa versión de ti mismo que siempre ha estado ahí, esperando ser reconocida.

Así que, si hay algo que quiero que te lleves de este capítulo, es la certeza de que nunca es tarde. Nunca es tarde para empezar de nuevo, para dejar atrás lo que ya no te sirve, para construir una vida que refleje lo que realmente eres. No importa cuántas veces hayas caído o cuántas dudas tengas ahora. Lo único que importa es que elijas levantarte, que elijas dar ese primer paso, aunque sea pequeño, aunque sea tembloroso. Porque cada vez que eliges avanzar, estás un poco más cerca de convertirte en la persona que sabes que puedes ser.

CAPÍTULO 2
EL COPILOTO INVISIBLE

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Era una tarde lluviosa en mi querida Mallorca. El cielo estaba encapotado, y el sonido de las gotas golpeando el techo del coche creaba un ambiente casi hipnótico. Al volante iba Victoria, una de mis alumnas más dedicadas. Yo, sentada a su lado, la observaba con atención, siempre alerta al tráfico, pero también enfocada en ella, en cómo movía las manos y los pies, casi con la delicadeza de un bailarín. Aprender a conducir no es solo una cuestión de técnica; es una danza entre la mente y el cuerpo, un equilibrio perfecto entre lo consciente y lo subconsciente. Y ese día, quería comprobar si Victoria había alcanzado ese estado en el que conducir se convierte en algo natural, casi instintivo.

—Victoria, ¿ya sabes qué vas a estudiar después de Selectividad? —le pregunté con un tono relajado, buscando distraerla ligeramente, como solía hacer. Era mi técnica habitual para probar si mis alumnos habían interiorizado los movimientos básicos, si podían manejarlos sin pensar en cada paso.

Sin titubear, me respondió:

—Si me da la nota, quiero ir a Madrid a estudiar Ingeniería de Telecomunicaciones. Es algo que siempre he querido, aunque me da palo dejar aquí a mi hermano Alejandro. Me llevo fenomenal con él.

Sonreí, como animándola a continuar, y lancé otra pregunta para mantener la conversación viva mientras conducía.

—Cuéntame más de tu hermano, ¿qué edad tiene? ¿Cómo es?

Victoria comenzó a hablar con entusiasmo, detallando anécdotas sobre su hermano, cómo siempre se apoyaban mutuamente y lo importantes que eran el uno para el otro. Mientras la escuchaba, mi atención estaba dividida: una parte de mí seguía atenta a sus

palabras, pero la otra analizaba cada movimiento que hacía. Sus pies presionaban los pedales con suavidad, sus manos giraban el volante con precisión, y sus ojos no se apartaban del camino. Era evidente que había alcanzado ese punto crucial: su mente y su cuerpo trabajaban en armonía, en piloto automático. La coordinación de sus movimientos era tan fluida que apenas tenía que pensar en lo que hacía; todo era natural. En ese momento, su habilidad para conducir había trascendido el aprendizaje consciente y había quedado grabada en su subconsciente.

Victoria había alcanzado lo que yo llamo «nivel de automatización». Ese punto en el que el cerebro deja de analizar cada acción y permite que las manos, los pies y la mente funcionen como un solo sistema, casi sin esfuerzo. Me di cuenta de que estaba lista para enfrentar desafíos más complejos en la carretera. Pero mientras ella conducía, yo no podía evitar reflexionar sobre el poder del subconsciente y cómo el cerebro es capaz de transformar un proceso inicialmente torpe y complicado en algo completamente natural.

Victoria no era una excepción. Había aprendido a caminar, a hablar, a atarse los zapatos, y ahora estaba aprendiendo a conducir. Su cerebro, como el de todos nosotros, era una máquina increíblemente eficiente para crear patrones, para construir rutas neuronales que le permitieran manejar tareas complejas con facilidad. Cada nuevo aprendizaje creaba un camino en su mente, una especie de autopista neuronal que, una vez establecida, se volvía parte de su día a día sin que apenas tuviera que pensar en ello. Estas habilidades, como conducir, la acompañarían el resto de su vida, haciéndola más libre, más capaz, más independiente.

Sin embargo, mientras reflexionaba sobre esto, no pude evitar pensar en el otro lado de la moneda. Porque si bien estas rutas neuronales son una de nuestras mayores fortalezas, también pueden ser nuestra mayor limitación. No todas las impresiones que quedan grabadas en nuestro cerebro nos benefician. Muchas de ellas, de hecho, nos boicotean. Son patrones que, lejos de facilitarnos la vida,

nos atan, nos bloquean y nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial.

Las improntas negativas son creencias limitantes que se instalan en el subconsciente y dirigen nuestra vida sin que lo notemos. Actúan como caminos mal trazados que nos llevan siempre al mismo lugar, aunque deseemos cambiar de dirección. Nos susurran frases como□«No eres suficiente», «No puedes hacerlo», «No mereces más». Y lo peor de todo es que estas creencias se activan sin que nos demos cuenta, funcionando en segundo plano, saboteando nuestros sueños y deseos conscientes.

Mientras Victoria hablaba sobre su hermano y su futuro en Madrid, me quedé pensando en cuántas personas, como ella, han automatizado no solo habilidades útiles como conducir, sino también pensamientos y creencias que las limitan. Y me pregunté cuántas veces nos hemos detenido frente a nuestros sueños, porque una voz interior, nacida de esas rutas neuronales, nos susurra al oído que no somos capaces.

Esa tarde lluviosa, mientras Victoria manejaba con soltura, entendí una vez más que, así como el cerebro es capaz de crear patrones que nos empoderan, también podemos reprogramar aquellos que nos frenan. Porque al final, no importa cuántas rutas equivocadas hayamos trazado; siempre tenemos el poder de construir nuevos caminos, de dirigir nuestro destino hacia donde realmente queremos ir. Solo necesitamos darnos cuenta de que ese cambio es posible. Y ahí, en ese momento, es cuando empieza el verdadero viaje.

CÓMO SE GRABARON TUS CREENCIAS

Hasta los siete años, nuestro pequeño cerebro es como una grabadora en blanco, una esponja que lo absorbe todo sin filtrar, sin cuestionar, sin poner en duda lo que proviene del exterior. Cada palabra que escuchamos, cada gesto que observamos, cada emoción

que sentimos, se graba en lo más profundo de nuestro ser como si fueran verdades absolutas. En esos primeros años, no existe un sistema de creencias propio que nos permita discernir, que nos ayude a preguntarnos si lo que estamos registrando es cierto o si, simplemente, es una proyección de los miedos, inseguridades y creencias de los demás. Es un período fascinante y, al mismo tiempo, delicado, porque lo que se imprime en nuestra mente en esos años se convierte en la base de nuestra identidad y en el guion que, sin darnos cuenta, comenzamos a interpretar durante toda nuestra vida.

Lo más apasionante de todo esto es que, a partir de los siete años, algo cambia. Es como si presionáramos el botón de *play* de esa grabadora interna. Todo lo que hemos absorbido hasta ese momento comienza a reproducirse, no como voces externas, sino como nuestra propia voz interior. Esa voz que te habla, que te acompaña en silencio, que te impulsa o que te frena, no es otra cosa que el eco de lo que otros han dicho, de lo que has visto y de lo que has vivido en tus primeros años. Y lo más impactante es que, sin saberlo, adoptamos esa voz como si fuera nuestra. No la cuestionamos, no la desafiamos; simplemente la aceptamos como una verdad. Pero esa voz no siempre es amable, ni siempre nos impulsa a ser nuestra mejor versión.

Debemos ser profundamente conscientes de esto, especialmente cuando nos comunicamos con los niños. Cada palabra que decimos, cada gesto que hacemos, cada mirada, incluso los silencios, son grabados en sus pequeños cerebros. Esos momentos, que para nosotros pueden parecer insignificantes, tienen un impacto profundo y duradero en ellos.

Porque un niño no solo escucha lo que dices; siente cómo lo dices. Percibe la intención detrás de tus palabras, la emoción que las acompaña. No basta con cuidar el lenguaje verbal; también debemos ser conscientes del lenguaje no verbal, de lo que transmitimos con nuestras actitudes y comportamientos. Porque todo ello está construyendo, sin que nos demos cuenta, la voz que ese niño escuchará durante toda su vida.

Piensa en esto por un momento: ¿cuántas veces te has sorprendido a ti mismo hablando exactamente igual que tus padres? ¿Cuántas veces has pronunciado frases que juraste nunca repetir? Y no se trata solo de palabras; es algo más profundo. Es esa voz interior que, en momentos de duda o dificultad, resuena dentro de ti. Esa voz que a veces te impulsa a seguir adelante, pero que otras veces te susurra que no eres suficiente, que no puedes, que no mereces más. Esa voz no nació contigo. Fue grabada en tu mente en esos primeros años, cuando no tenías la capacidad de decidir qué creer y qué no.

Lo más doloroso de esto es que, muchas veces, esas voces que se grabaron en nuestra infancia no nos construyen, sino que nos destruyen. Nos llenan de dudas, de inseguridades, de límites que no son reales, pero que creemos firmemente que lo son. Esas voces se convierten en nuestras creencias más profundas, y esas creencias son las que filtran nuestra realidad, las que moldean nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar. Si desde niño escuchaste «no eres lo suficientemente bueno», esa frase no se queda solo en tu memoria; se convierte en un programa que rige tu vida, que te hace dudar de ti mismo cada vez que intentas algo nuevo, que te paraliza cuando estás a punto de dar un paso importante.

Por eso, quiero que entiendas algo fundamental: esas voces, esas creencias, no son tuyas. No te pertenecen. Son programas que se instalaron en tu mente sin tu permiso, pero que, afortunadamente, pueden ser reemplazados. Porque, querido lector, el cerebro no sabe olvidar. No tiene un botón de borrar para eliminar lo que no nos sirve. Pero sí sabe sustituir. Y ahí es donde entra la magia de la reprogramación mental. Reprogramar tu mente es un acto de amor propio: no se trata de olvidar el pasado, sino de tomar el control del presente y crear el futuro que deseas. Es identificar y sustituir esas voces que te sabotean por otras que te impulsen, que te recuerden cada día que eres capaz de mucho más. Y yo estoy aquí para acompañarte en ese camino de transformación.

Así que te invito a reflexionar: ¿qué voces has estado escuchando hasta ahora? ¿Qué creencias han estado dirigiendo tu vida? Y, lo más

importante, ¿qué nuevas voces quieres empezar a escuchar? Porque el cambio empieza aquí, en este momento, cuando decides que ya no quieres ser prisionero de un guion que no escribiste. Ahora es tu turno de tomar la pluma y comenzar a escribir tu propia historia. Una historia que no esté definida por el pasado, sino por el inmenso potencial que llevas dentro.

Tal vez hayas escuchado que más del 95 % de nuestra conducta viene determinada por el subconsciente. No te sorprenderá, entonces, que muchas veces, aun queriendo ir hacia una dirección, vas en dirección opuesta, sin saber muy bien por qué. Yo te quiero despejar esa incógnita: tu subconsciente maneja la dirección de tu vida. Los programas mentales se clasifican, entonces, en programas mentales edificantes y positivos, como aprender a caminar, a conducir y otras muchas habilidades, y en programas mentales limitantes. Estos últimos van a ser objeto de análisis en este capítulo para poder detectarlos y así poder ayudarte a generar programas que sustituyan a estos que ya no te sirven, pero que en su día cumplieron su función, por otros programas más adaptados a quién eres tú hoy en día. Lo óptimo es que el ser humano que eres hoy no se parezca al ser humano que fuiste hace veinte años, porque eso, en esencia, es la vida: crecer, evolucionar, aprender.

Esta misma dinámica se repite en muchas áreas de nuestra vida, no solo al conducir. Desde que somos pequeños, nuestro cerebro se programa para automatizar comportamientos y respuestas a las situaciones que enfrentamos. Imagina lo eficiente que es nuestro cerebro para integrar estos patrones y actuar en consecuencia sin que siquiera tengamos que pensar en cada movimiento. Como en el caso de Victoria, una vez que el subconsciente ha aprendido algo, se convierte en una habilidad automática. Lo mismo sucede con nuestras creencias, emociones y actitudes.

Cuando algo se automatiza, se convierte en parte de nuestra rutina mental y física. Pero ¿qué pasa si las creencias y patrones que hemos automatizado no son los más útiles? Tal vez hemos automatizado pensamientos como «no soy suficiente», «no merezco el éxito» o «las cosas no cambian». Así como Victoria aprendió a

manejar los mandos del coche, nosotros hemos aprendido, a lo largo de los años, creencias que nos limitan y que repetimos día tras día, sin cuestionarlas.

¿Y qué es una creencia? Una creencia no es más que un pensamiento que se ha repetido tantas veces, tantas, que ha quedado grabado en lo más profundo de tu subconsciente, convirtiéndose en un automatismo. Es como un eco constante que resuena en tu mente sin que apenas te des cuenta, dictando cómo piensas, cómo sientes y cómo actúas. ¿Qué significa esto? Que ya no necesitas pensar conscientemente en ello para que esa creencia guíe tu vida. Es como si hubieras pulsado el botón de piloto automático y, desde ese instante, ese pensamiento asumiera el control, configurando la forma en que ves el mundo, cómo interpretas tus experiencias y cómo reaccionas ante ellas. Es un programa instalado en lo más profundo de ti, funcionando de manera silenciosa, como si fuera una verdad absoluta.

Pero aquí está lo más importante: una creencia no es la verdad. No tiene el poder de definir quién eres o lo que puedes lograr, a menos que tú se lo otorgues. Es solo un pensamiento repetido que ha tomado fuerza con el tiempo, como una ruta en el campo que se ha trazado simplemente porque has caminado por ella una y otra vez. Es como una huella en la arena, marcada porque has pisado el mismo lugar demasiadas veces, siguiendo un camino familiar, aunque no siempre sea el mejor para ti. Y aquí está la clave: las huellas en la arena no son permanentes. Se pueden borrar. Puedes desviarte del camino, crear una nueva dirección, empezar a andar por senderos diferentes, donde las viejas huellas ya no te condicionen.

Esto significa que no estás condenado a vivir bajo el dominio de esas creencias que te limitan, esas que te hacen sentir pequeño, insuficiente o incapaz. La magia del cerebro es que es maleable, moldeable, capaz de desaprender lo que no le sirve y aprender algo nuevo en su lugar. Si puedes identificar una creencia que ya no te impulsa, que te frena o que te mantiene atrapado, entonces puedes hacer algo poderoso: puedes cuestionarla. Pregúntate: ¿De dónde

viene esta creencia? ¿Es realmente mía, o fue algo que heredé sin darme cuenta? ¿Es una verdad universal, o simplemente un pensamiento que acepté sin saber que podía rechazarlo? Ese acto de cuestionar es el principio de tu libertad.

Lo maravilloso es que el cerebro no necesita olvidar para superar una creencia; solo necesita sustituirla. Piensa en ello como reescribir un viejo guion que ya no te representa. Cuando repites un nuevo pensamiento una y otra vez, este comienza a ganar fuerza. Al principio, puede parecer extraño, casi artificial, porque estás acostumbrado a la vieja narrativa. Pero, con el tiempo, ese nuevo pensamiento se convierte en tu nueva huella, tu nuevo camino, tu nueva verdad. Es como plantar una semilla en tierra fértil: al principio no ves los resultados, pero si la riegas con constancia, crece. Y lo que antes parecía imposible, ahora se convierte en parte de tu realidad.

Recuerdo momentos en mi vida en los que me descubrí atrapada en creencias que ni siquiera sabía que tenía. Como madre joven, hubo días en los que me repetía que no podía con todo, que era demasiado tarde para mis sueños, que debía conformarme con lo que tenía. Esas creencias no eran más que reflejos de cosas que había escuchado o asumido a lo largo de mi vida. Pero un día, me detuve y me pregunté: «¿Y si no es verdad? ¿Y si puedo reescribir esta historia?». Esa pequeña pregunta fue suficiente para abrir una grieta en ese muro de creencias que me había estado limitando. Y en esa grieta, entró la luz.

Lo que descubrí en ese proceso es que no importa cuán profundamente arraigadas estén tus creencias, siempre puedes transformarlas. Cada vez que eliges un nuevo pensamiento, estás creando una nueva ruta en tu cerebro.

EL CUERPO ES ADICTO A LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Hace tiempo que descubrí que las creencias son el filtro por donde pasan los estímulos que nos llegan a través de los sentidos. Vemos, oímos y percibimos en función de un sistema que es difícil de nombrar, pero que es de gran importancia: **el sistema reticular activador ascendente** (SRAA). Este sistema hace que podamos percibir unos estímulos, mientras otros nos pasan desapercibidos de entre los infinitos inputs que hay en la realidad que nos rodea. Pues bien, aquellos estímulos que pasan por el filtro de este sistema, pasan por un segundo filtro: **las creencias que tenemos impresas en nuestro cerebro.** Es decir, fíjate bien, los estímulos pasan dos filtros: primero el sistema reticular, que define qué percibimos, y luego nuestro propio sistema de creencias, que determina **cómo** interpretamos lo percibido.

Podemos cambiar nuestra vida entrenando estos dos filtros. El primero, el sistema reticular, lo podemos entrenar a través de la **visualización** (de la cual hablaremos en un capítulo posterior). El segundo, lo entrenamos a través de la **reprogramación mental,** detectando y sustituyendo creencias con los audios que tendrás al final de cada capítulo a tu disposición.

¿Por qué digo que el cuerpo es adicto a los pensamientos automáticos? Porque cada pensamiento que tienes desencadena una emoción, y esa emoción pone en marcha una cascada de químicos en tu cuerpo. Esos químicos, que son como mensajeros internos, se liberan al torrente sanguíneo y llegan a cada una de tus células. Las células tienen receptores diseñados específicamente para recibir esos químicos, como si fueran pequeñas cerraduras esperando a que llegue la llave correcta. Y aquí es donde empieza la adicción: cuando repites los mismos pensamientos una y otra vez, tu cuerpo empieza a producir las mismas sustancias químicas de manera constante. Esto hace que las células se acostumbren a recibir esos químicos, al punto de que los empiezan a necesitar para funcionar como lo han estado haciendo.

Imagina que cada vez que tienes un pensamiento negativo, como «no soy suficiente» o «nunca lo lograré», tu cerebro envía una señal que libera químicos relacionados con el estrés, como el cortisol o la

adrenalina. Estas sustancias son útiles en momentos puntuales, pero cuando tus pensamientos negativos son recurrentes, el cuerpo está constantemente inundado por ellas. Las células, al recibir esta dosis diaria de químicos, comienzan a ajustarse a esa realidad. Es como si se adaptaran a ese suministro continuo y, con el tiempo, se volvieran dependientes de esos químicos para sentirse normales. Esta dependencia no es diferente de una adicción a sustancias externas como el azúcar, el alcohol o la nicotina.

Por eso, aunque tu mente consciente quiera salir de una situación desagradable o dejar de tener pensamientos negativos, tu cuerpo puede resistirse. El cuerpo no entiende si esos químicos son buenos o malos para ti. Solo sabe que está acostumbrado a ellos y que necesita seguir recibiéndolos para mantener el equilibrio que ha construido. Es como un hábito físico que está profundamente arraigado. Así que, aunque conscientemente te digas «no quiero sentirme así», tu cuerpo puede enviar señales que provoquen más pensamientos negativos para asegurarse de recibir su dosis. Esto crea un círculo vicioso: los pensamientos generan emociones, las emociones liberan químicos, y esos químicos alimentan la necesidad del cuerpo de seguir produciéndolos.

El cuerpo, de alguna manera, se convierte en el conductor principal de tus emociones y tus pensamientos. Cuando llevas años repitiendo ciertos patrones mentales y emocionales, tu cerebro crea rutas neuronales específicas que se fortalecen con el tiempo. Estas rutas son como autopistas rápidas: el cerebro y el cuerpo las prefieren porque son las más fáciles de transitar. Así es como entras en el piloto automático. Tu mente ya no necesita pensar activamente; simplemente sigue el camino que ha recorrido una y otra vez. Esto explica por qué muchas personas sienten que están atrapadas en ciclos de pensamiento y comportamiento que no pueden romper, incluso cuando quieren cambiar.

El piloto automático es cómodo para el cerebro y el cuerpo porque les ahorra energía. Nuestro cerebro está diseñado para ser eficiente, para encontrar maneras de simplificar el procesamiento de información. Si cada vez que piensas algo, tu cuerpo reacciona de la

misma manera, el cerebro lo reconoce como un patrón establecido y deja de cuestionarlo. Por eso, muchas personas ni siquiera se dan cuenta de que están repitiendo los mismos pensamientos y emociones día tras día. Todo sucede de manera tan automática que parece normal, aunque no lo sea.

El problema es que este piloto automático no distingue entre lo que te beneficia y lo que te perjudica. Si tus pensamientos y emociones son negativos, tu cuerpo seguirá funcionando en ese ciclo, alimentándose de químicos que refuerzan esa negatividad. Esta es la razón por la cual algunas personas permanecen atrapadas en situaciones o emociones que son claramente perjudiciales para ellas. No es que no quieran salir; es que su cuerpo está tan habituado a ese estado que cualquier intento de cambiar genera resistencia. Y, como ya sabes, la parte inconsciente tiene mucho más peso que la parte racional. Puedes querer con toda tu mente consciente dejar atrás esos patrones, pero si tu cuerpo está condicionado para funcionar de otra manera, esa lucha será constante hasta que rompas el ciclo.

Entonces, ¿qué podemos hacer para cambiar esto? El primer paso es ser conscientes de este proceso. Reconocer que no somos nuestros pensamientos y que, aunque el cuerpo haya desarrollado esta adicción química, podemos reprogramarlo. El cerebro tiene la capacidad de crear nuevas rutas neuronales, y el cuerpo puede desaprender esa dependencia química con el tiempo. Esto requiere práctica, repetición y, sobre todo, paciencia. Es como enseñar a tu cuerpo un nuevo idioma: al principio será incómodo y desafiante, pero cuanto más lo practiques, más fácil se volverá.

Cuando comienzas a generar pensamientos contrarios a los habituales, al principio tu cuerpo puede resistirse. Puede incluso sentirse extraño o incómodo porque no está recibiendo los químicos a los que está acostumbrado. Pero cada vez que eliges un pensamiento positivo, aunque sea pequeño, estás debilitando esas viejas rutas neuronales y creando nuevas. Con el tiempo, esas nuevas rutas se fortalecerán, y el cuerpo comenzará a ajustarse a

esta nueva química. Es como dejar una adicción: lleva tiempo, pero es posible.

El cuerpo puede vivir en piloto automático durante años, pero tú tienes el poder de tomar el control. Al final, no eres tus pensamientos, ni tus emociones, ni los químicos que produce tu cuerpo. Eres mucho más que eso. Y cuando empiezas a romper el ciclo y a tomar decisiones conscientes, no solo liberas tu mente, sino también tu cuerpo. Es un trabajo conjunto, y aunque no es fácil, cada paso que das hacia el cambio es un acto de amor hacia ti mismo. Porque mereces más que vivir atrapado en el piloto automático. Mereces vivir plenamente.

¿A QUÉ EMOCIONES ERES ADICTO TÚ?

¿Estrés? ¿Ansiedad? ¿Rabia o enojo? ¿Tristeza y melancolía? ¿O eres un afortunado adicto a la felicidad y el amor? Cuando abres los ojos al despertar, tu cuerpo te pedirá esas emociones. ¿Cómo lo consigue? Imagínate que tienes tendencia al enojo. Abres los ojos al despertar y, en ese instante, no sientes nada. Tus células empiezan a necesitar esos químicos a los que están acostumbradas, por ejemplo, el cortisol. Y ahí comienzan los pensamientos que generan enojo: un ruido de fondo, el suelo frío al poner los pies en el suelo, el agua de la ducha que no tiene la temperatura deseada. **Siempre puedes encontrar motivos para enojarte si los buscas.** Esos pensamientos generan emociones, que activan las glándulas suprarrenales, liberando el tan ansiado cortisol para tus células. Y así empieza el ciclo.

Y ahí está, el cuerpo satisfecho con su dosis diaria de cortisol. Pero ¿sabes qué? Este ciclo no es casualidad. Es un hábito químico. Tus células, esas pequeñas esponjas de emociones, se han acostumbrado tanto a esos picos de cortisol, que casi parece que lo piden a gritos. No les importa si el enojo te afecta, si te desgasta, si te separa de la paz que tanto anhelas. Ellas solo quieren su chute.

Es como si fueran adictas, pero no a una droga externa, sino a la química que tú mismo generas con tus pensamientos.

¿Te das cuenta de lo poderoso que es esto? No es solo que pienses mal y te sientas peor, sino que tu cuerpo y tu mente están aliados en este bucle. Cada vez que tienes ese pensamiento de enojo, estás reforzando el circuito. Y cada vez que lo refuerzas, es como si le dijeras a tu cerebro: «Esto es lo normal, esto es lo que quiero». Entonces, tu cerebro, obediente como siempre, crea más conexiones neuronales para que sea más fácil enojarte la próxima vez. Es eficiencia pura, pero una eficiencia que va en tu contra.

Y no solo ocurre con el enojo. Si la tristeza es tu estado familiar, tu cuerpo buscará su dosis de esas sustancias químicas que vienen con ella, como la serotonina en niveles bajos. Si es el estrés, pues ahí estarán las células esperando su buena carga de adrenalina. Y si eres un adicto a la felicidad y al amor, enhorabuena, porque tus células también se han acostumbrado a esas emociones. Pero ¿cuántos pueden decir que viven en ese lado de la balanza?

Entonces, ¿qué hacemos con esto? ¿Cómo rompemos el ciclo? Porque, claro, no basta con levantarte un día y decir: «Hoy no me voy a enojar». Eso sería como intentar detener una locomotora en marcha con las manos. Pero aquí está la clave: así como has entrenado a tu cuerpo para este ciclo, también puedes entrenarlo para algo diferente. Sí, es posible. Pero requiere conciencia, intención y práctica. Y empieza por un pequeño paso: darte cuenta, en el momento, de que tu cuerpo está pidiendo esas emociones. Reconocerlo, detenerte y preguntarte: ¿Esto es lo que quiero seguir reforzando? Porque la buena noticia es que siempre puedes elegir. Quizás no al principio, quizás no todo el tiempo, pero cada vez que eliges algo diferente, estás creando una nueva posibilidad, una nueva química, un nuevo ciclo.

¿Y CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

Lo primero, y más importante, es tomar conciencia de que existe una adicción celular. Puede sonar sorprendente, pero el cuerpo, como una máquina precisa, se acostumbra a los químicos que produce en respuesta a los pensamientos y emociones que experimentamos de manera recurrente. Si llevas años repitiendo pensamientos negativos o emociones como el miedo, la culpa o la inseguridad, tu cuerpo ha aprendido a funcionar con esos químicos como si fueran su combustible diario. Literalmente, tus células se han habituado a estas emociones, y cuando intentas pensar de otra manera, el cuerpo reacciona como si le faltara algo, pidiéndote otra dosis. Esto es lo que yo llamo la adicción emocional. Y como cualquier otra adicción, el primer paso para salir de ella es ser consciente de que está ahí.

¿Por qué es importante esta conciencia? Porque lo que no identificas, no puedes cambiar. Si no eres capaz de observar tus patrones mentales, seguirás reaccionando en piloto automático, repitiendo los mismos pensamientos y emociones una y otra vez. Por eso, te invito a hacer un ejercicio de autoobservación: pregúntate qué pensamientos predominan en tu día a día. ¿Son pensamientos de escasez, de miedo, de duda? ¿Cómo te hacen sentir? ¿Qué emociones generan en ti? Esa observación es el primer paso para salir del ciclo, porque te permite separar quién eres de lo que piensas. Y aquí está la clave: tú no eres tus pensamientos. Ellos son solo un hábito mental, algo que has repetido durante tanto tiempo que tu cuerpo los ha convertido en un automatismo. Pero, al igual que cualquier hábito, puedes cambiarlo.

El siguiente paso es romper el ciclo de habituación. ¿Cómo lo hacemos? Generando pensamientos contrarios y sosteniéndolos el tiempo suficiente para que el cuerpo comience a adaptarse a esta nueva manera de pensar. Esto no se logra de la noche a la mañana, y al principio puede resultar incómodo. Es como entrenar un músculo que nunca antes habías trabajado. Tu mente puede resistirse, intentar regresar a los viejos patrones porque ahí se siente cómoda, aunque esos patrones no te hagan bien. Pero aquí es

donde entra la práctica, la repetición consciente, y lo más importante: la paciencia contigo mismo.

Una técnica poderosa que puede ayudarte a romper este ciclo es comenzar tu día con una pequeña meditación guiada. Al despertar, tu cerebro está en un estado más receptivo, porque las ondas cerebrales aún están en frecuencias bajas, como las alfa y theta. Este es el momento perfecto para empezar a reprogramar esos patrones mentales. Una meditación guiada puede ayudarte a observar tus pensamientos desde una perspectiva más consciente, sin juzgarlos, y a introducir intenciones positivas para el día. Es como sembrar semillas nuevas en tu mente, semillas que, con el tiempo, crecerán y reemplazarán a las viejas malezas de pensamientos limitantes.

¿Por qué funciona esta técnica? Porque el cerebro no puede sostener pensamientos y emociones negativas al mismo tiempo que pensamientos y emociones positivas. Esto se debe a un principio conocido como disonancia cognitiva. Tu mente no puede procesar dos ideas opuestas al mismo tiempo sin generar un conflicto interno. Por eso, cuando introduces pensamientos positivos de manera consciente, comienzas a desplazar los negativos. Como digo a menudo en mis charlas, los pensamientos nacen de dos lugares: del amor o del miedo. Y aunque ambos comparten rutas, no pueden viajar al mismo tiempo por el mismo camino. O eliges uno, o eliges el otro. La elección es tuya.

La clave está en la repetición. Al principio, puede que te parezca extraño afirmar cosas positivas sobre ti mismo si llevas años creyendo lo contrario. Pero cada vez que eliges sostener un pensamiento positivo, aunque sea por unos segundos más, estás entrenando a tu mente y a tu cuerpo para crear nuevas rutas neuronales. Y lo más fascinante de todo es que el cerebro es como un mapa en constante cambio. Cada vez que introduces un pensamiento nuevo, estás dibujando un camino diferente, una nueva dirección que con el tiempo se convertirá en el camino principal.

La adicción a determinados pensamientos es algo que debemos reconocer, detectar y trabajar. No es fácil al principio, porque esos

pensamientos tienen una inercia, una fuerza que se ha acumulado con los años. Pero no estás condenado a ellos. Puedes elegir romper el ciclo, y el audio de reprogramación que te dejaré al final de este capítulo será una herramienta clave para ayudarte en este proceso. Este audio ha sido diseñado específicamente para ayudarte a reemplazar esos patrones mentales automáticos que no te sirven por otros que te impulsen hacia el bienestar, la confianza y la plenitud. Solo necesitas comprometerte contigo mismo y, lo más importante, repetirlo con constancia.

El cambio no ocurre de manera inmediata, pero cada vez que eliges un pensamiento nuevo, cada vez que interrumpes ese ciclo de negatividad, estás dando un paso hacia tu mejor versión. Y lo más bonito de todo es que este proceso no solo cambia tu mente; cambia tu vida. Porque cuando tus pensamientos cambian, tus emociones cambian. Y cuando tus emociones cambian, tus acciones cambian. Y ahí es donde la verdadera transformación sucede.

Así que mi invitación para ti es esta: empieza hoy. Observa tus pensamientos. Sé consciente de ellos. Y cuando detectes uno que no te sirve, no te castigues. En lugar de eso, introdúcelo en tu meditación. Obsérvalo, suéltalo y reemplázalo por algo que te nutra. Porque al final, los pensamientos no son permanentes, y tú tienes el poder de decidir cuáles quieres que formen parte de tu vida. Este es el comienzo de un nuevo camino, uno donde ya no estás atrapado en la inercia del pasado, sino avanzando hacia la vida que realmente deseas.

HERRAMIENTA PARA INICIAR EL DÍA CON ENERGÍA POSITIVA

A lo largo de este capítulo, hemos explorado los fascinantes mecanismos del subconsciente, ese piloto automático que opera silenciosamente detrás de nuestras decisiones, hábitos y emociones. Hemos entendido cómo el subconsciente, a través de la repetición

de pensamientos y emociones, condiciona nuestra vida diaria, estableciendo patrones que, a menudo, pasan desapercibidos. También hemos descubierto que el cuerpo, lejos de ser un mero receptor, puede convertirse en un cómplice de estas dinámicas. Con el tiempo, las células de nuestro cuerpo desarrollan una especie de adicción química a las emociones que experimentamos con mayor frecuencia, reforzando así los pensamientos y comportamientos que creemos difíciles de cambiar.

Sin embargo, esta no es una sentencia. Es una invitación. Porque si el subconsciente tiene el poder de atraparnos en un bucle de emociones y pensamientos repetitivos, también posee la capacidad de liberarnos. Hemos visto cómo, al dirigir nuestra atención de forma consciente, podemos comenzar a reescribir esos programas automáticos y transformar los patrones que nos han mantenido anclados a una versión limitada de nosotros mismos. El cambio no es un milagro, es ciencia. Es práctica. Y es compromiso.

Para facilitar este proceso y ayudarte a poner en marcha este cambio, al final de este capítulo encontrarás un audio diseñado para reprogramar tu mente cada mañana. Este audio es mucho más que una simple herramienta; es una puerta hacia una nueva forma de comenzar tus días. A través de él, te invito a ofrecerle a tu cuerpo pensamientos distintos, a romper con las emociones que has estado repitiendo durante años y que, de manera inconsciente, han moldeado tu realidad. Es una oportunidad para desvincularte de esa química que ha condicionado tu bienestar y empezar a entrenar tu mente y tu cuerpo hacia nuevas posibilidades, nuevos pensamientos y nuevas emociones.

Así que, cuando estés listo, simplemente dale play. Cierra los ojos, respira profundamente permite que estas palabras te guíen. Porque cambiar no es algo que sucede de la noche a la mañana, pero cada mañana que decides comenzar de forma diferente es un paso hacia la transformación.

Tu mente es más poderosa de lo que crees. Y ahora es el momento de demostrarlo.



CAPÍTULO 3

LAS CREENCIAS QUE HEREDAMOS

Abrimos los ojos al mundo y, sin saberlo, ya cargamos con un equipaje invisible: las creencias que heredamos. No las elegimos. Ni siquiera sabemos que están ahí. Pero, desde el primer día, empiezan a moldear cómo vemos la vida. «La vida es dura», «el dinero no crece en los árboles», «hay que trabajar mucho para merecer algo», «las mujeres no hacen esto», «los hombres no hacen aquello». Frases que escuchamos, que absorbemos, que se quedan dentro y, sin darnos cuenta, se convierten en los pilares sobre los que construimos nuestra realidad.

Estas creencias no vienen de la nada. Son como una receta familiar que pasa de generación en generación. Las aprendemos de nuestros padres, de nuestros abuelos, de la cultura que nos rodea, incluso de la sociedad en la que crecemos. Y lo curioso es que no las cuestionamos. Simplemente, las aceptamos como verdades. Porque, cuando somos niños, nuestro cerebro no filtra, no discrimina. Lo que oímos de quienes nos cuidan, lo asumimos como cierto. ¿Cómo no íbamos a hacerlo? Ellos son nuestra primera referencia, nuestro mundo.

Pero estas creencias no siempre nos sirven. Algunas nos protegen, claro, como una armadura. Otras, sin embargo, nos limitan, nos frenan, nos encadenan a una forma de vida que no elegimos conscientemente. ¿Te has detenido alguna vez a pensar si lo que crees sobre ti mismo o sobre el mundo es realmente tuyo? ¿O si es algo que has heredado sin siquiera darte cuenta?

Porque aquí viene algo aún más interesante: las creencias no solo se forman durante la infancia a través de lo que escuchamos o vivimos. Estudios recientes en el campo de la **epigenética** nos muestran que algunas creencias o patrones de comportamiento vienen directamente heredados en nuestro ADN. Es decir, las experiencias, pensamientos e incluso los traumas de nuestros

padres, abuelos o incluso generaciones más atrás, pueden dejarnos una especie de huella que influye en nuestra forma de pensar y sentir, aunque ni siquiera hayamos vivido esas experiencias directamente.

Por ejemplo, imagina que tu abuela pasó por momentos muy difíciles, como una guerra o una gran crisis económica. Esa sensación de escasez, de tener que guardar todo «por si acaso», pudo haberse grabado en su cuerpo, no solo como un recuerdo, sino también en su biología. Ahora, esa información se transmite de generación en generación, y puede que tú, sin darte cuenta, sientas una necesidad constante de ahorrar en exceso o de tener miedo a quedarte sin recursos, aunque nunca hayas vivido una situación similar.

Esto no es magia, es ciencia. La **epigenética,** que es el estudio de cómo los genes se activan o desactivan en respuesta a nuestras experiencias, nos dice que las emociones intensas o los eventos traumáticos pueden modificar cómo se expresan ciertos genes. Es como si esos genes llevaran notas escritas que dicen: «Cuidado, el mundo es peligroso» o «La vida es escasa». Estas notas no cambian el ADN en sí, pero sí cómo funciona, y lo sorprendente es que esas notas pueden transmitirse a las siguientes generaciones.

Un estudio famoso llevado a cabo por Rachel Yehuda en 2016 demostró algo increíble: los hijos de sobrevivientes del Holocausto mostraban niveles más altos de estrés y ansiedad en comparación con otras personas, a pesar de que nunca habían experimentado directamente los horrores que vivieron sus padres. Esto dejó claro que no solo heredamos el color de ojos o el cabello de nuestros padres, sino también algo mucho más profundo: su experiencia emocional. A través de la epigenética, un proceso que afecta cómo se expresan nuestros genes, los cuerpos de estos hijos parecían haber aprendido a reaccionar al estrés como lo hicieron sus padres durante tiempos traumáticos. Era como si sus cuerpos llevaran consigo una memoria del miedo y el sufrimiento, aunque ellos mismos nunca lo hubieran vivido.

Otro caso fascinante ocurrió en un experimento con ratones realizado en 2013. Los investigadores expusieron a un grupo de ratones a un olor específico mientras les producían una experiencia desagradable, enseñándoles a asociar ese olor con peligro. Más tarde, descubrieron que las crías de estos ratones, aunque nunca habían experimentado esa misma situación, reaccionaban con miedo al mismo olor. Incluso generaciones posteriores mostraron esa misma reacción. Esto demostró que el trauma o el aprendizaje no solo afecta a quienes lo viven directamente, sino que puede transmitirse a sus descendientes, como si su cuerpo quisiera advertirles de un posible peligro.

Estos descubrimientos nos llevan a reflexionar sobre las historias que nuestro cuerpo lleva consigo, historias que no hemos vivido, pero que influyen en nuestras emociones y reacciones. Es un recordatorio de lo profundamente conectados que estamos con nuestro pasado, y de que, aunque no podamos cambiar lo que vivieron nuestros ancestros, sí tenemos el poder de transformar cómo nos afecta hoy.

Así que, si alguna vez te has sentido atrapado en un pensamiento o en una emoción que no sabes de dónde viene, puede que sea una herencia que llevas contigo. La buena noticia es que no tiene que definirte. Tú tienes el poder de cambiarlo. Porque, al final, esas creencias heredadas no son una condena, son una oportunidad para entendernos mejor, para sanar y para liberarnos de lo que no nos pertenece.

Aún recuerdo la mirada de Cristina. A través de la pantalla, en una de nuestras sesiones, me hablaba con voz pausada, rota a ratos, mientras confesaba algo que había marcado toda su vida: su relación con la comida. «Es algo que nunca he podido gestionar», decía, y en su garganta temblaba un eco de fragilidad. Me explicó cómo la ansiedad parecía desvanecerse, aunque fuera solo por unos momentos, cada vez que comía. Como si, en esos instantes, el mundo entero se detuviera. Sus palabras estaban cargadas de dolor, pero también de una necesidad profunda, casi desesperada, de entenderse a sí misma.

Y entonces sucedió. Fue uno de esos instantes mágicos, raros, donde todo encaja, como si un velo invisible se descorriera y, de repente, lo esencial de la otra persona quedara expuesto. Es difícil explicarlo, pero sentí una conexión que iba más allá de las palabras. Miré a Cristina y, aunque nos separaba una pantalla, esa distancia se desvaneció. Su mirada, su energía, su historia… todo se hizo presente en un solo latido. En ese momento, algo dentro de mí se abrió, y tuve lo que solo puedo describir como un *insight,* una revelación.

Nunca he sentido que la pantalla fuera una barrera para conectar con alguien. Cuando me permito abrir realmente el corazón y mirar más allá de lo visible, puedo conectar no solo con la mente de la otra persona, sino con algo más profundo: su alma, su esencia. Con Cristina, eso fue exactamente lo que ocurrió. De pronto, lo comprendí: su relación con la comida, ese refugio que encontraba en cada bocado, no era algo únicamente suyo. No era un hábito aislado o un rasgo personal, sino tal vez un eco. Un eco de algo que no había nacido con ella, sino que venía de antes, de historias que quizás ni siquiera eran suyas.

Imaginé las vidas de quienes la precedieron. Sin saberlo con certeza, pero intuyéndolo con fuerza, vi las sombras de un linaje donde el hambre pudo haber sido una constante, donde la escasez hacía del alimento mucho más que una necesidad. Quizás algún abuelo o bisabuelo supo lo que era sentir el vacío del estómago como una amenaza diaria, y tal vez, en ese contexto, un plato lleno se convirtió en un símbolo de seguridad, un alivio frente al miedo. Esas memorias, inscritas en el cuerpo como un rastro invisible, pudieron haber viajado a través de generaciones hasta llegar a ella. Porque para Cristina, la comida no era solo comida. Era calma, era refugio, era la respuesta instintiva a una ansiedad que no lograba nombrar.

Le hablé de esto con delicadeza, cuidando cada palabra. Le expliqué cómo, a veces, llevamos dentro de nosotros historias que no nos pertenecen, pero que cargamos como si fueran propias. Cómo las vivencias de nuestros ancestros dejan huellas en nuestra

memoria y en nuestro cuerpo, moldeando nuestras emociones, nuestras reacciones, nuestras formas de buscar consuelo. Mientras hablaba, vi algo cambiar en sus ojos. No era exactamente alivio, pero sí un atisbo de comprensión, una chispa que sugería que, por primera vez, estaba mirando su relación con la comida desde otro lugar. Desde una perspectiva más amplia, más humana, más compasiva.

Esa sesión no lo resolvió todo, ni mucho menos. Pero abrió una puerta. Una puerta hacia la posibilidad de liberarse, de entenderse, de soltar aquello que no le pertenecía. Para mí, como tantas veces, fue un recordatorio de lo profundamente conectados que estamos. No solo con quienes comparten este momento presente con nosotros, sino con quienes nos precedieron. Porque cada mirada, cada historia, guarda capas de experiencias humanas esperando ser descubiertas. Y cuando nos abrimos al otro, cuando nos permitimos mirar con el corazón, esas conexiones pueden transformarlo todo.

Este capítulo trata de eso. De esas ideas que no nacieron contigo, pero que llevas contigo. De cómo identificar qué creencias heredaste de tu familia, de tu entorno, y de cómo esas creencias están influyendo en las decisiones que tomas, en las relaciones que construyes y en la vida que llevas. Porque la buena noticia es esta: aunque esas creencias estén profundamente arraigadas, puedes desafiarlas. Puedes desmontarlas. Y puedes crear otras nuevas, más alineadas con quien realmente eres y con la vida que quieres vivir.

ROMPER CON LAS CREENCIAS HEREDADAS

Romper con las creencias heredadas no es solo un acto de transformación personal, es un acto de amor profundo hacia uno mismo y hacia quienes vendrán después. Imagina que las creencias limitantes son como un eslabón más en una larga cadena que se ha pasado de generación en generación. Tal vez tus padres recibieron

esa cadena de los suyos, y ellos, de los suyos. Cada eslabón representa una idea que fue útil para alguien en algún momento, pero que ahora pesa, que ahora limita. Y aquí estás tú, sosteniendo esa cadena, preguntándote si realmente necesitas seguir llevándola.

Cuando decides romper un eslabón, no solo te liberas, también rompes un patrón que podría repetirse en quienes están a tu alrededor o en quienes vendrán después. Esto no significa rechazar el legado de tu familia o deshacerte de todo lo que aprendiste. Significa elegir conscientemente qué partes de ese legado te nutren y cuáles ya no tienen sentido en tu vida actual. Significa darte permiso para mirar esas creencias con cariño y decir: «Gracias por lo que me dieron, pero ya no las necesito».

Es un proceso que comienza en el momento en que te atreves a cuestionarte. Por ejemplo, si siempre has creído que «hay que sufrir para conseguir algo», pregúntate: ¿esta idea realmente me ayuda? ¿O me está llevando a forzarme más de la cuenta, a no disfrutar de los frutos de mi esfuerzo? Cada vez que eliges una nueva creencia, estás rompiendo un eslabón y construyendo algo completamente nuevo, algo más alineado con quien eres hoy.

Lo más hermoso de romper con estas cadenas es que no lo haces solo por ti. Piensa en tu entorno, en las personas que te rodean. Cuando decides vivir desde un lugar más auténtico, inspiras a otros a hacer lo mismo. Tus hijos, tus amigos, incluso tus padres, pueden empezar a mirar sus propias creencias desde otra perspectiva. Porque las cadenas no solo nos atan a nosotros; también limitan la manera en que nos relacionamos con los demás. Al romperlas, les das permiso a otros para preguntarse: «¿Y si yo también puedo soltar esta creencia?».

Romper la cadena de creencias heredadas es mucho más que analizar lo que has recibido. Es un cambio profundo en cómo te posicionas en tu vida. Dejas de ser esa persona que carga con un peso que no pidió, para convertirte en quien tiene el poder de transformar esa carga en algo nuevo. Es como si de repente te dieras cuenta de que no solo estás heredando, también puedes elegir qué legado dejar. Ese momento en el que te das cuenta de

que eres el actor principal de tu historia, el que tiene la capacidad de transmutar todo aquello que lleva arrastrando tu linaje, cambia todo.

Y lo más bonito es que, en este proceso, aparece el perdón. Pero no un perdón que se fuerza, sino uno que nace desde el entendimiento. Cuando empiezas a ver con claridad que quienes te transmitieron esas creencias lo hicieron porque, a su vez, las habían heredado, algo dentro de ti se relaja. Te das cuenta de que no lo hicieron mal porque quisieran, sino porque no sabían hacerlo de otra manera. Porque también ellos estaban atrapados en esa cadena. Romper el eslabón de las creencias heredadas no es un acto de rechazo, es un acto de profundo amor y comprensión. Es lo que algunos llaman «matar a los padres con el cuchillo del amor»: dejar ir esas ideas que nos transmitieron, no desde el reproche, sino desde el perdón. Entendemos que ellos también cargaron con creencias heredadas, que hicieron lo mejor que pudieron con lo que sabían. Y al liberar esas cadenas, no solo nos damos permiso de vivir desde nuestra verdad, sino que también les honramos, dejando atrás lo que ya no sirve y transformándolo en amor.

Romper esa cadena es liberador. No solo para ti, sino también para quienes vinieron antes y para quienes vendrán después. Es como si al cambiar una creencia, estuvieras diciendo: «Hasta aquí llega esto. Esto termina conmigo». Pero no desde el rechazo o el reproche, sino desde el amor. Desde el agradecimiento por lo que esas creencias te dieron y la valentía de soltar lo que ya no tiene sentido seguir cargando.

Es un acto de amor hacia ti mismo y hacia tu linaje. Es decir: «Gracias por lo que me diste, por lo que sirvió en su momento, pero ahora elijo algo diferente». Es reconciliarte con tu historia, con quienes te precedieron, y abrir un camino nuevo para quienes vienen después. Y lo más hermoso es que este acto no solo transforma tu presente, sino que siembra una semilla de cambio en quienes te rodean. Porque cuando tú rompes la cadena, les das a otros el permiso de hacer lo mismo.

Este cambio no ocurre de la noche a la mañana. Requiere valentía, paciencia y, sobre todo, mucha compasión contigo mismo.

Habrá días en los que sientas que avanzas, y otros en los que parezca que nada cambia. Pero cada pequeño paso cuenta. Cada vez que eliges una nueva creencia, cada vez que te atreves a pensar diferente, estás creando una nueva realidad no solo para ti, sino para quienes te rodean.

Así que, cuando te sientas listo para soltar, recuerda esto: romper con una creencia heredada no es un acto egoísta ni ingrato. Es un acto de amor hacia uno mismo y hacia los que amas. Porque, al romper con esas cadenas, no solo te liberas tú. Creas un espacio de libertad para que otros también encuentren su camino.

EJERCICIO PRÁCTICO

El subconsciente no entiende palabras como lo hace nuestra mente consciente. Es más visual, más emocional, más simbólico. Y aquí está la clave: las metáforas son su lenguaje natural. Funcionan como una especie de atajo. No necesitan largas explicaciones ni análisis complicados; van directo a donde tienen que ir, al núcleo, al lugar donde se guardan esas creencias que nos acompañan desde siempre.

Cuando utilizamos una metáfora, estamos contando una historia que el subconsciente comprende de inmediato. Por ejemplo, si hablo de una mochila que llevamos cargada con piedras, no necesitas que te explique cada detalle porque tu mente, automáticamente, lo traduce. Esa mochila son las creencias heredadas, esas piedras son los miedos, los límites, las dudas que no hemos soltado. La mochila que cargamos, esa que representa las creencias heredadas, no es nueva. No la elegimos ni la compramos nosotros. Nos la entregaron mucho antes de que pudiéramos darnos cuenta, ya usada, con marcas de todo lo que ha vivido. Viene cargada con las experiencias, las emociones y las historias de quienes la llevaron antes que nosotros. Tiene arrugas, costuras reforzadas donde se rompió, y hasta bolsillos llenos de cosas que ni siquiera sabíamos que estaban

ahí. Y aunque esa mochila fue importante para quienes nos la entregaron, ahora nos toca decidir qué hacemos con ella: si seguimos llevándola tal cual, con todo lo que contiene, o si nos detenemos, la abrimos y revisamos qué queremos conservar y qué estamos listos para dejar atrás. Porque aunque esa mochila nos conecta con nuestro pasado, no tiene que definir nuestro camino. Lo visualizas, lo sientes, y eso hace que conectes directamente con esa parte de ti que está lista para el cambio.

Por eso, en este libro y en mi sistema BMR, las metáforas son protagonistas. Usamos objetos, escenarios, historias que no solo explican, sino que trabajan directamente con el subconsciente. Es como abrir una puerta que de otra manera estaría cerrada. Cuando trabajamos con una metáfora, no necesitamos forzar nada. Es sencillo, fluido, casi mágico. No le estamos pidiendo permiso al subconsciente para entrar, porque ya estamos dentro. Las metáforas son la llave.

Y aquí es donde ocurre algo precioso: cuando tu subconsciente entiende algo a través de una metáfora, no lo olvida. Queda grabado porque lo siente como suyo, como algo que resuena profundamente. Si te digo que imagines que estás en un jardín, que puedes arrancar las malas hierbas y plantar flores nuevas, tu mente no solo lo ve, también lo siente. Y ahí empieza el cambio. Porque el subconsciente, al ser tan literal, toma esas imágenes y las convierte en acción. Arrancar una mala hierba en ese jardín imaginado equivale a soltar una creencia limitante en la vida real.

Este enfoque metafórico no es solo bonito, es efectivo. Es la manera más directa de llegar al subconsciente, que es el lugar donde realmente ocurren las transformaciones. Porque si algo he aprendido en todos estos años de trabajo es que las creencias no cambian desde la lógica. No basta con decirte «esto no es cierto». Hay que ir más profundo, al lugar donde esas creencias viven, al subconsciente. Y para llegar allí, las metáforas son el puente perfecto.

Cada ejercicio que encontrarás en este libro, cada visualización, cada técnica que propongo en el sistema BMR, tiene un componente

metafórico. No es casualidad, es porque funciona. Es porque sé que trabajar con imágenes, con objetos simbólicos, con historias que resuenan, hace que el cambio no solo sea posible, sino mucho más sencillo. Porque el subconsciente no quiere complicaciones, quiere claridad. Y eso es lo que las metáforas nos dan: claridad y acceso directo a esa parte de nosotros que está lista para transformarse.

Así que cuando oigas el audio de este capítulo, déjate llevar. No pienses demasiado. Simplemente sigue las imágenes, las historias, los objetos que se te proponen. Es un viaje interno que no requiere esfuerzo, solo intención. Porque al final, lo único que necesitas para empezar a reprogramar tu mente es permitirte imaginar un nuevo escenario, una nueva versión de ti mismo, y dejar que tu subconsciente haga el resto.



CAPÍTULO 4
LA DESCONEXIÓN CON NUESTRA ESENCIA

El aula de música siempre era el lugar favorito de Alejandro. Cada vez que entraba, sentía como si el mundo se llenara de colores. Las notas del piano, los acordes de la guitarra, incluso el suave tamborileo de las baquetas contra el tambor, eran como pequeñas chispas que encendían algo dentro de él. Alejandro no necesitaba pensar en nada más cuando estaba allí; simplemente sentía.

Esa tarde, mientras esperaba que comenzara la clase, se acercó al piano del rincón. Las teclas tenían marcas de uso, y algunas estaban un poco descoloridas, pero a él le parecía el piano más hermoso del mundo. Se sentó con cuidado, como si estuviera visitando a un viejo amigo, y dejó que sus dedos jugaran con las teclas.

—Alejandro, ¿qué estás tocando? —preguntó la profesora desde el otro lado del aula, con una sonrisa curiosa.

Él levantó la mirada y se encogió de hombros.

—No lo sé□ es algo que estoy inventando.

La profesora se acercó, inclinándose un poco hacia él.

—Es hermoso. ¿Sabes por qué? Porque es tuyo. La música que nace de dentro siempre es especial.

Alejandro sonrió, dejando que sus dedos siguieran explorando. Las notas se mezclaban como un pequeño río que fluía sin esfuerzo, y, por un momento, todo parecía estar en su lugar.

Cuando la clase terminó, salió al pasillo con su mochila colgando de un hombro. Los otros niños corrían y hablaban, pero Alejandro caminaba tranquilo, tarareando una melodía que había nacido en el piano. Amaba la música porque era el único lugar donde se sentía completamente él mismo. No tenía que pensar en lo que decía ni en cómo actuaba. Solo era Alejandro.

Al llegar a casa, su madre lo recibió con una sonrisa mientras preparaba la cena.

—¿Qué tal la música hoy, hijo? —le preguntó.

—Fue genial. Inventé una canción —respondió él, con esa chispa en los ojos que siempre tenía después de tocar.

La madre se inclinó hacia él, acariciándole el cabello.

—Eso es porque tú y la música sois inseparables, como el sol y la luz.

Alejandro sonrió y se fue a su habitación, donde a menudo seguía tocando canciones en su imaginación, con las manos sobre el aire, como si el piano estuviera ahí con él. Aunque a veces, cuando no estaba en el aula de música, sentía que esa chispa se apagaba un poco. No era algo malo, era como si guardara esa parte de él en un lugar seguro, esperando el momento en que pudiera volver a tocarla con libertad.

La música era su refugio, su manera de volver a casa, de recordar quién era. Y aunque el mundo a veces lo invitaba a ser más serio, más correcto, Alejandro sabía que siempre podía regresar a las teclas del piano, donde todo volvía a fluir.

Esta historia nos recuerda algo que todos hemos vivido: ese lugar donde somos nosotros mismos, donde fluimos sin miedo ni juicios. En su caso, era la música. Para otros, puede ser bailar, pintar, escribir, o simplemente soñar despiertos. Ese estado de conexión con nuestra esencia es algo natural, algo que teníamos desde siempre. Pero, a medida que crecemos, el mundo empieza a darnos señales, muchas veces sin mala intención, de que esa espontaneidad necesita ajustarse, encajar, hacerse adecuada. Y así, como Alejandro, guardamos esas partes nuestras en un rincón, esperando el momento en que puedan salir de nuevo.

Alejandro, cuando toca música, no piensa en nada más. No se preocupa por si alguien lo escucha, si lo hace perfecto o si se equivoca. Simplemente, disfruta. Está tan conectado consigo mismo que, en ese momento, no necesita la aprobación de nadie. ¿Te ha pasado alguna vez algo así? Ese instante en el que haces algo que

realmente amas y parece que el mundo se detiene. Es como si, por un momento, todo estuviera en su lugar.

Pero, a medida que crecemos, ese estado se hace más difícil de encontrar. Y no porque desaparezca, sino porque empezamos a mirar más hacia afuera que hacia adentro. Empezamos a preguntarnos cosas que, de pequeños, jamás cruzaban nuestra mente: «¿Qué pensarán de mí?», «¿Lo estaré haciendo bien?», «¿Les gustará lo que hago?». Y ahí, poco a poco, nos desconectamos de esa espontaneidad, de esa chispa que es tan nuestra.

Te confieso algo: siempre he admirado a esas personas que no tienen sentido del ridículo, que no necesitan la validación de nadie para ser como son. Porque esa espontaneidad, esa libertad de simplemente existir sin preocuparte por el qué dirán, tiene algo mágico. Siempre he pensado que el sentido del ridículo no sirve para nada. Absolutamente para nada. Solo nos limita, nos hace más pequeños y nos aleja de lo que realmente somos. Lo que he visto, y quizás tú también lo has notado, es que las personas más auténticas, las más atractivas, suelen ser las que no buscan la aprobación de nadie. No actúan para encajar. Simplemente, son.

Ahora, quiero que pienses en ti. ¿Cuántas veces has dejado de hacer algo que realmente querías porque pensaste: «¿Y si me miran raro?», «¿Y si no lo hago bien?», «¿Y si me critican?». No te lo pregunto para que te sientas mal, sino para que lo veas con claridad. Porque recuperar esa conexión contigo mismo no se trata de hacer cosas perfectas ni de borrar el pasado. Se trata de darte cuenta de cuándo estás actuando desde lo que realmente quieres y cuándo lo haces por miedo al qué dirán.

Quiero que recuerdes esto: no necesitas la validación de nadie. Lo que estás buscando afuera ya lo tienes dentro de ti. Y lo más curioso es que, cuando empiezas a reconectar con esa espontaneidad, con esa parte de ti que siempre estuvo ahí, no solo te sientes más libre, sino que los demás también lo notan. Porque la autenticidad se siente, se ve. No necesita filtros ni adornos. Solo necesita que confíes en ti.

Así que empieza por algo pequeño. Pregúntate, la próxima vez que tomes una decisión: «¿Esto lo hago porque realmente quiero o porque creo que debo hacerlo para agradar a los demás?». No te juzgues, solo obsérvalo. Poco a poco, con cada pequeño paso, estarás volviendo a ti. Y créeme, ese lugar al que regresarás es más bonito de lo que imaginas.

Reconectar con ese niño que fuiste no es solo un acto de nostalgia o de mirar al pasado con cariño. Es mucho más profundo que eso. Ese niño, ese pequeño que un día vivió sin miedo al qué dirán, sigue dentro de ti. No desapareció. Vive en tu subconsciente, guardando todo lo que alguna vez soñaste, todo lo que realmente eres y todo lo que dejaste de ser para adaptarte al mundo. Y aunque el tiempo y las experiencias hayan cubierto esa parte de ti con capas de dudas, miedos y expectativas, ese niño sigue ahí, esperando que le prestes atención, que lo mires, que lo escuches.

A veces, olvidamos lo fácil que era cuando éramos pequeños vivir desde la alegría, la curiosidad y la espontaneidad. ¿Recuerdas cómo era hacer algo simplemente porque te apetecía? ¿Cómo era reír hasta que te doliera la barriga? Esa parte de ti, esa esencia, no se ha ido. Pero para recuperarla, necesitas hacer un viaje. Un viaje hacia adentro. Porque el niño que fuiste no está en el pasado; está dentro de ti, guardado en tu subconsciente, como un cofre lleno de tesoros esperando ser abierto.

La reprogramación mental es la llave que puede ayudarte a abrir ese cofre. Cuando trabajas con tu subconsciente, estás entrando en un lugar donde el tiempo no existe, donde puedes conectar directamente con esa parte tuya que sabe quién eres de verdad. Y aquí está lo mágico: puedes visitarte a ti mismo. Puedes volver al momento en el que ese niño vivía plenamente, antes de que las dudas y los miedos se colaran en su vida. Y desde ahí, puedes recordarle algo que quizás olvidó: que está bien ser tú mismo, que no necesitas nada más que esa esencia para vivir plenamente.

Al final de este capítulo, te invitaré a hacer un trabajo muy especial. Te propondré un audio, una visualización guiada que te llevará a un viaje en el tiempo. En ese viaje, visitarás a tu niño

interior, ese pequeño o pequeña que todavía vive dentro de ti. Será un encuentro contigo mismo, con esa parte de tu subconsciente que guarda tu verdadera esencia. Y lo más importante, será un momento para reconectar, para escuchar lo que ese niño tiene que decirte y para recordarle que no lo has olvidado.

Este no será un ejercicio cualquiera. Será un momento transformador. Porque cuando te permites visitar a ese niño, cuando lo escuchas y lo abrazas, algo cambia dentro de ti. No solo te reconectas con tu esencia, sino que también empiezas a liberar todas esas creencias y miedos que se interpusieron en el camino. Y desde ese lugar, desde esa conexión profunda con tu subconsciente, puedes empezar a reprogramar tu mente para vivir desde un lugar más auténtico, más pleno, más tú.

Prepárate para este viaje, porque al final de este capítulo, darás un paso hacia adentro, hacia ese rincón de ti mismo que siempre ha estado ahí, esperando que vuelvas. Será un encuentro con tu esencia, con tu autenticidad, y con todo lo que estás listo para recuperar. Porque la esencia nunca se pierde, solo queda en silencio, esperando a ser escuchada de nuevo.

Desconectar de nuestra esencia no es algo que hacemos por elección, ni porque queramos alejarnos de lo que somos. Lo hacemos porque, desde el principio, hemos aprendido que para ser queridos necesitamos encajar. En el fondo, todos compartimos dos grandes miedos que gobiernan muchas de nuestras acciones: el miedo a no ser amados y el miedo a ser rechazados. Y aunque estos miedos tienen raíces muy antiguas, profundamente humanas, todavía los sentimos como si nuestra supervivencia dependiera de ellos.

Piensa en esto: cuando eras niño, ¿alguna vez notaste cómo tu comportamiento cambiaba para agradar a alguien? Tal vez reprimiste una risa demasiado fuerte, guardaste una idea que querías compartir o dejaste de hacer algo que te encantaba porque alguien dijo que no estaba bien. No lo hiciste por maldad ni por debilidad, sino porque aprendiste que encajar significaba estar a salvo. Nuestro cerebro, en su intento de protegernos, decide que ser aceptados es

más importante que ser nosotros mismos. Y así empieza el proceso de desconexión.

El problema es que vivir para ser aceptado por otros nos lleva, sin darnos cuenta, a desconectarnos de nuestra autenticidad. Cada vez que actúas por miedo a no ser amado o a ser rechazado, le estás diciendo a tu esencia: «Espera un momento, no ahora». Y lo haces una vez, y otra, y otra. Hasta que un día, esa voz interior que sabe quién eres empieza a quedar en silencio, ahogada por las expectativas, los juicios y las opiniones de los demás.

Lo que más me duele, y quizás tú también lo sientas, es que esto lo hacemos desde el amor. Desde el deseo de agradar, de evitar conflictos, de pertenecer. Y aunque a veces ni siquiera somos conscientes de ello, lo cierto es que este hábito de complacer se vuelve una prisión. Nos volvemos expertos en escuchar a los demás y amateurs en escucharnos a nosotros mismos.

Pero déjame decirte algo: esos miedos no son tuyos. No son una parte esencial de quién eres, son solo programas antiguos que tu mente instaló para protegerte. Y, aunque en su momento cumplieron una función, ahora tienes la oportunidad de soltarlos. Porque el amor y la aceptación que buscas no pueden venir solo de afuera. Si tu esencia está apagada, si no te amas tal y como eres, ningún aplauso será suficiente.

Volver a conectar con tu esencia significa aprender a vivir desde adentro. Significa empezar a preguntarte, de verdad, con valentía: «¿Esto que estoy haciendo, lo hago porque lo siento o porque quiero que alguien más me acepte?». Es una pregunta incómoda, lo sé, pero necesaria. Porque cada vez que eliges actuar desde lo que realmente eres, le estás diciendo a esos miedos: «Gracias por intentar protegerme, pero ya no os necesito».

Y lo más bonito de este proceso es que, cuando empiezas a vivir desde tu esencia, algo cambia. No solo dentro de ti, sino a tu alrededor. Las personas que te aman por lo que realmente eres se quedan. Las oportunidades que están alineadas contigo llegan. Y, lo más importante, empiezas a quedarte contigo mismo, a disfrutar de

ti, sin máscaras, sin filtros, sin necesidad de agradar a nadie más que a ti.

Así que pregúntate: ¿Qué parte de mí he escondido por miedo a no ser amado? Y, ¿qué pasaría si hoy, solo por hoy, le diera espacio para salir de nuevo? Porque ahí, en ese pequeño acto de valentía, es donde empieza el camino de regreso a tu esencia.

VIAJE EN EL TIEMPO: REGRESA A TU NIÑEZ

Quiero proponerte algo muy especial. Un viaje en el tiempo. Sí, un regreso consciente a esa etapa de tu vida donde eras tú, sin filtros, sin miedo al juicio. Esa parte de ti, ese niño o niña que fuiste, sigue dentro de ti, esperando que le prestes atención, que lo escuches, que lo abraces. Y al final de este capítulo, tendrás un audio con mi voz donde te guiaré paso a paso para que puedas hacer este encuentro único y transformador.

Este no es un ejercicio cualquiera. No se trata solo de recordar momentos de tu niñez, sino de reconectar emocionalmente con esa parte de ti. Esa conexión va más allá de lo racional; es mirar al niño que fuiste, abrazarlo y darle aquello que tal vez le faltó en su momento. Tal vez fue un poco más de cariño, de aceptación, de seguridad o simplemente el permiso para ser exactamente como era. Este ejercicio no solo es necesario, es algo que todo ser humano debería hacer al menos una vez en su vida, porque sanar esa relación contigo mismo puede transformar tu manera de sentir, de actuar y de vivir.

Antes de comenzar, quiero que te prepares. Dedica unos minutos a buscar fotos tuyas de cuando eras pequeño. Mira esas imágenes con calma. Observa tu expresión, tu mirada, los detalles del lugar donde vivías. Trata de recordar cómo era tu habitación, qué sonidos había en tu casa, qué juegos te encantaban. Este paso es

importante porque te ayudará a entrar en el ambiente de tu infancia y a abrirte emocionalmente a lo que vamos a hacer.

En el audio, vamos a trabajar en dos partes:

1. **La regresión**

Te guiaré para que regreses a ese momento de tu niñez donde te sentías pleno, libre, auténtico. Visualizaremos los lugares donde creciste, tus juegos, tus pequeños rituales diarios. No necesitas que todo sea perfecto ni recordar cada detalle con claridad. Lo importante es la conexión emocional, lo que sientes al estar en ese espacio. Es como volver a visitarte a ti mismo, pero desde un lugar de calma y aceptación.

2. **El acompañamiento del niño**

Aquí ocurre algo precioso. Te llevaré al momento en el que podrás encontrarte con tu niño interior. Podrás hablar con él, escuchar lo que tiene que decirte, mirarlo a los ojos y abrazarlo. Es un momento para darle lo que quizá no tuvo en su momento: amor incondicional, validación, apoyo. Es también la oportunidad de decirle que no necesita cambiar, que no tiene que desconectarse de su esencia para ser amado. Que todo lo que buscaba afuera ya lo tenía dentro. Este encuentro es profundamente sanador porque no solo reconecta lo que quedó pendiente, sino que también te ayuda a entenderte mejor en el presente.

Lo maravilloso de este trabajo es que puedes hacerlo tantas veces como lo necesites. Cada encuentro con tu niño interior será diferente, porque cada vez accederás a una parte más profunda de ti. Y siempre será un momento bonito, porque estarás regalándote lo que realmente importa: amor, aceptación y el permiso de ser. Con cada viaje, sentirás cómo algo dentro de ti cambia, cómo tu manera de funcionar, de reaccionar y de vivir se transforma. Porque sanar esa relación contigo mismo tiene un impacto directo en cómo te relacionas con el mundo.

Así que, cuando te sientas listo, busca un lugar tranquilo, donde puedas escuchar el audio sin interrupciones. Hazlo como un regalo

para ti, como un encuentro contigo mismo que te llevará a reconectar con esa parte de ti que nunca se fue, pero que tal vez estaba esperando que la miraras con amor.

Ese niño sigue ahí, y tiene algo importante que decirte. Y tú también tienes algo precioso que decirle. Dale el abrazo que necesita, las palabras que nunca escuchó, y, sobre todo, la certeza de que no necesita desconectarse de su esencia para ser amado. Porque ese amor empieza contigo, aquí y ahora.

LA CIENCIA DETRÁS DEL TRABAJO CON TU NIÑO INTERIOR

Este ejercicio tiene una base científica que hace que su impacto sea profundo y real. Todo lo que viviste en tu infancia está grabado en tu subconsciente. Piensa en el subconsciente como la parte más grande de tu mente, esa que almacena todas las experiencias, creencias y emociones que has vivido, especialmente en los primeros años de tu vida. Durante la niñez, tu cerebro estaba en un estado de **ondas theta** la mayor parte del tiempo. Estas ondas son lentas y muy receptivas, lo que significa que todo lo que veías, escuchabas y sentías se grababa directamente, sin cuestionamientos ni filtros.

Si en algún momento de tu infancia aprendiste que tenías que cambiar para ser querido, o que necesitabas actuar de cierta manera para ser aceptado, esas ideas se quedaron almacenadas en tu subconsciente como si fueran verdades absolutas. Incluso si hoy no las recuerdas conscientemente, esas creencias siguen operando en el fondo, influyendo en cómo piensas, sientes y tomas decisiones. Por eso, reconectar con tu niño interior no es solo un acto simbólico o emocional, es una forma de acceder a esa parte de tu mente donde realmente se producen los cambios más profundos.

El subconsciente, que es donde vive tu niño interior, es increíblemente poderoso. Pero no funciona como la parte consciente de tu mente. No responde a la lógica o al análisis, sino a las

emociones, las imágenes y las experiencias repetidas. Por eso, este trabajo está diseñado para hablar directamente con esa parte de ti, a través de un estado de relajación profunda que facilita el acceso a las ondas alfa y theta.

En este estado, tu cerebro se vuelve más plástico, más receptivo al cambio. Esto se debe a un fenómeno conocido como **neuroplasticidad,** que es la capacidad del cerebro de crear nuevas conexiones y modificar las antiguas. En otras palabras, lo que viviste en tu infancia no tiene por qué seguir definiéndote. Puedes trabajar directamente con tu subconsciente para reescribir esas creencias y transformar la forma en que te relacionas contigo mismo y con el mundo.

La música de este ejercicio utiliza frecuencias específicas que relajan tu mente y facilitan el acceso al subconsciente, donde habita tu niño interior. Mi voz te guía en ese viaje profundo para liberar creencias antiguas y reemplazarlas por mensajes más auténticos y alineados contigo.

Este trabajo tiene un impacto real en tu cerebro. Al reconectar con tu niño interior, al darle amor, validación y permiso para ser él mismo, estás creando nuevas rutas neuronales que fortalecen tu autenticidad y tu seguridad. Y, lo más importante, estás diciéndole a tu subconsciente que ya no necesita cargar con esos miedos ni seguir buscando aprobación afuera.

Este proceso no solo transforma cómo te sientes en relación contigo mismo, también cambia la forma en que vives, cómo tomas decisiones y cómo te relacionas con los demás. Porque cuando trabajas con tu subconsciente, no estás tratando los síntomas, estás yendo directamente a la raíz.

Recuerda: este no es un ejercicio que hagas una sola vez y ya. Puedes repetirlo tantas veces como necesites, porque cada vez que lo hagas accederás a un nivel más profundo de ti mismo. Y lo mejor de todo es que cada vez que trabajes con tu niño interior, sentirás cómo algo en ti se libera, cómo empiezas a vivir desde un lugar más auténtico, más ligero, más tuyo.

EL DÍA EN QUE VOLVÍ A VERME

Nunca imaginé que un ejercicio como este me haría llorar. No porque fuera doloroso, sino porque, por primera vez en mucho tiempo, sentí que me encontraba con una parte de mí que había estado esperando.

Cuando cerré los ojos y comencé la visualización, al principio todo era borroso. No sabía si lo estaba haciendo bien, si estaba imaginando o si realmente estaba recordando. Pero entonces, en medio de la nebulosa mental, empecé a ver algo: un parque, un columpio viejo de madera, y ahí estaba ella… yo, con siete años.

Llevaba un vestido azul que solía ponerme los domingos y tenía el pelo recogido en una coleta mal hecha. Pero lo que más me impactó no fue su ropa, ni el parque, ni siquiera el columpio que se movía suavemente con el viento. Lo que realmente me sacudió fue su expresión. Estaba esperando. Me estaba esperando.

No puedo explicar la emoción que sentí en ese momento. Era como si, de alguna manera, esa niña supiera que algún día yo vendría a verla. Sus ojos me miraron con una mezcla de ternura y esperanza. No hubo palabras al principio, solo el peso de tantos años de ausencia. Me acerqué con miedo, como si al dar un paso en falso, pudiera romper ese momento. Pero ella no se movió. Solo me observó.

Y entonces, lo entendí.

Esa niña seguía ahí, dentro de mí, esperando que la viera, esperando que la reconociera. Que la abrazara. Que le dijera que no estaba sola. Que no tenía que esforzarse tanto para ser querida. Que ya era suficiente, exactamente como era.

Cuando me arrodillé frente a ella y la abracé, sentí que algo dentro de mí se rompía y se reconstruía al mismo tiempo. Como si, en ese instante, una parte de mí que había estado dormida por años despertara. No sé cuánto tiempo estuve allí, en ese abrazo imaginario, pero sé que cuando abrí los ojos, algo en mí había cambiado para siempre.

Desde ese día, no he dejado de volver a verla. No siempre en meditaciones guiadas. A veces, simplemente en momentos de calma, cuando cierro los ojos y la busco en mi mente. Sé que sigue ahí, en su columpio, pero ahora ya no espera. Ahora sabe que la veo. Que estoy con ella. Que nunca más la volveré a dejar sola.

Este ejercicio me enseñó algo que nunca olvidaré: no importa cuánto tiempo haya pasado, nunca es tarde para volver a ti.

Siempre fuiste suficiente, siempre fuiste valioso, siempre fuiste digno de amor. Solo necesitabas recordarlo. Y hoy, por fin, has vuelto a casa.



CAPÍTULO 5

EL MOMENTO PRESENTE, LA PUERTA AL CAMBIO

La mente como máquina del tiempo: el pasado y el futuro como ilusiones

¿Te has dado cuenta de cómo tu mente tiene esta especie de superpoder de viajar en el tiempo? Es fascinante, pero a la vez agotador. Puede llevarte al pasado, repasando una y otra vez esa conversación que no salió como querías, ese error que cometiste o esa oportunidad que perdiste. Y cuando no está ocupada con lo que ya pasó, se lanza al futuro, imaginando todo lo que podría salir mal, todas las cosas que deberías estar haciendo o los escenarios que ni siquiera sabes si ocurrirán. Es como si tu mente estuviera siempre en movimiento, saltando de un lugar a otro, pero rara vez se queda aquí, en el presente.

Lo curioso es que, aunque parezca que esas visitas al pasado y al futuro son útiles, porque a veces pensamos que reflexionar sobre lo que hicimos o planificar lo que vendrá es la clave para avanzar, la verdad es que la mayoría de las veces no lo son. Esos viajes son un espejismo, una trampa que nuestro cerebro nos tiende para mantenernos ocupados. Porque aquí viene lo impactante: ni el pasado ni el futuro existen. Son construcciones mentales. El pasado es solo una colección de recuerdos almacenados en tu mente, y el futuro es un conjunto de escenarios que tu imaginación está proyectando. Ninguno de los dos está ocurriendo ahora. Ninguno de los dos es real.

Y lo más increíble es que nuestro cerebro está diseñado para funcionar así. ¿Por qué? Porque nuestra mente, desde una perspectiva evolutiva, se preocupa principalmente por nuestra supervivencia. En el pasado, cuando vivíamos en la naturaleza rodeados de peligros reales, esta capacidad de recordar lo que nos dañó o anticipar posibles amenazas era clave para mantenernos a salvo. Si ayer un león nos acechó junto al río, nuestra mente

necesitaba recordar ese lugar para evitarlo en el futuro. Así que nuestra capacidad de viajar al pasado y al futuro no es un error, sino un mecanismo de defensa.

Sin embargo, aquí viene el problema: hoy no vivimos en ese entorno lleno de leones y peligros físicos constantes, pero nuestro cerebro sigue funcionando como si así fuera. Así que, en lugar de usar esta capacidad para resolver peligros reales, nuestra mente la usa para obsesionarse con cosas que ya no podemos cambiar o que ni siquiera sabemos si ocurrirán. Esa tendencia, ese «viajar en el tiempo», nos aleja del único lugar donde podemos hacer algo para cambiar nuestra vida: el momento presente.

Cuando tu mente se va al pasado, no solo está repasando lo que sucedió. En realidad, está recreándolo. Cada vez que recuerdas algo doloroso o frustrante, tu cerebro activa los mismos circuitos emocionales que se activaron en el momento original. Es decir, si recuerdas una discusión que te dolió, tu cuerpo puede volver a liberar las mismas hormonas del estrés, como si estuvieras reviviendo ese momento. Tu mente no distingue entre lo que es real y lo que es imaginado. Lo mismo ocurre cuando piensas en el futuro: si imaginas algo que te preocupa, tu cuerpo responde como si ese peligro estuviera ocurriendo ahora mismo. Y aquí es donde entra la ciencia.

Los estudios de neurociencia han demostrado que cuando estamos atrapados en pensamientos sobre el pasado o el futuro, se activan zonas del cerebro como la amígdala, que está relacionada con el estrés, el miedo y la respuesta de lucha o huida. Al mismo tiempo, el córtex prefrontal, que es la parte del cerebro encargada de la calma, la claridad y la toma de decisiones conscientes, queda en un segundo plano. Es como si, cada vez que te obsesionas con lo que ya pasó o te preocupas por lo que podría venir, estuvieras saboteando tu capacidad de actuar de manera efectiva en el presente.

Lo que más me impactó cuando estudié esto fue darme cuenta de lo increíblemente poderoso que es nuestro cerebro, pero también de lo limitados que estamos cuando no sabemos cómo manejarlo.

Porque aquí está la clave: si dejas que tu mente salte sin control entre el pasado y el futuro, estás permitiendo que controle tu vida. Pero si aprendes a dirigirla hacia el presente, descubres que todo cambia. De repente, el ruido se calma, el estrés disminuye, y puedes tomar decisiones desde un lugar de claridad y no de reacción.

Ahora bien, no quiero que pienses que estar en el presente significa ignorar el pasado o no planificar el futuro. Por supuesto que podemos aprender de lo que vivimos y prepararnos para lo que viene, pero hay una diferencia enorme entre reflexionar desde la calma del presente y quedarte atrapado en esos viajes mentales que solo te agotan. Cuando estás presente, puedes observar el pasado con perspectiva, sin revivirlo una y otra vez. Puedes mirar al futuro con esperanza, sin que se convierta en una fuente de ansiedad.

Lo más maravilloso es que tenemos la capacidad de entrenar nuestra mente para estar en el ahora. Igual que un músculo, el cerebro cambia cuando lo entrenas. Los estudios han demostrado que prácticas como la meditación, la atención plena o los ejercicios de reprogramación mental pueden fortalecer las áreas del cerebro relacionadas con la concentración, la autocompasión y la regulación emocional. Literalmente, tu cerebro se transforma: las conexiones neuronales se reorganizan, y se producen cambios morfológicos en zonas como el córtex prefrontal y el hipocampo. Es como si, al elegir conscientemente vivir en el presente, estuvieras construyendo un cerebro más eficiente, más resiliente y, sobre todo, más conectado con la vida.

Y esto es lo que quiero que te lleves de este punto: la próxima vez que te encuentres atrapado pensando en lo que hiciste mal o en lo que podría salir mal, detente. Respira. Mira a tu alrededor y vuelve a este momento. Porque aquí, en el presente, es donde ocurre la vida. Aquí es donde puedes empezar a cambiar. El pasado ya no está, el futuro aún no ha llegado. Lo único real es ahora. Y en ese «ahora», tienes todo lo que necesitas para empezar de nuevo.

MI PROPIO CLIC: EL DÍA EN QUE ENTENDÍ LA IMPORTANCIA DEL AHORA

Hay momentos en la vida que llegan como un golpe de luz. No los esperas, no los planeas, pero, cuando ocurren, es como si el mundo entero se detuviera para que pudieras ver algo que siempre estuvo ahí, aunque nunca lo notaste. Para mí, ese momento llegó el día en que nació mi hija. No fue solo el día en el que me convertí en madre. Fue el día en el que, por primera vez, conecté con el presente de una forma tan profunda, tan absoluta, que mi percepción de la vida cambió para siempre.

Habían pasado horas desde el parto. Estaba agotada, con el cuerpo débil y el corazón desbordado por emociones que iban desde el miedo hasta la alegría. Todo a mi alrededor parecía en pausa, como si el tiempo avanzara lentamente en esa habitación donde solo estaba yo, acompañada por una mezcla de silencio y murmullos lejanos. Pero entonces lo escuché. Ese sonido tan suave, tan insignificante en apariencia, pero que para mí marcó el inicio de algo grande: el leve chirrido de las ruedas del carrito que la traía hacia mí.

El pasillo estaba en penumbra, pero al fondo de la habitación el amanecer empezaba a desplegar su magia. La luz, una luz naranja cálida y tenue, se filtraba por la ventana. No era una luz cualquiera; era una luz que parecía hablarme, envolverme, prepararme para algo que aún no podía comprender. Escuchaba el sonido de las ruedas acercándose y, por primera vez en horas, dejé de pensar. Dejé de preocuparme. Mi mente, que tantas veces viajaba sin permiso al pasado o al futuro, se quedó completamente quieta. Y entonces la vi.

Cuando me la pusieron en los brazos, algo dentro de mí se rompió y, al mismo tiempo, algo nuevo nació. Miré su rostro pequeño, tan frágil y perfecto, y sentí cómo mi respiración se acompasaba con la suya, como si en ese momento nuestros corazones estuvieran sincronizados. Me quedé allí, completamente

inmóvil, mirándola, sintiendo el calor de su cuerpo diminuto contra el mío. No había pasado, no había futuro. Era como si el tiempo mismo se hubiera desvanecido y lo único que existiera fuera ese instante eterno.

Sentí el amor más puro, más inmenso, que jamás había conocido. Un amor que no tenía condiciones, que no dependía de nada externo, que simplemente estaba ahí, llenándome por completo. Era un amor que no cabía en palabras, porque no tenía límites. En ese momento, me di cuenta de que nunca había estado tan presente, tan conectada con la vida, con la esencia misma de lo que significa estar viva.

El sonido de las ruedas había desaparecido, pero la luz naranja seguía allí, bañando la habitación con una calidez que me envolvía. Miré hacia la ventana, hacia ese amanecer que parecía llegar solo para nosotras, y sentí que todo tenía sentido. Había pasado años de mi vida atrapada entre recuerdos del pasado que no podía cambiar y preocupaciones por un futuro que aún no existía. Había vivido con esa pulsión de escapar de lo que tenía frente a mí, creyendo que la solución estaba en algún otro lugar, en algún otro tiempo. Pero ese día, con mi hija en brazos, comprendí que el único lugar donde la vida realmente ocurre es en el presente.

Fue un clic, un despertar, una verdad que se abrió paso como una ráfaga de aire fresco. En ese instante, dejé de lado todos los «y si…» que tantas veces habían llenado mi mente. No había espacio para el arrepentimiento ni para el miedo. Todo lo que importaba estaba justo ahí, en el calor de su cuerpo contra el mío, en el sonido de su respiración, en la suavidad de su piel. Era como si el tiempo se hubiera congelado, pero, al mismo tiempo, todo lo que estaba ocurriendo en ese momento tenía una intensidad que jamás había experimentado.

Esa sensación de eternidad me enseñó algo que llevo conmigo desde entonces: cuando estás realmente presente, no hay ruido, no hay distracciones. El presente no pide nada de ti, no te exige que seas alguien distinto ni que lo entiendas todo. Solo te invita a estar,

a ser, a respirar. Y en ese ser, en ese momento de presencia absoluta, encuentras la verdad.

No puedo decir que siempre haya sido fácil mantenerme en el presente desde ese día. La mente es inquieta, y el pasado y el futuro siguen intentando arrastrarme. Pero esa experiencia me dejó algo invaluable: una guía, un recordatorio de lo que significa estar realmente viva. Porque cuando conectas con el ahora, cuando dejas de huir y te permites habitar el momento, descubres que la vida no es algo que está allá afuera, en lo que fue o en lo que podría ser. La vida está aquí, justo aquí, en este instante que tienes entre las manos.

Ese amanecer, esa luz naranja, el sonido de las ruedas y el calor de mi hija en mis brazos me mostraron que el presente no es solo un momento en el tiempo. Es la puerta al cambio, a la transformación, a la conexión más profunda con uno mismo y con los demás. Desde ese día, cada vez que mi mente quiere viajar al pasado o anticiparse al futuro, cierro los ojos y vuelvo a ese instante. Y al hacerlo, vuelvo a recordar que todo lo que necesito ya está aquí.

EL PRESENTE COMO EL ÚNICO LUGAR DONDE PUEDES TOMAR DECISIONES

La vida sucede aquí, ahora. Parece una frase simple, pero su verdad es tan profunda que a menudo la pasamos por alto. Estamos tan acostumbrados a mirar hacia atrás, intentando descifrar los errores del pasado, o a proyectarnos hacia delante, buscando certezas en un futuro que no existe, que olvidamos lo más obvio: el único momento en el que puedes actuar, cambiar o decidir es este. Aquí. Ahora.

El pasado es una especie de película que nuestra mente proyecta una y otra vez. Por mucho que la analices, por mucho que te detengas a intentar cambiar escenas, esa película ya está grabada. Lo que ocurrió, ocurrió. Puedes aprender de ello, sí, pero no puedes

volver atrás y editar lo que ya fue. Y el futuro… bueno, el futuro es como un lienzo vacío en el que tu mente, a menudo influenciada por el miedo, dibuja posibles escenarios. Pero esas imágenes no son reales. Son suposiciones, conjeturas. El futuro no ha sucedido, y no hay nada concreto en él.

Entonces, si el pasado es una memoria y el futuro es una fantasía, ¿dónde queda la vida real? En el presente. El presente es como un lienzo que tienes frente a ti, pero a diferencia del futuro, aquí puedes coger los pinceles y empezar a pintar. Es el único lugar donde puedes actuar. El único donde puedes decidir cambiar el rumbo de tu vida, grande o pequeña, con una sola elección consciente.

Imagina que estás conduciendo un coche. Tienes un retrovisor para ver lo que queda atrás y un mapa para orientarte hacia delante. El retrovisor es útil, porque te permite observar lo que ya pasó, pero si te quedas demasiado tiempo mirándolo, corres el riesgo de estrellarte. El mapa, por otro lado, es una guía para saber hacia dónde te diriges, pero si te obsesionas con analizar cada detalle del trayecto sin prestar atención al camino que tienes delante, también puedes perder el control. La vida funciona igual. El pasado y el futuro tienen su función, pero solo puedes conducir con seguridad y avanzar si mantienes la mirada en el ahora.

Esto no significa que el presente siempre sea cómodo o fácil. A veces, el ahora puede ser confuso, doloroso o incierto. Pero, aunque no siempre sea agradable, es real. Y en lo real, en lo tangible, es donde encuentras la oportunidad de actuar. Es aquí donde puedes decidir dar un paso hacia lo que deseas o incluso detenerte si necesitas respirar. No hay poder en lo que ya pasó, ni en lo que aún no ha llegado. El poder está en este instante.

UN EJERCICIO PARA VOLVER AL PRESENTE

Quiero proponerte algo muy sencillo, pero que puede cambiar tu perspectiva en cuestión de segundos. Es un ejercicio que suelo practicar cuando siento que mi mente empieza a dispersarse entre lo que fue y lo que podría ser.

1. Haz una pausa consciente. Para. Literalmente. Detente por un momento, ya sea que estés leyendo, trabajando o simplemente pensando demasiado.
2. Cierra los ojos y respira. Lleva toda tu atención a tu respiración. No intentes cambiarla; solo obsérvala. Nota cómo entra el aire por tu nariz, cómo llena tus pulmones y cómo sale lentamente. Haz esto al menos cinco veces, sintiendo cada inhalación y exhalación como un ancla que te trae de vuelta al presente.
3. Conecta con tus sentidos. Abre los ojos y, sin moverte, observa lo que hay a tu alrededor. ¿Qué ves? Fíjate en los detalles, en los colores, las texturas. Escucha los sonidos que hay cerca de ti: puede ser el viento, una conversación, incluso el silencio. Si puedes, toca algo, siente su textura, su temperatura. Este ejercicio te conecta con lo que está ocurriendo aquí, ahora.
4. Pregúntate: «¿Qué puedo hacer en este momento?». Tal vez la respuesta sea algo pequeño, como respirar un poco más profundo, dar un paso hacia lo que temes o simplemente elegir descansar. Lo importante es que te des cuenta de que en este momento tienes opciones, y esas opciones son el primer paso hacia el cambio.

LA PUERTA AL CAMBIO

El presente no es solo un lugar donde vives; es el lugar donde creas. Aquí puedes dejar de ser víctima de tus circunstancias y convertirte en el creador de tu vida. Aquí puedes soltar lo que te ata al pasado y

decidir cómo quieres construir el futuro. La verdadera magia está en que, cuanto más te anclas al ahora, más consciente te vuelves de las pequeñas decisiones que puedes tomar, y esas pequeñas decisiones tienen un impacto enorme.

No importa cuántas veces hayas caído ni cuánto te haya paralizado el miedo; siempre puedes empezar de nuevo. No necesitas grandes pasos ni tener todo claro: a veces, basta con respirar y conectar con el presente para iniciar el cambio que deseas.

Así que, la próxima vez que sientas que tu mente te arrastra a un pasado que ya no puedes cambiar o a un futuro que aún no existe, vuelve a este momento. Haz esa pausa, respira y recuerda: el presente es la única puerta abierta. Y al cruzarla, todo es posible.

EL IMPACTO DEL PRESENTE EN LA REPROGRAMACIÓN MENTAL

El presente no es solo un concepto bonito o una idea filosófica. Es el punto de partida para cualquier transformación real. Sin estar en contacto con el ahora, es imposible identificar lo que te limita, entender lo que necesitas cambiar y, lo más importante, actuar sobre ello. El presente no solo es esencial para vivir; es la base de cualquier proceso de reprogramación mental.

Durante muchos años, mi mente vivía atrapada en un torbellino constante entre el pasado y el futuro. Revivía situaciones que no podía cambiar, preguntándome qué habría pasado si hubiese tomado decisiones distintas. Al mismo tiempo, proyectaba un futuro lleno de incertidumbres que me mantenían en un estado de ansiedad. Mi vida estaba estructurada alrededor de patrones automáticos, creencias que me frenaban y decisiones que tomaba sin cuestionar. Pero hubo un momento en el que me di cuenta de algo crucial: no podía seguir viviendo así. Necesitaba un cambio, y ese cambio solo podía ocurrir si conectaba profundamente con el presente.

Cuando el presente entró en mi vida como un concepto transformador, lo hizo para ponerlo todo patas arriba. Y, curiosamente, eso sucedió de una forma inesperada, a través de lo que ahora forma parte de mi método: la reprogramación mental. Fue entonces cuando descubrí que, para cambiar de verdad, no basta con querer hacerlo o con entender lo que te limita. Necesitas trabajar desde un lugar concreto, desde un lugar real, y ese lugar es el ahora.

EL PRESENTE COMO BASE PARA IDENTIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

El primer paso para cambiar es identificar las creencias que te frenan, y para eso necesitas estar presente. Solo en el ahora puedes observar tus pensamientos, emociones y reacciones, y descubrir lo que tu subconsciente esconde.

Por ejemplo, puede que en este momento estés leyendo esto y pienses: «No soy capaz de cambiar». Esa frase, esa creencia, es un reflejo de lo que llevas dentro. Pero solo puedes reconocerla si estás presente, si prestas atención a tus pensamientos en tiempo real. Es como si, al estar en el presente, pudieras apartar una parte de tu mente y observar lo que hay detrás, como un espectador que analiza la película de su vida con una nueva perspectiva.

HERRAMIENTAS QUE ACTÚAN DESDE EL PRESENTE PARA TRANSFORMAR EL SUBCONSCIENTE

La reprogramación mental no ocurre en el pasado ni en el futuro. Ocurre aquí, en el ahora. Técnicas como la visualización, la meditación o los audios de reprogramación funcionan porque te

anclan al momento presente y, desde ahí, trabajan en tu subconsciente. La mente subconsciente no entiende el tiempo de la misma forma que lo hace la mente consciente. Para ella, todo ocurre ahora. Por eso, cualquier herramienta que utilices para reprogramarla necesita tu presencia completa en ese instante.

La visualización, por ejemplo, es mucho más que imaginar un futuro ideal. Cuando visualizas desde el presente, con todos tus sentidos involucrados, tu subconsciente no distingue entre lo que estás imaginando y lo que estás viviendo. Si te ves a ti mismo como una persona segura, feliz o exitosa, y lo haces desde el aquí y ahora, estás creando nuevas conexiones neuronales que refuerzan esa versión de ti. Pero solo funciona si estás presente, si lo sientes en este momento.

Lo mismo ocurre con la meditación y los audios de reprogramación mental. Estas herramientas son como un puente que conecta tu mente consciente con tu subconsciente, y ese puente solo puede cruzarse desde el presente. Al escuchar un audio, por ejemplo, estás apartando temporalmente la mente consciente, esa parte de ti que se distrae con pensamientos del pasado o el futuro, y te permites entrar en un estado de calma donde puedes acceder a tu subconsciente. Es en ese estado donde el cambio comienza a ocurrir.

LA CIENCIA DETRÁS DE LA TRANSFORMACIÓN: CÓMO CAMBIA EL CEREBRO CON LA PRÁCTICA

Lo más fascinante de todo esto es que no se trata solo de conceptos. La neurociencia ha demostrado que, cuando trabajas desde el presente, literalmente transformas tu cerebro. Igual que un músculo cambia y se fortalece con el entrenamiento físico, el cerebro cambia y se adapta con el entrenamiento mental. Este fenómeno, conocido como neuroplasticidad, es la capacidad del cerebro para

crear nuevas conexiones y reorganizarse en respuesta a tus pensamientos, emociones y acciones.

Por ejemplo, los estudios han demostrado que la práctica constante de técnicas como la meditación o la atención plena provoca un engrosamiento en áreas del cerebro como el córtex prefrontal, que está relacionado con la toma de decisiones conscientes y la regulación emocional. También se ha observado un aumento en la actividad del hipocampo, que juega un papel crucial en el aprendizaje y la memoria. Al mismo tiempo, se reduce la actividad de la amígdala, esa pequeña estructura cerebral que se activa en situaciones de estrés o miedo. Es decir, al entrenar tu mente para estar presente, no solo mejoras cómo te sientes, sino que también estás moldeando físicamente tu cerebro para que funcione mejor.

EL IMPACTO EN MI VIDA Y EL SISTEMA QUE CREÉ PARA ELLO

Cuando empecé a trabajar con herramientas de reprogramación mental, lo que más me impactó fue ver cómo pequeños ejercicios realizados desde el presente podían generar cambios tan profundos. Fue un proceso que transformó mi manera de pensar, de sentir y de actuar. Lo que antes parecía inamovible comenzó a desmoronarse, y en su lugar empezaron a surgir nuevas creencias, nuevas perspectivas, una nueva versión de mí misma.

El sistema Bego Mental Reset, que forma parte de mi camino de transformación, se basa precisamente en esta idea: que el presente es la base de todo cambio. Porque cuando estás aquí, en contacto con la realidad, puedes empezar a construir una vida diferente, una vida alineada con quien realmente eres.

El presente no es solo un lugar donde habitas; es el espacio donde te transformas. Y cada vez que eliges habitarlo, estás creando las condiciones para un cambio real, un cambio que no solo se

siente, sino que también se refleja en la estructura misma de tu cerebro. Es un proceso que no solo transforma tu mente, sino que, literalmente, transforma tu vida.

CÓMO ENTRENAR EL CEREBRO PARA HABITAR EL PRESENTE

Habitar el presente no es algo que simplemente ocurra. No basta con desearlo o con entender su importancia. Vivir en el ahora, conectar con lo que está sucediendo aquí y ahora, es una habilidad que se entrena, como cualquier otra. Es como fortalecer un músculo que ha estado inactivo durante mucho tiempo: requiere práctica, constancia y las herramientas adecuadas. Pero la buena noticia es que no solo es posible, sino que los resultados son transformadores.

Y entre todas las herramientas que he explorado y aplicado a lo largo de mi vida, hay una que para mí se ha convertido en el corazón de la reprogramación mental: los audios de reprogramación.

LOS AUDIOS DE REPROGRAMACIÓN: UNA VENTANA AL SUBCONSCIENTE

El subconsciente es una fuerza poderosa. Es como un motor que guía la mayoría de nuestras decisiones, pensamientos y emociones, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Si lo comparamos con un iceberg, la mente consciente sería solo la pequeña punta que vemos sobre el agua, mientras que el subconsciente es toda esa inmensa estructura sumergida que realmente sostiene todo. Y aquí está lo fascinante: es en ese subconsciente donde se almacenan nuestras creencias, nuestras percepciones del mundo y esos patrones automáticos que tantas veces nos limitan.

Los audios de reprogramación mental son una herramienta clave porque te permiten acceder a esa parte de la mente que no puedes alcanzar con la lógica o el pensamiento racional. Cuando escuchas un audio, especialmente si está diseñado para inducir un estado de relajación profunda, tu mente consciente, esa parte de ti que siempre está ocupada, juzgando, evaluando o pensando en lo que fue y lo que será, se aparta por un momento. En ese estado, es como si abrieras una puerta hacia tu subconsciente, y en ese espacio, puedes empezar a sembrar nuevas ideas, nuevas creencias, nuevas formas de ver la vida.

Lo que más me emociona de los audios de reprogramación es el impacto que tienen en la vida de cientos, incluso miles de personas. He visto cómo, al integrarlos en su día a día, las personas logran transformar no solo sus pensamientos, sino también sus emociones y acciones. Es un cambio que empieza en lo más profundo y que, poco a poco, se refleja en su realidad.

Por ejemplo, cuando escuchas un audio que te invita a conectar con la gratitud, tu cerebro empieza a generar nuevas conexiones neuronales asociadas a ese estado emocional. Con el tiempo, esas conexiones se vuelven más fuertes, más automáticas, y empiezas a vivir desde un lugar de gratitud en lugar de carencia. Y lo mismo ocurre con audios diseñados para aumentar la confianza, la calma o la claridad mental. Es como si cada vez que eliges escuchar uno de estos audios, estuvieras entrenando a tu cerebro para habitar el presente, para desconectarte de lo que te limita y reconectarte con lo que te potencia.

LA MEDITACIÓN: EL ARTE DE VOLVER AL AHORA

Junto a los audios de reprogramación, la meditación es otra herramienta esencial para entrenar el cerebro a habitar el presente. Muchas veces se piensa que meditar es «dejar la mente en blanco»,

pero no es así. La meditación es, más bien, el arte de observar. Observar tus pensamientos sin juzgarlos, observar tus emociones sin reaccionar a ellas, y traer tu atención de vuelta, una y otra vez, al aquí y ahora.

Cuando meditas, estás entrenando a tu cerebro para que deje de vagar constantemente entre el pasado y el futuro. Es un ejercicio de anclaje, de volver a la respiración, al cuerpo, a las sensaciones del momento presente. Y lo más interesante es que los estudios han demostrado que, con el tiempo, la meditación no solo te ayuda a sentirte más tranquilo, sino que también provoca cambios físicos en el cerebro. Áreas relacionadas con la atención, la regulación emocional y la autoconciencia se fortalecen, mientras que la actividad en zonas asociadas al estrés, como la amígdala, disminuye. Es literalmente un entrenamiento cerebral.

MINDFULNESS: UNA FORMA DE VIDA CONSCIENTE

Si la meditación es una práctica formal, el mindfulness es su extensión al día a día. Es la capacidad de estar presente en cualquier actividad que realices, ya sea beber una taza de café, caminar por la calle o mantener una conversación. El mindfulness te invita a estar completamente en el momento, prestando atención a los detalles, a las sensaciones, a lo que está ocurriendo aquí y ahora.

Por ejemplo, cuando comes, en lugar de hacerlo de manera automática, mientras tu mente está en otra parte, el mindfulness te invita a saborear cada bocado, a notar las texturas, los sabores, los aromas. Este simple acto de estar presente transforma una actividad cotidiana en una experiencia profunda, y lo mismo ocurre con cualquier otra área de tu vida.

LA CONEXIÓN CON LA NEUROPLASTICIDAD

Todo esto, tanto los audios de reprogramación como la meditación y el mindfulness, se basa en un principio fundamental: la neuroplasticidad. Esta es la capacidad del cerebro para cambiar, adaptarse y crear nuevas conexiones neuronales en respuesta a tus experiencias, pensamientos y emociones. Es como si cada vez que eliges habitar el presente, estuvieras dando forma a un cerebro más fuerte, más consciente, más resiliente.

Cuando practicas estas herramientas, estás literalmente reprogramando tu mente. Estás entrenando a tu cerebro para que, en lugar de perderse en el ruido del pasado o el futuro, aprenda a quedarse aquí, donde está la vida. Y lo más maravilloso es que no necesitas grandes cambios para empezar. Solo necesitas un momento de presencia, una respiración consciente, un audio que te invite a cerrar los ojos y conectar contigo mismo.

EL PRESENTE COMO PRÁCTICA DIARIA

Al final, habitar el presente no es algo que ocurra de la noche a la mañana. Es una práctica diaria, un compromiso contigo mismo. Pero te aseguro que los resultados son transformadores. Porque cuando aprendes a vivir aquí y ahora, no solo cambia tu forma de pensar; cambia tu forma de sentir, de actuar, de vivir.

Así que te invito a que pruebes. Pon un audio, siéntate un momento en silencio, cierra los ojos y permítete estar aquí. No necesitas hacer nada más. Porque en ese momento, en ese acto simple de presencia, estás entrenando tu mente para vivir desde tu mejor versión. Estás abriendo la puerta al cambio, al verdadero cambio que empieza, como siempre, en el único lugar donde la vida sucede: el presente.

El presente no necesita ser perfecto: aprende a aceptar el ahora.

A lo largo de mi vida, he aprendido una lección que, aunque sencilla, no siempre resulta fácil de integrar: el presente no necesita ser perfecto para ser vivido plenamente. La perfección es una trampa, una ilusión que nos desconecta de lo que realmente importa, que nos distrae del ahora y nos sumerge en un estado constante de búsqueda. Pero, cuando dejamos de esperar que el momento presente sea ideal, encontramos algo mucho más valioso: la libertad.

Esta lección no llegó a mi vida de golpe, sino a través de muchos momentos difíciles, de esas etapas en las que la vida parece ponerse patas arriba y sientes que no hay un suelo firme bajo tus pies. Lo viví cada vez que tuve que reinventarme a nivel profesional, algo que, por las circunstancias, ocurrió en más de una ocasión. Hubo momentos en los que las crisis económicas golpearon mi negocio, momentos en los que el dinero que ganaba con mi trabajo no era suficiente para cubrir los gastos de mi hogar, de mi casa, de mis hijos. Y, aunque me considero una persona con determinación, enfrentar esas situaciones siempre traía consigo una carga emocional importante.

La incertidumbre era, sin duda, el reto más grande. No saber qué pasaría, si las decisiones que estaba tomando serían las correctas o si el cambio que estaba a punto de hacer me llevaría a un lugar mejor. En esos momentos, la mente es implacable. Aparecían pensamientos de preocupación: «¿Y si no funciona?», «¿Cómo voy a salir de esta?», «¿Qué pasará si no lo logro?». A veces había tensión, otras veces tristeza, y otras simplemente el agotamiento de sentir que llevaba un peso demasiado grande sobre mis hombros.

Recuerdo especialmente las transiciones entre trabajos. En un momento dado, tenía un empleo que, aunque no me llenaba, al menos me permitía mantener cierta estabilidad, pero el dinero no alcanzaba. Tenía que tomar una decisión: quedarme donde estaba, aceptando que esa estabilidad era insuficiente, o saltar a lo desconocido en busca de algo mejor. Saltar siempre traía consigo miedo, porque el cambio es así: te pone cara a cara con la

incertidumbre. Pero, al mismo tiempo, cada salto me enseñó algo valiosísimo.

Lo que más aprendí en esas etapas fue que todo pasa. Absolutamente todo. La incertidumbre pasa. La frustración pasa. La tristeza pasa. La vida es como el agua: fluye, cambia, nunca se queda quieta. Lo que hoy parece un problema enorme, mañana será solo un recuerdo. Pero para entender esto, para realmente integrarlo, tuve que pasar por esas experiencias una y otra vez, hasta darme cuenta de que resistirme a lo que estaba viviendo solo hacía más difícil avanzar.

El error más grande que cometía entonces, y que veo que muchas personas también cometen, era creer que necesitaba que el presente fuera perfecto para poder aceptarlo. Pensaba: «Cuando las cosas mejoren, estaré bien», «Cuando todo esté en su lugar, podré sentirme tranquila». Pero ese «cuando» nunca llega, porque la perfección es como un espejismo: cuanto más la persigues, más lejos parece estar.

Me di cuenta de que la búsqueda de la perfección en el presente me desconectaba de su verdadera belleza. Porque incluso en los momentos más difíciles, siempre hay algo que vale la pena apreciar. Puede ser un amanecer que ilumina la ventana de tu casa, una conversación con un amigo que te escucha sin juzgar o simplemente el hecho de seguir aquí, de tener una nueva oportunidad para intentarlo. Cuando dejamos de exigirle al presente que sea perfecto, empezamos a verlo tal y como es: un regalo único, irrepetible.

Aceptar el presente no significa conformarse. No significa resignarse a que las cosas no pueden cambiar. Lo que significa es permitirte estar en paz con lo que tienes ahora, con lo que eres ahora, mientras trabajas para avanzar. Es un equilibrio entre la acción y la aceptación. Porque el presente no es un lugar al que llegamos; es un lugar donde vivimos, y cuanto más intentas resistirte a él, más te pierdes la experiencia de estar vivo.

Lo que me ayudó a atravesar esas etapas de incertidumbre y frustración fue aprender a soltar la idea de que las cosas tenían que

ser de una determinada manera. Entender que la vida no se trata de encontrar un estado perfecto y permanente, sino de aprender a bailar con lo que hay en cada momento. Y también darme cuenta de que, incluso en medio de los momentos más desafiantes, había algo dentro de mí que permanecía intacto: mi capacidad de elegir cómo responder, mi capacidad de seguir adelante.

Hoy puedo mirar hacia atrás y ver esas etapas con gratitud. No porque hayan sido fáciles, sino porque me enseñaron a valorar la imperfección de la vida. Me enseñaron que no importa cuán incierto sea el camino, siempre hay algo que puedes hacer ahora. Aunque sea pequeño. Aunque sea simplemente respirar y decirte: «Esto también pasará».

Así que, si estás leyendo esto y sientes que el presente no es lo que esperabas, quiero decirte algo: no tiene que serlo. No necesitas que el ahora sea perfecto para vivirlo plenamente. Solo necesitas estar aquí, aceptar lo que es y recordar que tienes la fuerza para avanzar, incluso en medio de la incertidumbre. La vida no espera a que estés listo ni a que todo sea ideal. La vida está ocurriendo ahora, tal y como es. Y si aprendes a abrazarla, incluso con sus luces y sombras, descubrirás que el presente, aunque no sea perfecto, siempre tiene algo que ofrecerte.



CAPÍTULO 6

NEUROPLASTICIDAD CAMBIANDO TU CEREBRO, CAMBIANDO TU VIDA

¿QUÉ ES LA NEUROPLASTICIDAD? EL CEREBRO COMO UN ÓRGANO MOLDEABLE

Piénsalo un momento: ¿cuántas veces has intentado cambiar algo en tu vida y has sentido que, por más que lo intentes, vuelves siempre al mismo punto? Como si tu mente estuviera programada para repetir las mismas historias, los mismos errores, los mismos miedos.

Eso no es una coincidencia. Es un patrón. Un camino que tu cerebro ha recorrido tantas veces que se ha vuelto automático. Pero aquí está la clave: ese camino no es un destino inamovible, es solo una ruta neuronal que puedes modificar.

Y la ciencia tiene un nombre para esto: neuroplasticidad. Tu cerebro no es un sistema fijo, es un organismo dinámico, moldeable, listo para adaptarse a lo que tú decidas enseñarle. La pregunta es: ¿«Qué le estás enseñando?».

La neuroplasticidad es, básicamente, la habilidad que tiene tu cerebro de cambiar y adaptarse en función de lo que piensas, haces o sientes. Pero no es algo que solo ocurra cuando somos niños y estamos aprendiendo todo desde cero, como caminar o hablar. Esta capacidad nos acompaña durante toda la vida, lo que significa que siempre podemos aprender algo nuevo, cambiar hábitos o incluso transformar cómo pensamos sobre nosotros mismos.

Para entenderlo de forma sencilla, imagina que tu cerebro es como un bosque lleno de senderos. Hay caminos muy transitados, esos que recorres una y otra vez, como tus pensamientos y hábitos más comunes. Y también hay pequeños senderos escondidos que apenas usas. Cada vez que repites un pensamiento, tomas una

decisión o haces algo, estás marcando más ese camino en tu cerebro. Y, si decides explorar un sendero nuevo, al principio puede ser difícil porque está lleno de obstáculos, pero cuanto más lo recorres, más definido y claro se vuelve.

Esto es lo fascinante de la neuroplasticidad: te permite crear nuevos caminos mientras dejas de usar los que ya no te sirven. Es decir, puedes «desaprender» aquello que no te hace bien y reemplazarlo por algo nuevo que te ayude a avanzar.

EL CEREBRO, SIEMPRE LISTO PARA EL CAMBIO

Durante mucho tiempo, se pensó que el cerebro era como una máquina que, después de cierta edad, dejaba de cambiar. Se creía que, si tenías ciertos hábitos o formas de pensar, estarías atrapado en ellos para siempre. Pero la neurociencia ha demostrado que esto no es verdad. Tu cerebro no es fijo; es un órgano vivo y dinámico que responde a lo que le das.

¿Te has dicho alguna vez cosas como «soy malo para aprender esto» o «no puedo cambiar, ya es tarde para mí»? Esa es una creencia muy común, pero la neuroplasticidad nos demuestra lo contrario. No importa cuántos años tengas ni cuántos errores hayas cometido. Siempre puedes empezar a moldear tu cerebro de una manera distinta.

Por ejemplo, si llevas años diciéndote que «no eres suficiente» o que «no vales para esto o aquello», esas palabras han creado un camino muy marcado en tu cerebro, como una autopista directa al desánimo. Pero, si empiezas a practicar pensamientos diferentes —como «soy capaz» o «puedo aprender»—, estás abriendo una nueva ruta. Al principio será un sendero pequeño, casi imperceptible, pero, cuanto más lo recorras, más fuerte y claro se hará. Con el tiempo, ese camino nuevo será el que domine tu forma de pensar,

mientras que la antigua autopista empezará a desaparecer porque ya no la usas.

NEUROPLASTICIDAD Y ESPERANZA

Lo maravilloso de todo esto es que la neuroplasticidad no solo te enseña cómo cambia tu cerebro, sino que también te da algo que todos necesitamos: esperanza. Saber que puedes cambiar, que tu cerebro está diseñado para aprender y adaptarse, significa que no estás atrapado en lo que te limita.

Cada pensamiento que repites, cada acción que decides tomar, cada emoción que eliges alimentar, está dando forma a tu cerebro. Así que, aunque ahora mismo sientas que estás estancado o que no sabes por dónde empezar, recuerda que tu cerebro está siempre listo para cambiar. Solo necesitas dar ese primer paso, elegir un nuevo pensamiento o intentar algo diferente.

UN EJEMPLO PARA TU DÍA A DÍA

Imagínate que estás aprendiendo a tocar un instrumento musical. Al principio, parece imposible coordinar las manos o recordar dónde van las notas. Pero, con la práctica diaria, los movimientos se vuelven más fluidos y naturales. ¿Qué ha ocurrido? Has creado un camino nuevo en tu cerebro. Y lo mismo pasa con cualquier hábito o pensamiento: cuanto más lo practicas, más fácil se vuelve.

Así que, si quieres cambiar algo en tu vida, empieza pequeño. Tal vez sea elegir una frase positiva cada mañana para empezar el día. Tal vez sea practicar algo nuevo durante cinco minutos. Recuerda que cada pequeño paso cuenta, porque, con cada uno, estás moldeando tu cerebro y transformando tu vida.

CÓMO TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES MOLDEAN TU CEREBRO

Siempre he creído que la mente tiene una fuerza que no terminamos de comprender del todo, pero cuando descubrí cómo los pensamientos literalmente moldean el cerebro, algo cambió en mí. Fue como si de repente entendiera que no estaba atrapada en mis antiguos patrones, que podía, de alguna manera, reescribir la forma en la que pensaba y sentía sobre mí misma y sobre la vida.

Nuestro cerebro es como un paisaje lleno de caminos. Algunos de ellos son autopistas amplias y bien marcadas porque las recorremos todos los días, sin darnos cuenta. Por ejemplo, si llevas años diciéndote «No soy lo suficientemente bueno» o «Siempre fallo», esos pensamientos han pavimentado una carretera enorme en tu cerebro. Cada vez que repites esa idea, el camino se refuerza, se hace más ancho y más fácil de recorrer. Pero lo que más me impactó cuando estudié esto es que, igual que esos caminos se crean, también puedes construir otros nuevos.

Cuando decides cambiar un pensamiento negativo por uno positivo, es como si comenzaras a abrir un pequeño sendero en el bosque. Al principio cuesta. El viejo camino sigue ahí, tentándote a volver a lo conocido, pero cuanto más practicas, más fuerte se hace el nuevo sendero. Y si sigues recorriéndolo, con el tiempo, ese nuevo camino se convierte en tu autopista, mientras que el antiguo empieza a desaparecer.

LO QUE PIENSAS, LO CREAS

Esto fue un gran clic para mí: tus pensamientos no solo afectan cómo te sientes; literalmente están moldeando tu cerebro, creando rutas que determinan cómo ves el mundo y cómo reaccionas ante él. Es como si tu mente siguiera tus instrucciones. Si siempre te dices «No puedo», tu cerebro trabaja para confirmar esa idea. Pero, si

empiezas a decirte «Soy capaz» o «Estoy aprendiendo», tu mente comienza a trabajar para convertir eso en tu nueva realidad.

Recuerdo una etapa de mi vida en la que mis pensamientos estaban dominados por la preocupación y la ansiedad. Era como si mi mente se hubiera vuelto experta en imaginar lo peor. Pero cuando empecé a practicar conscientemente nuevos pensamientos, algo comenzó a cambiar. Al principio, no fue fácil. Mi cerebro estaba tan acostumbrado a recorrer esas autopistas del miedo que abrir nuevos caminos me parecía casi imposible. Pero poco a poco, repetición tras repetición, empecé a notar la diferencia.

CÓMO TUS PENSAMIENTOS MOLDEAN TU CEREBRO FÍSICAMENTE

Lo más increíble es que esto no es solo algo que se siente; la ciencia lo ha demostrado. Cada vez que repites un pensamiento o una emoción, estás fortaleciendo las conexiones neuronales en tu cerebro. Es como si estuvieras esculpiendo tu propia mente, como un artista que da forma a una pieza de barro. Y dependiendo de los pensamientos que elijas alimentar, estás creando un cerebro que te impulsa o uno que te frena.

Por ejemplo, cuando te centras en pensamientos de gratitud o confianza, las áreas de tu cerebro relacionadas con la calma y la felicidad se activan y fortalecen. Pero, si siempre estás alimentando pensamientos de miedo o estrés, las zonas del cerebro asociadas a esas emociones, como la amígdala, se vuelven más activas. Esto significa que puedes entrenar a tu cerebro para que se vuelva tu aliado, pero también puedes, sin darte cuenta, entrenarlo para que te sabotee.

UNA LECCIÓN PERSONAL

Esto me llevó a reflexionar sobre cómo había estado entrenando mi cerebro sin darme cuenta. Durante mucho tiempo, mis pensamientos eran una mezcla de dudas, inseguridades y exigencias. «¿Y si no lo logro?», «¿Por qué no soy suficiente?», «¿Qué va a pasar?». No era consciente de que, cada vez que repetía esas ideas, estaba fortaleciendo los caminos equivocados en mi mente.

Fue entonces cuando entendí que tenía que tomar las riendas, que tenía que elegir conscientemente lo que quería pensar, aunque al principio no lo sintiera como algo real. Recuerdo que me dije: «Si puedo moldear mi cerebro para que me limite, también puedo moldearlo para que me impulse». Y eso fue exactamente lo que hice.

TU CEREBRO SIGUE TUS INSTRUCCIONES

Aquí está la clave: tu cerebro siempre te escucha. No distingue entre lo que es cierto y lo que no lo es. Si le dices «Soy incapaz», él se lo cree. Si le dices «Puedo hacerlo», también se lo cree. Lo que piensas una y otra vez se convierte en tu realidad, porque esas ideas construyen los caminos que recorres todos los días.

Así que, si sientes que estás atrapado en pensamientos que no te ayudan, detente un momento. Observa qué estás pensando. Pregúntate: «¿Este pensamiento me está llevando al lugar donde quiero estar o me está alejando?». Y, si no te está ayudando, empieza a practicar uno nuevo. No importa si al principio te resulta difícil; lo importante es empezar.

Tu cerebro es moldeable. Cada pensamiento es una oportunidad para crear algo nuevo, para abrir un camino que te lleve más cerca de la vida que deseas. Y lo más increíble es que no necesitas nada externo para hacerlo, porque ese poder ya está dentro de ti. Lo único que necesitas es empezar a elegir conscientemente qué caminos quieres recorrer.

CAMBIOS FÍSICOS: CÓMO EL CEREBRO SE TRANSFORMA

¿Te has parado a pensar que tu cerebro es como un músculo? Igual que cuando vas al gimnasio y levantas pesas para fortalecer tus brazos o piernas, puedes entrenar tu cerebro para que cambie, crezca y funcione mejor. Esto no es una metáfora bonita, es literal. Lo que haces, piensas y sientes cada día tiene un impacto real en la forma de tu cerebro. Con la práctica de ciertas técnicas como la meditación, la atención plena o la reprogramación mental, no solo transformas cómo piensas o cómo te sientes: transformas físicamente tu cerebro.

Sí, has leído bien: físicamente. Tu cerebro cambia, se adapta y se moldea según cómo lo uses. Esto no es algo que me invente yo, es algo que la ciencia ha estudiado y demostrado. Y te aseguro que los cambios que ocurren cuando entrenas tu mente son alucinantes.

EL CÓRTEX PREFRONTAL: EL CEO DE TU CEREBRO

Vamos a empezar hablando del córtex prefrontal, esa parte del cerebro que está justo detrás de tu frente. Se le llama el CEO del cerebro porque es el encargado de tareas superimportantes, como tomar decisiones, regular tus emociones y mantenerte enfocado. Básicamente, es la parte de tu cerebro que te ayuda a reaccionar con calma en lugar de dejarte llevar por el estrés o el miedo.

Lo interesante es que, cuando practicas técnicas como la meditación o los audios de reprogramación mental, esta área del cerebro literalmente se fortalece. Es como si estuvieras haciendo pesas con tu mente. Estudios han demostrado que personas que meditan regularmente tienen un córtex prefrontal más grueso que aquellas que no lo hacen. ¿Y qué significa esto? Significa que tienen una mayor capacidad para manejar sus emociones, tomar decisiones

desde un lugar consciente y no dejarse arrastrar por las preocupaciones o los impulsos.

LA AMÍGDALA: EL CENTRO DEL MIEDO Y EL ESTRÉS

Ahora vamos a hablar de otra parte del cerebro, la amígdala. Si el córtex prefrontal es el CEO, la amígdala es como un guardia de seguridad hipersensible. Es la parte encargada de detectar peligros y activar tu respuesta de lucha o huida. Esto es útil si estás en una situación realmente peligrosa, como si un coche viene hacia ti a toda velocidad. Pero, en nuestro día a día, la amígdala muchas veces se activa por cosas que no son amenazas reales: un correo del trabajo, una discusión, o incluso un pensamiento negativo.

Aquí es donde viene lo fascinante: la práctica de meditación, atención plena o reprogramación mental no solo fortalece el córtex prefrontal, sino que también reduce la actividad de la amígdala. Esto significa que, con el tiempo, esa parte de tu cerebro que siempre está en alerta empieza a relajarse, a ser menos reactiva. Hay estudios que muestran que, después de unas semanas de practicar meditación diaria, la amígdala empieza a encogerse, literalmente. Esto se traduce en menos estrés, menos miedo y más calma en tu vida diaria.

LA CIENCIA DETRÁS DEL CAMBIO

Uno de los estudios más conocidos sobre estos cambios fue realizado por Sara Lazar, una investigadora de la Universidad de Harvard. En su estudio, analizaron a personas que practicaban meditación mindfulness durante ocho semanas. ¿El resultado? Las imágenes de sus cerebros mostraron un engrosamiento significativo en el córtex prefrontal y una reducción en el tamaño de la amígdala.

Y lo más impresionante es que estos cambios ocurrieron en personas comunes, no en monjes budistas ni en expertos con años de práctica. Esto significa que los cambios no requieren décadas; pueden empezar a notarse en cuestión de semanas con un poco de constancia.

Otro estudio, realizado por Richard Davidson en la Universidad de Wisconsin, demostró que la meditación también aumenta la conectividad entre diferentes áreas del cerebro. Esto hace que seas más ágil mentalmente, que tomes mejores decisiones y que te sientas más conectado contigo mismo y con los demás.

EL CEREBRO ES COMO UN MÚSCULO QUE PUEDES ENTRENAR

Cuando entendí esto, fue como un clic. Me di cuenta de que no estaba atrapada en mis patrones de siempre. Si algo en mí no funcionaba como quería, podía cambiarlo. Y no solo podía cambiar cómo pensaba o cómo sentía, sino que estaba transformando físicamente mi cerebro en el proceso.

Cada vez que eliges practicar una técnica como la meditación, estás entrenando a tu cerebro para que funcione mejor. Estás fortaleciendo tu córtex prefrontal, reduciendo la actividad de la amígdala y creando nuevas conexiones que te ayudan a vivir desde un lugar de calma y claridad. Es como ir al gimnasio de la mente, pero en lugar de levantar pesas, lo haces con tu atención y tu intención.

Y aquí está lo mejor: no necesitas hacerlo perfecto ni dedicar horas. Con solo unos minutos al día, ya estás empezando a cambiar. Cada respiración consciente, cada audio que escuchas, cada vez que eliges enfocarte en lo positivo en lugar de lo negativo, estás entrenando tu cerebro.

TRANSFORMAR TU CEREBRO, TRANSFORMAR TU VIDA

Lo que más me gusta de todo esto es que no hay límites. No importa cuántos años tengas ni cuántas veces hayas intentado cambiar sin éxito. Tu cerebro siempre está listo para transformarse. Cada pequeño paso cuenta, cada práctica suma. Y esos cambios físicos que empiezan en tu mente se reflejan en tu vida.

Si alguna vez pensaste que no podías cambiar, recuerda: tu cerebro está de tu lado. No importa lo que hayas cargado hasta ahora, siempre puedes empezar de nuevo. Un pequeño paso basta para comenzar a transformarlo□ y con él, transformar tu vida.

LA IMPORTANCIA DE LA REPETICIÓN Y LA PRÁCTICA CONSCIENTE

La repetición no es solo una acción; es la base de cualquier transformación real. Es el acto de mostrarle a tu cerebro, una y otra vez, la dirección en la que quieres avanzar. Cuando repites un pensamiento, una emoción o una acción, estás enviándole un mensaje claro a tu mente: «Esto es importante». Y el cerebro, que está diseñado para adaptarse y aprender, responde reforzando esa idea, haciéndola cada vez más natural, más automática.

La clave de este proceso no está en hacer cosas grandes o espectaculares, sino en los pequeños pasos que das cada día. Si hoy decides dedicar unos minutos a escuchar un audio de reprogramación mental o a repetir una creencia que deseas integrar en tu vida, no parecerá que algo cambia de inmediato. Pero esa práctica, repetida día tras día, empieza a construir algo profundo y duradero. Cada repetición es un acto de compromiso contigo mismo.

LA REPETICIÓN Y EL SUBCONSCIENTE

La magia de la repetición ocurre en una parte de tu mente que trabaja en silencio: el subconsciente. Es ahí donde se almacenan tus creencias más profundas, esas que han sido moldeadas por años de pensamientos y experiencias. Si te has dicho durante mucho tiempo que «no eres suficiente» o que «no puedes lograrlo», esas frases se han instalado en tu subconsciente como verdades. Pero lo maravilloso es que esas creencias no están grabadas en piedra. Puedes reescribirlas, y la repetición es la herramienta que lo hace posible.

Cuando escuchas un audio de reprogramación mental, estás hablándole directamente a tu subconsciente. Le estás mostrando una nueva manera de ver el mundo y de verte a ti mismo. Pero no basta con hacerlo una sola vez. Tu mente necesita escuchar ese mensaje una y otra vez para entender que es importante, para empezar a creerlo, para que ese pensamiento se convierta en parte de ti.

LA PRÁCTICA CONSCIENTE COMO ANCLA

No se trata solo de repetir por repetir. La práctica consciente es lo que le da fuerza a este proceso. Es estar presente en lo que haces, con intención, con atención. Por ejemplo, si estás escuchando un audio, no lo hagas mientras tu mente está ocupada en mil cosas más. Permítete estar ahí, sintiendo cada palabra, conectándote con el mensaje. Esa conexión consciente hace que el impacto sea mucho más profundo.

La práctica consciente también te ayuda a mantenerte constante. Habrá días en los que no tengas ganas, en los que sientas que nada está cambiando. Pero esos son los días más importantes, porque cada vez que eliges practicar, incluso cuando no te apetece, estás

demostrando tu compromiso contigo mismo. Estás diciéndole a tu mente: «Esto es lo que quiero, esto es hacia dónde voy».

EL PODER ESTÁ EN LA CONSTANCIA

Lo que más me gusta de este proceso es que no necesitas hacerlo perfecto. No necesitas dedicarle horas ni tenerlo todo bajo control. Lo único que necesitas es constancia. Unos minutos al día son suficientes, siempre que lo hagas con intención.

El cambio no ocurre de golpe. Es sutil, casi imperceptible al principio. Pero un día te despertarás y te darás cuenta de que algo en ti ha cambiado. Que ese pensamiento que antes te dominaba ya no tiene tanto poder, que esa creencia que parecía tan sólida ahora se siente débil. Y entonces entenderás que cada repetición, cada pequeño esfuerzo, estaba construyendo algo grande.

La repetición no es algo que hacemos por hacer. Es una declaración de quién queremos ser. Y cuanto más la practiques, más cerca estarás de convertirte en esa persona.

HISTORIAS REALES: CÓMO LA NEUROPLASTICIDAD HA TRANSFORMADO VIDAS

Cuando conocí a Olivia, algo en su mirada me atrapó de inmediato. Tenía un brillo especial, una energía que, aunque tímida, hablaba de su inteligencia, su bondad y su enorme potencial. Olivia era, sin lugar a dudas, una chica extraordinaria: encantadora, con una mente brillante y una facilidad para expresarse que me sorprendió desde el primer momento. Era el tipo de persona que podía iluminar una habitación con su sola presencia, aunque ella no lo sabía aún.

Sin embargo, detrás de esa luz tan especial, Olivia cargaba con un miedo que había moldeado muchas de sus decisiones: el pánico a hablar en público. Estaba en la universidad y, como parte de sus estudios, tenía que exponer trabajos frente a sus compañeros y profesores. Pero cada vez que llegaba el momento de subir a esa tarima, su cuerpo la traicionaba. Las manos le temblaban, sentía que la voz se le quebraba y un nudo en el estómago parecía apoderarse de todo su ser.

El día de su gran presentación, Olivia sintió que su cuerpo la traicionaba.

La boca seca. Las manos empapadas en sudor. El latido de su corazón golpeando su pecho como un tambor desbocado.

Su nombre sonó en la sala.

Intentó levantarse, pero sus piernas eran de gelatina. No podía moverse.

La voz en su cabeza susurró lo que le había repetido tantas veces: «Vas a quedarte en blanco», «Van a reírse de ti», o «No eres lo suficientemente buena».

Buscó desesperadamente una salida. Una excusa. Algo que la salvara de la humillación. Y la encontró.

Inventó un dolor de estómago. Se encorvó un poco y fingió que no podía hacerlo. La profesora, sin saberlo, le dio el pase perfecto: «No te preocupes, Olivia. Si no te sientes bien, puedes intentarlo otro día».

Se sintió aliviada□ por un momento. Pero luego, algo dentro de ella se quebró. No era alivio, era derrota.

Porque no era la primera vez.

Era la décima.

Siempre la misma historia. Siempre la misma huida.

Pero ese día, cuando llegó a casa y se miró en el espejo, se hizo la pregunta que lo cambió todo: «¿Y si el problema no es que no puedo□ sino que mi cerebro está programado para creer que no puedo?».

Fue ahí cuando decidió que algo tenía que cambiar. Y fue ahí cuando la conocí.

Le expliqué cómo su miedo no era más que un circuito neuronal repetido tantas veces que su cerebro lo había tomado como verdad absoluta. Pero lo mejor era esto: así como su cerebro había aprendido a temer, podía aprender a confiar.

La ciencia lo demostraba. Y ella estaba a punto de demostrarlo en su propia vida.

Desde nuestra primera conversación, supe que Olivia tenía todo lo que necesitaba para superar ese miedo. La forma en la que hablaba conmigo, su claridad, su vocabulario, su capacidad de conectar□ Era evidente que su verdadero problema no era que no pudiera hacerlo, sino que su mente estaba atrapada en una creencia limitante que le decía: «No eres suficiente», «Te van a juzgar», «Vas a fallar».

LA CONEXIÓN Y EL INICIO DEL CAMBIO

Recuerdo con mucha claridad nuestra primera sesión. Nos sentamos y hablamos durante horas. Ella me contó cómo sentía que su cuerpo la traicionaba cada vez que subía al escenario, cómo su corazón se aceleraba al punto de parecer que iba a explotar, cómo la ansiedad se apoderaba de todo su ser. La escuché atentamente, sintiendo una conexión muy especial con ella, porque yo también había tenido que superar mis propios miedos en el pasado.

Cuando terminó de hablar, le sonreí y le dije algo que marcó el inicio de su transformación: «Olivia, tu cerebro no está en tu contra. Solo necesita ser reeducado. Lo que sientes ahora no es más que un patrón que has repetido tantas veces que se ha convertido en automático. Pero, igual que aprendiste a tener miedo, puedes enseñar a tu cerebro a estar tranquilo. Es solo cuestión de entrenamiento».

Le expliqué cómo funciona el cerebro cuando nos enfrentamos a situaciones que percibimos como amenazantes. Su amígdala, la parte del cerebro encargada de procesar el miedo, estaba enviando señales de alarma como si estuviera en peligro de vida, aunque no fuera el caso. «Pero —le dije—, también tienes otra parte del cerebro, el córtex prefrontal, que puede tomar el control y enseñarle a tu amígdala que todo está bien. Y ahí es donde vamos a trabajar».

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN

Le enseñé a Olivia una herramienta que cambiaría todo para ella: la visualización. Le expliqué que, al cerrar los ojos y practicar mentalmente cómo quería sentirse al hablar en público, su cerebro no distinguía entre la imaginación y la realidad. Le dije: «Cada vez que te visualices tranquila, confiada, hablando con claridad, estarás entrenando a tu cerebro para que lo haga realidad».

La guie en su primera visualización. Le pedí que cerrara los ojos y se imaginara subiendo al escenario con calma, sintiendo que el suelo bajo sus pies era firme, como una base segura que la sostenía. Le pedí que imaginara las palabras fluyendo con facilidad, como si estuvieran naciendo de un lugar de confianza dentro de ella. Le pedí que viera las caras de sus compañeros atentos y respetuosos, escuchando lo que tenía que decir.

Cuando abrió los ojos, había algo diferente en su expresión. «¿De verdad puedo entrenarme para sentirme así?», me preguntó. Y le respondí con total sinceridad: «No solo puedes, Olivia. Lo vas a hacer. Y va a cambiar tu vida».

DE LA PRÁCTICA AL ÉXITO

Olivia empezó a practicar todos los días. Se comprometió consigo misma, dedicando unos minutos cada noche a visualizarse tranquila

y confiada frente a su público. Al principio, me confesó que le costaba; su mente aún quería volver a esos pensamientos de miedo. Pero poco a poco, la repetición fue dando frutos.

La primera vez que subió al escenario después de practicar la visualización, no todo fue perfecto. Me lo contó riendo, diciendo que aún sentía algo de nervios, pero que por primera vez no la habían paralizado. «Sentí que podía seguir adelante, incluso con el miedo ahí», me dijo. Y ese fue el punto de inflexión.

Con el tiempo, las presentaciones dejaron de ser un problema. Cada vez que subía a hablar, notaba que su confianza crecía. El miedo, aunque seguía apareciendo de vez en cuando, ya no tenía el control. Olivia había recuperado el poder sobre su mente.

EL RESULTADO: UNA NUEVA OLIVIA

Hoy, Olivia no solo ha vencido su miedo a hablar en público; se ha convertido en una persona segura de sí misma, capaz de enfrentarse a cualquier reto con valentía. Me emociona decir que está estudiando Psicología, porque quiere ayudar a otras personas a superar sus propios miedos, igual que ella lo hizo.

Cada vez que hablo con ella, siento una mezcla de orgullo y admiración. Olivia no solo cambió su relación con el miedo; cambió su vida entera. Y es un recordatorio de lo que podemos lograr cuando entendemos que nuestro cerebro está diseñado para aprender, para adaptarse y para crecer.

La transformación de Olivia no fue casualidad ni suerte. Fue el resultado de su compromiso, de su valentía para enfrentarse a sus límites y de su disposición para reeducar su mente. Su historia es una prueba viva de que la neuroplasticidad no es solo un concepto teórico. Es una herramienta poderosa que puede cambiar la manera en que vivimos y nos vemos a nosotros mismos.

Conclusión: neuroplasticidad, el arte de convertirte en quien deseas ser

La neuroplasticidad es mucho más que un concepto científico; es una llave. Una llave que abre la puerta a posibilidades que quizá nunca pensaste que estuvieran a tu alcance. Gracias a este descubrimiento, sabemos que no estamos atrapados en los patrones que nos han acompañado toda la vida. Sabemos que nuestras creencias, emociones y hábitos no son inmutables, sino moldes que podemos romper y rehacer tantas veces como sea necesario.

La ciencia nos ha mostrado algo que antes parecía imposible: podemos reescribirnos. No importa lo que hayas vivido, ni cuánto tiempo lleves cargando con un miedo, una inseguridad o una creencia limitante. Tu cerebro está diseñado para aprender, adaptarse y evolucionar, y lo mejor es que no importa cuántos años tengas o cuán profunda sea la huella de tus patrones antiguos. Siempre puedes empezar de nuevo.

La neuroplasticidad no es un milagro, pero es profundamente esperanzadora. Es la confirmación de que cada uno de nosotros tiene el poder de transformarse. No importa dónde estés ahora, siempre puedes elegir quién deseas ser. Y esa transformación no es solo un sueño bonito; es una realidad tangible, respaldada por la ciencia, que puedes empezar a construir con las herramientas adecuadas.

CONVERTIRTE EN TU MEJOR VERSIÓN ES UN PROCESO REAL

Cuando entendemos el poder de la neuroplasticidad, dejamos de vernos como víctimas de nuestras circunstancias y empezamos a ser los creadores de nuestra propia vida. Es cierto que no puedes cambiar lo que te pasó, pero sí puedes cambiar cómo afecta tu presente y tu futuro. Puedes moldear tu mente para que deje de ser un lugar de miedo y limitaciones, y se convierta en un espacio de confianza, seguridad y posibilidades.

Y no, no necesitas hacerlo todo perfecto ni a la primera. La reprogramación de tu mente no es un proceso mágico, pero es profundamente humano. Con práctica, repetición y un compromiso sincero contigo mismo, puedes transformar cada rincón de tu cerebro en un aliado que trabaje para ti y no en tu contra.

UNA PUERTA A TU NUEVA REALIDAD

Para ayudarte en este proceso, al final de este capítulo encontrarás un código QR que te llevará a un audio especial de reprogramación mental. Este audio está diseñado para guiarte hacia un estado de calma y tranquilidad, ese estado en el que tu cerebro está más receptivo para aprender y crear nuevas conexiones neuronales.

Puedes escucharlo siempre que lo necesites, tantas veces como quieras. Será como abrir una puerta a un espacio donde puedes empezar a construir nuevas creencias, creencias que estén en sintonía con la persona que tu cuerpo, tu mente y tu corazón te piden ser.

Este es el comienzo de algo grande, algo profundamente transformador. Porque, cuando te permites usar las herramientas que la ciencia y la neuroplasticidad ponen en tus manos, te das cuenta de algo extraordinario: puedes ser quien siempre quisiste ser. Y todo empieza ahora, aquí, con una simple decisión.

El poder de transformar tu vida está, literalmente, en tu cerebro. No en la suerte. No en las circunstancias. No en lo que otros dijeron que podías o no podías hacer. Está en las conexiones neuronales que eliges fortalecer cada día. Cada pensamiento, cada emoción y cada acción es una orden que le das a tu mente. Si alimentas la duda, refuerzas la parálisis. Si eliges la confianza, reconfiguras tu destino. El cambio no ocurre de la noche a la mañana, pero sí con cada noche y cada mañana que decides conscientemente reprogramarte. Y aquí está la gran verdad: tu cerebro no está en tu contra. Nunca lo estuvo. Solo ha seguido el guion que le diste. Ahora es tu momento

de escribir uno nuevo. Porque no se trata de esperar a convertirte en la persona que quieres ser. Se trata de empezar a actuar como esa persona. Hoy. Ahora. Aquí. Tu cerebro ya está listo para cambiar. ¿Y tú?



CAPÍTULO 7

EL DÍA EN QUE ENTENDÍ EL IMPACTO DEL ESTRÉS EN EL CORAZÓN Y LA MENTE

Noté que algo no iba bien con él incluso antes de que hablara.

Su respiración era corta y entrecortada, su mandíbula apretada y sus manos, aunque intentaban mantenerse firmes, se delataban por el ligero temblor en sus dedos. A simple vista, parecía estar presente, pero yo sabía que su mente estaba en cualquier otro lugar menos aquí.

—Lucas —dije suavemente, llamándolo por su nombre—. ¿Cómo te sientes?

Tardó un par de segundos en responder, como si le costara procesar la pregunta.

—Bien —dijo al final, pero su tono no me convenció.

Me incliné un poco hacia delante, bajando la voz para que el ruido a nuestro alrededor no interrumpiera lo que iba a decirle.

—No me suena a que estés bien.

Lucas apretó los labios y desvió la mirada, evitando el contacto visual. Pero su cuerpo hablaba más de lo que él mismo podía admitir.

—No sé qué me pasa. Me cuesta concentrarme, siento que mi cabeza va a mil por hora y, cuando intento enfocarme, parece que todo se me olvida.

Ahí estaba. Estrés. Bloqueo mental. Desconexión.

Lo vi tantas veces antes en otras personas. Y también en mí misma.

Le señalé una silla junto a mí y le hice un gesto para que se sentara.

—Escúchame, Lucas. Lo que te pasa no es falta de capacidad, ni falta de preparación. Es estrés. Y cuando el estrés se apodera de ti, es como si tu cuerpo y tu mente dejaran de hablar el mismo idioma.

Se quedó en silencio, pero me miró con un atisbo de curiosidad.

—Tu cerebro y tu corazón tienen una conexión constante —continué—. Se comunican todo el tiempo. El corazón envía señales al cerebro sobre cómo te sientes, y el cerebro responde regulando el resto de tu cuerpo. Pero cuando estás estresado, esa comunicación se interrumpe. Es como si una línea telefónica que antes era clara de repente empezara a fallar y solo enviara estática.

Lucas parpadeó un par de veces, como si procesara mis palabras.

—¿Y qué significa eso?

—Que cuando estás en estrés, tu corazón late de manera caótica. Ya no hay un ritmo armonioso, sino una serie de latidos desorganizados. Y cuando eso pasa, tu cerebro recibe una señal de alerta. Se activa la amígdala, esa parte de tu cerebro encargada de detectar amenazas, y automáticamente entras en modo de supervivencia.

Lucas frunció el ceño.

—¿Modo de supervivencia?

Asentí.

—Sí. Y cuando entras en ese estado, tu cerebro deja de priorizar la claridad mental, la creatividad o la memoria. Todo lo que le importa es prepararte para luchar o huir. Y eso significa que te cuesta recordar información, te cuesta pensar con lógica y te cuesta enfocarte.

Se pasó una mano por la nuca y dejó escapar un suspiro.

—Eso explica muchas cosas…

Sonreí levemente.

—Claro que sí. Y ahora dime, ¿cómo estás respirando en este momento?

Se quedó inmóvil por un instante, como si nunca antes se hubiese dado cuenta de ello. Luego, tragó saliva.

—Rápido. Como si me faltara aire.

—Exacto —dije—. Porque tu corazón está descoordinado. Tu respiración es superficial, tus músculos están tensos y tu mente está en un estado de sobrecarga.

Lucas apoyó los codos en sus rodillas y se frotó las sienes.

—¿Y qué hago para salir de esto? Porque siento que no puedo apagarlo.

Le di una mirada tranquila antes de responder.

—No tienes que apagarlo. Solo tienes que darle un nuevo ritmo.

—¿Cómo?

—Con la respiración.

Se enderezó un poco.

—¿Respirar? ¿Eso funciona?

—Totalmente —asentí—. La respiración es como el director de orquesta de tu sistema nervioso. Si respiras rápido y entrecortado, tu corazón sigue ese ritmo y se vuelve caótico. Pero si aprendes a respirar de manera pausada y rítmica, puedes devolverle la armonía a tu corazón y, en consecuencia, a tu mente.

Lucas parecía escéptico, pero también curioso.

—Vamos a intentarlo —le dije—. Cierra los ojos.

Obedeció.

—Inhala por la nariz en cuatro segundos… Uno… Dos… Tres… Cuatro… Ahora, exhala lentamente en seis segundos… Uno… Dos… Tres… Cuatro… Cinco… Seis…

Hicimos eso unas cuantas veces. Al principio, su pecho subía y bajaba con cierta rigidez, como si su cuerpo aún no confiara en el proceso. Pero después de algunas repeticiones, vi cómo su postura se relajaba, cómo su mandíbula se soltaba, cómo sus hombros dejaban de estar tensos.

Le di unos segundos más antes de hablar.

—Abre los ojos.

Cuando lo hizo, me sorprendió el cambio en su expresión. Sus pupilas, que antes estaban dilatadas por la tensión, ahora se veían más calmadas.

—Wow□ —susurró—. Me siento□ diferente.

Sonreí.

—Eso es coherencia cardíaca.

Lucas soltó una risa breve, como si no terminara de creérselo.

—¿Solo por respirar?

—Solo por respirar —le aseguré—. Porque la respiración es la única función en tu cuerpo que puedes controlar conscientemente y que, a la vez, tiene el poder de regular tu sistema nervioso.

Se quedó en silencio por un momento, asimilando la información.

—Y si hago esto cada vez que me sienta así□

—Tu cerebro empezará a recibir señales de calma en lugar de señales de alerta. Y cuando eso pase, recuperarás la claridad, la concentración y el control.

Lucas sonrió, y en esa sonrisa vi algo diferente. Algo que antes no estaba ahí: confianza.

—Gracias —me dijo—. No sabía que podía controlar esto.

Le devolví la sonrisa.

—Siempre has podido. Solo necesitabas recordarlo.

Ese día, entendí que muchas personas pasan la vida atrapadas en un estado de estrés sin saber que pueden salir de él. Y lo más poderoso es que la herramienta para hacerlo no está fuera de nosotros, sino dentro, en algo tan simple y vital como nuestra propia respiración.

Y en ese momento, más que nunca, supe que la clave para desbloquear el potencial de nuestra mente comienza con aprender a sincronizarla con el verdadero director de nuestra vida: el corazón.

LA CONEXIÓN ENTRE EL CORAZÓN Y EL CEREBRO

La ciencia detrás de lo que experimentó Lucas

Después de aquella conversación con Lucas, algo en mí hizo clic. No era la primera vez que veía a alguien experimentar una transformación con algo tan simple como la respiración y la conexión con su cuerpo, pero verlo en tiempo real siempre me dejaba con la misma sensación de asombro.

¿Cómo es posible que algo tan sencillo tenga un impacto tan profundo? ¿Cómo puede una persona pasar de sentirse bloqueada, incapaz de pensar con claridad, a recuperar el control de su mente y de sus emociones en cuestión de minutos?

La respuesta está en algo que durante mucho tiempo la ciencia pasó por alto: la relación entre el corazón y el cerebro.

MITO VS. REALIDAD: ¿QUIÉN MANDA REALMENTE?

Durante siglos, la ciencia nos enseñó que el cerebro es el jefe supremo de nuestro cuerpo, el centro de control que toma todas las decisiones y envía órdenes a cada órgano. Y aunque en parte esto es cierto, lo que hemos descubierto en las últimas décadas desafía esa visión tradicional.

Hoy sabemos que el corazón no es solo una bomba que empuja sangre por el cuerpo. Es mucho más que eso. De hecho, el corazón tiene su propia red neuronal, un pequeño cerebro compuesto por aproximadamente 40 000 neuronas que le permiten procesar información, recordar patrones e incluso tomar decisiones sin necesidad de que el cerebro intervenga primero.

Lo más impactante es que el 90 % de la comunicación entre el corazón y el cerebro viaja en dirección del corazón al cerebro, no al

revés. Es decir, aunque siempre hemos creído que es el cerebro el que le dice al corazón qué hacer, en realidad es el corazón quien envía la mayor parte de la información al cerebro.

Eso significa que el estado en el que se encuentra tu corazón tiene un impacto directo en cómo piensas, cómo sientes y cómo tomas decisiones.

Y ahí es donde entra en juego la coherencia cardíaca.

Coherencia cardíaca: el estado óptimo de tu cuerpo y mente

Lo que le pasó a Lucas en ese momento de estrés no fue una simple sensación de ansiedad. Fue el resultado de un desajuste entre su corazón y su cerebro.

Cuando el corazón late de manera caótica debido al estrés o al miedo, la comunicación entre estos dos órganos se interrumpe. Y esto tiene un efecto inmediato en todo el cuerpo:

- El cerebro entra en modo de supervivencia, priorizando el instinto sobre la lógica.
- Se activa la amígdala, que es la parte del cerebro encargada de detectar peligros, y genera una sensación de alerta constante.
- Se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina, que aumentan la tensión muscular, aceleran la respiración y bloquean el pensamiento racional.

En pocas palabras, cuando tu corazón late de manera desordenada, tu cerebro deja de funcionar de forma óptima. Pierdes claridad mental, te cuesta tomar decisiones y sientes que no tienes el control.

Pero hay algo increíble: así como el estrés interrumpe esa conexión, hay una forma de restaurarla.

Cuando regulamos la respiración y logramos una coherencia cardíaca, el corazón empieza a latir de manera armónica, enviando señales de calma al cerebro. ¿Y qué sucede entonces?

- Se reduce la actividad de la amígdala, lo que disminuye la ansiedad y el miedo.
- Se activa el córtex prefrontal, la parte del cerebro encargada de la lógica, la creatividad y la toma de decisiones.
- Se liberan hormonas como la oxitocina y la serotonina, que generan sensación de bienestar y claridad mental.

Lucas experimentó este cambio en solo unos minutos porque, al sincronizar su respiración con su corazón, restauró la comunicación entre su cerebro y su cuerpo.

Y lo más impresionante de todo es que esta conexión no solo afecta a nuestro bienestar individual, sino también a quienes nos rodean.

EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO DEL CORAZÓN: CÓMO IMPACTA A LOS DEMÁS

Uno de los descubrimientos más fascinantes de los últimos años proviene del Instituto HeartMath, un centro de investigación que ha estudiado durante décadas la relación entre el corazón y el cerebro.

Los científicos han descubierto que el corazón genera un campo electromagnético que se extiende varios metros más allá de nuestro cuerpo y que puede influir en las personas que están a nuestro alrededor.

Este campo es cinco mil veces más potente que el del cerebro y varía según nuestro estado emocional.

Cuando estamos en coherencia cardíaca, este campo se vuelve más estable y armonioso, y lo más sorprendente es que esa armonía se transmite a las personas que nos rodean.

Por eso, cuando estás cerca de alguien que está en calma, tú también empiezas a sentirte tranquilo. Y, al contrario, cuando alguien

está estresado, es como si esa energía se contagiara, haciéndote sentir tenso sin que siquiera sepas por qué.

Esto explica por qué hay personas que, con solo entrar en una habitación, pueden cambiar el ambiente. Su estado interno se proyecta en el campo electromagnético de su corazón, y los demás lo perciben de manera inconsciente.

Así que cuando Lucas logró recuperar su coherencia cardíaca, no solo cambió su propio estado mental y emocional, sino que también generó un efecto en mí. Su presencia se sintió más ligera, más tranquila.

Y esto nos lleva a una de las conclusiones más poderosas de la neurociencia del corazón:

Tu estado interno no solo te afecta a ti. Afecta a todos los que te rodean.

LA CIENCIA LO CONFIRMA: PODEMOS ENTRENAR LA COHERENCIA CARDÍACA

Lo más fascinante de todo esto es que la coherencia cardíaca no es algo que dependa del azar. No es algo que unos tienen y otros no. Es una habilidad que todos podemos entrenar.

El Instituto HeartMath ha desarrollado numerosos estudios demostrando que, con solo unos minutos al día de respiración consciente, meditación o práctica de gratitud, podemos generar un cambio profundo en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Bastan tres a cinco minutos de respiración pausada para sincronizar el corazón y el cerebro, reducir el estrés y mejorar la claridad mental.

Bastan unos segundos de gratitud genuina para generar un cambio en la química del cuerpo y producir emociones positivas.

Basta con aprender a escuchar al corazón en lugar de dejar que el ruido externo tome el control.

Conclusión: el corazón como el verdadero motor de nuestra vida.

Lucas llegó a aquella conversación pensando que el estrés era algo fuera de su control, algo que simplemente «le pasaba» sin que pudiera hacer nada al respecto. Pero cuando entendió la conexión entre su corazón y su cerebro, todo cambió.

Lo que antes le parecía un obstáculo imposible de superar se convirtió en un simple desequilibrio que podía regular con algo tan sencillo como su propia respiración.

Y lo mismo pasa con todos nosotros.

El estrés, el miedo, la ansiedad□ no son estados permanentes. Son solo señales de que estamos desconectados de nuestro corazón.

Pero la buena noticia es que siempre podemos volver a la coherencia. Siempre podemos sincronizar nuestra mente y nuestro cuerpo. Siempre podemos recuperar la claridad y la calma.

Solo necesitamos recordar que el verdadero centro de control de nuestra vida no está en el cerebro.

Está en el corazón.

LA INTUICIÓN DEL CORAZÓN: UN SABER MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Después de que Lucas recuperó la coherencia cardíaca y volvió a sentirse en control, noté algo en él que suele ocurrir cuando alguien logra este estado: una claridad repentina.

—No sé cómo explicarlo, pero de repente siento que todo está más claro —me dijo.

Ese es el poder de la conexión entre el corazón y el cerebro. Cuando el corazón late en armonía, el cerebro se despeja. Pero lo más fascinante de todo es que el corazón no solo influye en cómo nos sentimos; también tiene la capacidad de percibir información antes de que el cerebro la procese.

En otras palabras, el corazón sabe antes que la mente.

El corazón sabe antes que tú: la ciencia de la intuición

Seguro que alguna vez has sentido esa sensación inexplicable de que algo no está bien sin una razón lógica. Puede ser al conocer a alguien, al entrar en un lugar o al tomar una decisión importante. Algo en ti te dice que prestes atención, aunque tu mente racional aún no tenga datos para explicarlo.

Durante mucho tiempo, esta sensación fue atribuida a la intuición o incluso a una especie de sexto sentido, algo más esotérico que real. Pero hoy la ciencia ha demostrado que esa percepción tiene una base fisiológica y medible.

Los estudios del Instituto HeartMath han revelado que el corazón, gracias a su red neuronal y su potente campo electromagnético, capta información del entorno antes de que el cerebro consciente la procese.

¿Cómo lo hace?

1. El corazón recibe señales antes que el cerebro

En experimentos donde se mostraban imágenes emocionales de manera aleatoria a los participantes, los investigadores descubrieron algo sorprendente: el corazón reaccionaba antes de que la imagen apareciera.

Es decir, unos segundos antes de que el cerebro siquiera tuviera tiempo de procesar la imagen, el corazón ya había registrado una respuesta.

Esto sugiere que el corazón tiene la capacidad de detectar información más allá del tiempo lineal que percibimos con la mente racional.

2. El corazón influye en la respuesta del cerebro

Una vez que el corazón capta esta información, envía señales al cerebro, modulando la forma en la que interpretamos la realidad. Si el corazón percibe algo como amenazante o incoherente, genera una

señal de alerta que sentimos como incomodidad o presión en el pecho.

3. La coherencia cardíaca amplifica la intuición

Cuando estamos en estrés o ansiedad, nuestro corazón late de manera caótica y la comunicación con el cerebro se interrumpe. En esos momentos, nuestra intuición se nubla. Sin embargo, cuando logramos coherencia cardíaca, el corazón y el cerebro trabajan en sintonía y podemos captar información de manera más clara y precisa.

Es por esto que, cuando estamos tranquilos y centrados, tomamos mejores decisiones y nos damos cuenta de cosas que antes parecían invisibles.

Ejemplo: cuando sientes algo raro sin una razón lógica.

Pensemos en situaciones cotidianas:

- Estás en una reunión y, aunque todo parece normal, sientes que algo no encaja. No hay ninguna razón evidente, pero tu cuerpo te dice que algo está fuera de lugar.
- Conoces a alguien que, en teoría, parece amable y simpático, pero algo en ti te dice que no confíes demasiado. Luego, con el tiempo, descubres que tu intuición tenía razón.
- Estás a punto de tomar una decisión importante y, aunque todo parece indicar que es la opción correcta, hay algo en tu interior que te hace dudar sin saber por qué.

Ese «algo» que sientes no es magia ni superstición. Es el corazón captando señales antes que el cerebro.

CÓMO APRENDER A ESCUCHAR ESAS SEÑALES

Si la intuición del corazón es tan poderosa, ¿cómo podemos entrenarnos para escucharla mejor?

1. Aprende a reconocer la diferencia entre miedo e intuición

- El miedo es ruidoso, ansioso y caótico. Tiende a venir acompañado de pensamientos repetitivos y catastróficos.
- La intuición, en cambio, es más serena y directa. No es un grito desesperado, sino un susurro firme que se siente en el cuerpo.

2. Presta atención a las sensaciones físicas

La intuición rara vez se manifiesta como un pensamiento claro. Es una sensación en el cuerpo:

- Un ligero malestar en el estómago.
- Una presión en el pecho.
- Una sensación de calma absoluta cuando algo es correcto.

3. Usa la respiración para conectarte con tu corazón

Si quieres tomar una decisión importante, haz una pausa y respira conscientemente durante unos minutos. Esto genera coherencia cardíaca y ayuda a que la respuesta del corazón se haga más clara.

4. Pregunta a tu corazón y escucha la primera respuesta

Si tienes dudas sobre algo, cierra los ojos, lleva la mano al pecho y hazte la pregunta mentalmente. La primera sensación que tengas es la respuesta más genuina, antes de que la mente empiece a racionalizar demasiado.

5. Practica el silencio y la presencia

La intuición no aparece en medio del ruido y la prisa. Tómate momentos al día para estar en calma, en silencio, y sentir tu propio cuerpo. Cuanto más practiques la conexión contigo mismo, más fácil será escuchar esas señales sutiles.

Conclusión: confiar en el corazón, la brújula interna más precisa

Lucas experimentó en su propia piel lo que sucede cuando dejamos que el estrés nos gobierne: el cerebro se bloquea, el cuerpo entra en estado de alerta y la claridad desaparece. Pero en el momento en que recuperó la coherencia cardíaca, su percepción cambió por completo.

Y esto es lo que sucede con todos nosotros.

El corazón no solo es un órgano que bombea sangre. Es un sistema de inteligencia que nos guía, nos protege y nos conecta con nuestra intuición más profunda.

No siempre podemos explicar con lógica lo que sentimos, pero podemos aprender a confiar en ello.

El corazón sabe antes que la mente. Y cuando aprendemos a escucharlo, tomamos mejores decisiones, nos alejamos de situaciones que no nos convienen y nos acercamos a aquello que realmente está alineado con nuestra esencia.

Al final, no se trata de elegir entre la lógica o la intuición. Se trata de usar ambas, de permitir que el corazón y el cerebro trabajen juntos como un equipo.

Porque cuando lo hacen, no solo encontramos más claridad.

Encontramos el camino correcto.

LA TAREA DE IOWA: CÓMO DESCUBRÍ QUE EL CUERPO SABE MÁS DE LO QUE CREEMOS

Recuerdo perfectamente el día que leí sobre la tarea de IOWA. Fue como si una luz se encendiera en mi mente y me dijera: «Esto es lo que estabas buscando». Era un estudio que hablaba de cómo la intuición funciona, no como algo mágico o inexplicable, sino como una habilidad que todos tenemos y que reside, en gran parte, en el cuerpo.

En ese momento, yo ya estaba fascinada por la conexión entre el corazón, el cuerpo y la mente, pero leer sobre esta investigación me llevó a profundizar mucho más. Quería entender cómo podía ser que nuestro cuerpo supiera cosas antes de que nuestra mente consciente siquiera se diera cuenta.

¿QUÉ ES LA TAREA DE IOWA?

El estudio del que hablo fue diseñado por un equipo de neurocientíficos que querían entender cómo tomamos decisiones. Crearon un experimento conocido como la «tarea de IOWA», donde los participantes tenían que elegir cartas de cuatro mazos diferentes. Algunas cartas les hacían ganar dinero ficticio y otras les hacían perder. Sin que los participantes lo supieran, dos de los mazos estaban diseñados para dar ganancias a largo plazo, mientras que los otros dos llevaban inevitablemente a pérdidas.

Lo interesante era que, al principio, las personas elegían al azar porque no conocían las reglas ocultas. Pero aquí es donde empieza la magia: antes de que los participantes fueran conscientes de qué mazos eran buenos y cuáles malos, su cuerpo ya lo sabía.

CÓMO EL CUERPO SE ADELANTA A LA MENTE

Los investigadores descubrieron que, mientras los participantes escogían cartas, sus cuerpos empezaban a reaccionar. Cuando se

acercaban a los mazos malos, las manos sudaban ligeramente, el ritmo cardíaco se aceleraba y el cuerpo enviaba señales de alerta, como diciendo: «Cuidado, esto no es buena idea». Y todo esto ocurría antes de que la mente consciente se diera cuenta del patrón.

Es decir, el cuerpo estaba recogiendo información de manera automática, procesando señales sutiles del entorno y avisando, mucho antes de que los participantes fueran capaces de explicar por qué algo no les parecía correcto.

Cuando leí esto, sentí una mezcla de asombro y curiosidad. Pensé: «¿Cuántas veces en mi vida mi cuerpo ha intentado decirme algo y yo no lo he escuchado?».

LA INTUICIÓN Y EL LENGUAJE DEL CUERPO

Lo que aprendí de la tarea de IOWA es que la intuición no es algo que solo sucede en la mente. Es una conversación constante entre el cuerpo y el cerebro. El cuerpo capta señales sutiles que la mente consciente no puede procesar tan rápido: microgestos, cambios en el tono de voz, el ambiente que nos rodea.

Por ejemplo, piensa en esa sensación de incomodidad que sientes al entrar en un lugar que no te da buena espina. O en el pequeño empujón de calma y certeza que te impulsa a decir «sí» a una oportunidad que no habías planeado. Esos momentos no son casualidad. Es tu cuerpo, a través de su increíble red de sensores y su conexión con el cerebro, avisándote de algo que aún no puedes explicar con palabras.

LO QUE LA INTUICIÓN ME ENSEÑÓ

Desde que leí sobre este experimento, he aprendido a prestar más atención a mi cuerpo. Si siento una ligera incomodidad o algo no encaja, me detengo y escucho. He descubierto que mi cuerpo siempre tiene algo que decirme, pero, como todo buen comunicador, necesita que le prestes atención.

He aprendido que, en lugar de ignorar esas pequeñas señales o racionalizarlas, es mejor escucharlas y darles espacio. Porque, al final, esas señales del cuerpo suelen ser una advertencia o una guía, un faro que nos ilumina en medio de la incertidumbre.

EL CUERPO COMO TU MEJOR ALIADO

Lo que quiero que recuerdes de esto es que la intuición no es magia ni un misterio imposible de entender. Es una habilidad natural, una conexión profunda entre tu cuerpo y tu mente que siempre está trabajando para protegerte y guiarte.

Tu cuerpo recoge información que tu mente consciente no puede procesar de inmediato. Te avisa, te empuja, te guía. Y cuanto más lo escuches, más te darás cuenta de que no necesitas todas las respuestas al momento. A veces, solo necesitas confiar en esa sensación, en ese pequeño empujón que viene desde dentro.

CONECTANDO CON TU INTUICIÓN: EL ENCUENTRO CON TU SABIO INTERIOR

En mi método, uno de los momentos más transformadores que comparto con las personas en mis cursos, formaciones y retiros es el ejercicio donde te guío a través de un sendero hacia tu propia intuición. Es una visualización poderosa, diseñada para bajar tus ondas cerebrales y conectar con esa parte de ti que siempre tiene las respuestas, aunque a veces no sepamos escucharla.

Imagina esto: estás en un lugar tranquilo, rodeado de naturaleza. Mi voz, junto con la música, te acompaña mientras comienzas a relajarte profundamente. Poco a poco, tu mente consciente se calma y tus pensamientos empiezan a desvanecerse, como hojas que flotan río abajo. En ese estado, donde las ondas cerebrales bajan a niveles alfa y theta, estás más receptivo, más conectado contigo mismo.

EL SENDERO HACIA TU SABIDURÍA INTERIOR

Empiezo a guiarte por un sendero. Es un camino rodeado de árboles altos, con rayos de sol que se cuelan entre las hojas. Escuchas el sonido de tus pasos sobre la tierra, sientes el aire fresco en tu piel y notas cómo cada paso que das te lleva más profundamente hacia tu interior. Este sendero es una metáfora de tu propia vida, y cada paso te acerca a algo importante, algo que necesitas descubrir.

Mientras avanzas, notas que al final del sendero hay una pequeña cabaña de madera. La cabaña parece esperarte, como si siempre hubiera estado ahí, aguardando tu llegada. Su puerta está entreabierta, dejando entrever la luz cálida de una chimenea en su interior.

EL ENCUENTRO CON EL SABIO

Cuando entras, todo se siente familiar. Es un espacio acogedor, con muebles de madera y una suave alfombra que cruje bajo tus pies. Frente a la chimenea, sentado en una silla, hay un anciano o una anciana. Su rostro refleja serenidad y sabiduría, y sus ojos tienen una mirada tan amorosa que, sin decir nada, ya sientes calma.

Te sientas en la silla junto a él. Durante unos instantes, todo está en silencio, pero no es un silencio incómodo; es un silencio que

habla, que te abraza. Sabes que estás frente a alguien que tiene las respuestas que necesitas, alguien que comprende todo de ti porque, de alguna manera, siempre ha estado contigo.

Entonces le haces una pregunta. Esa pregunta que te lleva rondando la mente, esa que no has podido responder con lógica o razonamiento. Puede ser sobre un cambio en tu vida, una decisión difícil o algo que necesitas comprender.

El anciano te escucha con atención. No interrumpe, no juzga. Cuando terminas, te mira con ternura, como si supiera exactamente lo que necesitas. Y entonces, con palabras claras y simples, te da una respuesta. Una respuesta que no solo escuchas, sino que sientes profundamente en tu interior.

EL DESCUBRIMIENTO: TÚ ERES TU PROPIO SABIO

Cuando el anciano termina de hablar, se inclina hacia ti y sonríe. Hay algo en su mirada que te resulta cada vez más familiar. Te acercas para despedirte y, en ese momento, lo ves con claridad: ese anciano eres tú.

Es tu yo futuro, tu versión más sabia y experimentada, la que ha recorrido todos los caminos que aún tienes por delante. Es la parte de ti que sabe, que comprende, que confía. Esa es tu intuición, tu sabiduría interior, la guía que siempre ha estado contigo, aunque a veces no la hayas escuchado.

Te das cuenta de que no necesitas buscar respuestas fuera de ti, porque todas están dentro de ti. Tú eres tu propio mentor, tu propio guía. Ese anciano es la representación de tu intuición, de esa parte de ti que tiene la capacidad de ver más allá del ruido, del miedo y de las dudas.

CONVERTIRTE EN TU AUTOMENTOR

El encuentro con tu sabio interior es una de las experiencias más transformadoras que puedes vivir, porque te enseña que no estás solo. No necesitas buscar fuera lo que ya tienes dentro. Esa intuición, esa guía, está en ti, esperando a que le hagas preguntas, a que confíes en sus respuestas, a que escuches su voz.

Ser tu propio automentor significa aprender a conectar con esa sabiduría en el día a día. Cada vez que te enfrentes a una decisión difícil o a un momento de incertidumbre, puedes cerrar los ojos, imaginar ese sendero y esa cabaña, y preguntarle a tu sabio interior. Su respuesta no siempre será inmediata, pero siempre será honesta, clara y profundamente conectada contigo.

CÓMO POTENCIAR ESTA CONEXIÓN

En mis cursos y retiros, utilizamos este ejercicio no solo como una visualización guiada, sino como una práctica constante para reforzar la relación contigo mismo. Cada vez que haces este ejercicio, cada vez que bajas tus ondas cerebrales y permites que tu intuición hable, fortaleces esa conexión. Es como si abrieras un canal directo hacia tu sabiduría interior, y cuanto más lo usas, más accesible se vuelve.

La clave está en confiar. Confiar en que las respuestas llegarán, en que tu cuerpo y tu mente trabajan juntos para guiarte, y en que dentro de ti siempre ha existido ese sabio que sabe exactamente lo que necesitas.



CAPÍTULO 8

LA CONEXIÓN CON TU INTUICIÓN

Recuerdo un momento en mi vida que marcó un antes y un después. Estaba en una encrucijada importante: tenía que tomar una decisión profesional que cambiaría muchas cosas. Por un lado, tenía una opción segura, lógica, la que todo el mundo me recomendaba. Por otro lado, había algo dentro de mí, una sensación difícil de explicar, que me empujaba hacia lo desconocido, hacia un camino que no tenía nada garantizado.

La parte racional de mí se resistía con fuerza: «No seas impulsiva, no tienes toda la información, no puedes arriesgar tanto». Y, sin embargo, esa sensación no se iba. Era como un susurro constante que, aunque no tenía razones claras, me decía: «Este es el camino, confía».

Fue un momento de muchas dudas. La lógica me ofrecía pros y contras, listas interminables que repasaba una y otra vez en mi cabeza. Pero, en medio de todo ese ruido mental, había algo más: esa corazonada que no necesitaba argumentos. Era como si mi cuerpo supiera algo que mi mente aún no podía entender.

Al final, decidí lanzarme. Dejé la opción segura atrás y aposté por lo que mi intuición me decía, aunque no tuviera garantías. No voy a mentir: fue aterrador. Sentí vértigo, miedo, e incluso me pregunté si me estaba equivocando. Pero también había algo más: una extraña calma, como si al dar ese paso, todo dentro de mí se alineara.

Con el tiempo, esa decisión que parecía irracional se convirtió en una de las mejores de mi vida. No solo me abrió puertas que ni siquiera sabía que existían, sino que también me enseñó algo invaluable: a confiar en mí misma. Entendí que mi intuición no es algo impulsivo ni mágico, sino una guía profunda, basada en todo lo que he vivido, aprendido y sentido a lo largo de mi vida. Es como un atajo que conecta directamente con lo que realmente importa.

Desde entonces, he aprendido que la intuición y la lógica no están peleadas. De hecho, funcionan mejor cuando las dejamos trabajar juntas. La lógica te da las herramientas, los datos, el análisis. La intuición, en cambio, te conecta con lo que eres y con lo que necesitas. Y cuando ambas se alinean, suceden cosas maravillosas.

Quizá tú también te hayas encontrado en momentos así, con esa sensación de saber algo sin poder explicarlo. Mi consejo es este: confía. No siempre habrá certezas, no siempre tendrás todas las respuestas, pero cuando te atreves a escuchar esa voz interna, descubres una fuerza en ti que no sabías que tenías.

Porque al final, ¿quién sabe mejor lo que necesitas que tú mismo?

POR QUÉ LA INTUICIÓN NO ES IRRACIONAL

La intuición tiene mala fama. A veces se percibe como algo impulsivo, irracional o incluso como una corazonada sin fundamento. Pero lo cierto es que no tiene nada de irracional. La intuición no surge de la nada, no es magia ni improvisación. Es el resultado de toda una vida de experiencias, aprendizajes y señales que tu cerebro y tu cuerpo han ido recopilando y procesando, aunque tú no te des cuenta.

Déjame ponerte un ejemplo sencillo. Imagina que tienes un amigo que conoce una ciudad como la palma de su mano. Ha caminado por cada calle, ha explorado cada rincón. No necesita un mapa, no necesita GPS, porque su conocimiento está integrado en él. Así es tu intuición: ese amigo que ha caminado mil veces por los caminos de tu vida, que ha aprendido de tus aciertos y errores, de tus emociones, de todo lo que has experimentado. Cuando tu intuición te dice que vayas por un camino, no siempre puede explicarte por qué, pero sabe que es el correcto.

Y aunque pueda parecer algo abstracto, hay ciencia detrás de esto. Por ejemplo, los mejores inversores del mundo —los *brokers*

que toman decisiones que mueven millones— suelen decir que, al final, la clave de su éxito no está solo en los números, sino en saber escuchar esa sensación interna que les dice cuándo actuar y cuándo no.

Hace un tiempo se hizo un estudio con *traders,* esas personas que trabajan en los mercados financieros y toman decisiones en fracciones de segundo. Los investigadores querían entender cómo manejaban situaciones de alta presión. Descubrieron algo fascinante: el cuerpo de los *traders* reaccionaba antes que su mente consciente. Mientras analizaban los gráficos y los datos, su frecuencia cardíaca y otras señales fisiológicas ya los estaban avisando de si debían avanzar o retroceder. Su intuición, alimentada por años de experiencia, estaba trabajando para protegerlos antes de que ellos mismos se dieran cuenta.

Eso es lo que hace la intuición: recoge información del entorno, la procesa en segundos y te da una respuesta que, aunque no puedas explicar, es increíblemente precisa. Es como si tu cuerpo y tu cerebro te enviaran un mensaje basado en patrones que han reconocido en milésimas de segundo.

A veces nos cuesta confiar en esa sensación porque estamos acostumbrados a necesitar pruebas, datos, algo tangible. Pero cuando te das cuenta de que tu intuición no es irracional, sino el resultado de todo lo que has vivido, cambia por completo tu manera de verla. No se trata de ignorar la lógica ni los análisis, sino de complementarlos con esa sabiduría interna que siempre ha estado ahí.

Así que la próxima vez que sientas esa corazonada que no puedes explicar, no la descartes. Quizá sea tu «amigo que conoce los atajos» diciéndote por dónde ir. Y si le das espacio, te sorprenderás de lo lejos que puede llevarte.

LA LÓGICA COMO LA GRAN ALIADA

Tomar decisiones grandes en la vida nunca es fácil. Todos hemos estado ahí: frente a un cruce de caminos, con mil dudas rondando en la cabeza y una mezcla de emoción y miedo en el corazón. Esos momentos en los que sabes que lo que decidas marcará una diferencia enorme. ¿Cómo elegir el camino correcto?

Aquí es donde la lógica y la intuición hacen un equipo perfecto. Imagina que estás planeando un viaje a un lugar desconocido. La lógica es el mapa que te muestra las rutas, los puntos de interés y las opciones disponibles. Es práctica, te da claridad, organiza las posibilidades y reduce la incertidumbre. Pero la intuición□ la intuición es esa voz que te dice cuál de esos caminos resuena contigo, cuál de ellos tiene algo especial que no puedes explicar.

Cuando tienes que decidir algo tan importante como una carrera, la lógica entra en acción analizando todas las opciones. ¿Cuál tiene más salidas laborales? ¿Qué condiciones ofrece? ¿Cuáles son los pros y los contras? Sin duda, es información valiosa y necesaria. Pero luego viene esa sensación que no puedes ignorar. Quizá todas las respuestas racionales te lleven hacia un camino en particular, pero algo dentro de ti te dice que no es el tuyo. A veces, la lógica te grita una cosa, pero la intuición te susurra otra, y ese susurro tiene más peso de lo que parece.

Lo mismo sucede cuando piensas en mudarte a otro lugar. La lógica te dirá si es una buena idea basándose en datos concretos: el clima, las oportunidades laborales, el coste de la vida. Todo eso importa, claro que sí. Pero, ¿qué pasa cuando visitas ese lugar y sientes algo? Una especie de conexión, como si algo dentro de ti te dijera: «Este es el sitio». La lógica puede prepararte para el cambio, pero es la intuición la que te hace saber si esa nueva ciudad será realmente tu hogar.

Y qué decir de las relaciones. Seguro que te ha pasado, o conoces a alguien que ha estado en una relación que parecía perfecta sobre el papel. Todo encajaba: intereses comunes, una buena dinámica, una historia bonita. Pero, aun así, algo faltaba. No había esa chispa, esa sensación de estar en el lugar correcto. O, al revés, puede que estuvieras en una relación donde las cosas no eran perfectas, pero

había algo que te decía que debías seguir ahí, porque esa persona iba a marcar tu vida de una forma que no podías prever.

La lógica y la intuición no son enemigas. De hecho, cuando aprendes a combinarlas, todo cambia. La lógica te da estructura, claridad, te ayuda a ver las opciones y a reducir riesgos. Pero la intuición te conecta con lo que eres, con lo que realmente necesitas, con ese algo que las listas de pros y contras no pueden medir.

Te cuento algo que me pasó. En un momento importante de mi vida, tuve que tomar una decisión profesional. Había una oferta sobre la mesa que, desde un punto de vista lógico, era perfecta. Cumplía todos los requisitos que mi mente podía imaginar: estabilidad, proyección, incluso reconocimiento. Pero algo en mí no se sentía bien. Mi intuición me decía que ese no era mi camino, aunque no tenía un plan alternativo claro. Decidí escucharme, aunque sentía miedo, aunque todo el mundo a mi alrededor me decía que estaba cometiendo un error. Y, con el tiempo, entendí que ese salto al vacío fue lo que me llevó a descubrir algo mucho más grande, algo que estaba alineado conmigo de verdad.

Por eso, no se trata de ignorar la lógica. Se trata de usarla como la herramienta que es, pero sin apagar esa voz interna que, aunque no siempre tenga argumentos claros, sabe lo que necesitas. Es como bailar: hay momentos en los que sigues los pasos, te dejas guiar por la estructura, pero otros en los que sientes la música y simplemente te dejas llevar. Ambos movimientos son necesarios.

La próxima vez que te encuentres frente a una gran decisión, haz las preguntas lógicas: ¿cuáles son las opciones? ¿Qué riesgos hay? ¿Qué puedo perder y qué puedo ganar? Pero después, guarda silencio por un momento y escucha. Escucha lo que sientes en el fondo, ese empujón o esa resistencia que no puedes explicar. Porque ahí, en ese equilibrio entre la razón y la emoción, es donde encontrarás las respuestas más auténticas.

La lógica te ayuda a preparar el terreno, pero la intuición es la que te dice si quieres caminarlo. Aprende a escuchar a ambas y no solo tomarás mejores decisiones, sino que lo harás sintiéndote en

paz contigo mismo, sabiendo que cada paso que das es fiel a quien realmente eres.

CÓMO APRENDER A ESCUCHARTE MÁS

Escucharte a ti mismo no es algo que nos enseñen en la escuela. Crecemos poniendo el foco en lo que sucede fuera, en lo que opinan los demás, en lo que parece lógico o aceptado. Y así, poco a poco, aprendemos a desconectarnos de esa parte de nosotros que siempre sabe lo que necesitamos: nuestra intuición.

Lo bueno es que podemos reconectar con ella, y no es algo mágico ni complicado. Es simplemente aprender a prestarte atención de nuevo, porque la verdad es que tu cuerpo, tu mente y tus emociones ya están comunicándote cosas todo el tiempo. Solo necesitas espacio y calma para escuchar.

1. Practicar el silencio

«Cuando todo está en calma, la intuición habla más alto».

Vivimos rodeados de ruido, tanto externo como interno. Mensajes, notificaciones, obligaciones, pensamientos□ todo eso ocupa espacio en nuestra mente, y entre tanto caos, nuestra intuición queda enterrada. La intuición es como una señal de radio que emite todo el tiempo, pero si tienes demasiados canales sintonizados a la vez, no puedes escucharla con claridad.

El silencio no es solo la ausencia de ruido. Es ese momento en el que te detienes, te desconectas del exterior y empiezas a escuchar lo que pasa dentro de ti. Estudios neurocientíficos han demostrado que, en estados de calma, el cerebro empieza a funcionar de manera diferente. En lugar de estar en modo beta, que es el estado de alerta y resolución de problemas, pasa a ondas alfa y theta, que son más lentas y están asociadas con la creatividad, la introspección y, sí, la intuición.

Una forma sencilla de practicar el silencio es dedicar unos minutos al día a simplemente estar contigo mismo. No necesitas una meditación formal. Puedes sentarte en un lugar tranquilo, cerrar los ojos y observar cómo te sientes. Hazte preguntas como: «¿Qué necesito ahora mismo?», o «¿Cómo se siente mi cuerpo?». Y luego, escucha sin juzgar, sin tratar de forzar respuestas.

En esos momentos de calma, tu intuición tiene el espacio para hablarte. No será una voz literal, pero quizás sea una sensación, un pensamiento recurrente, una idea que emerge. Dale espacio.

2. Observar las señales físicas

«Tu cuerpo siempre sabe antes que tu mente. Aprende a escuchar esas sensaciones».

Tu cuerpo es una de las herramientas más poderosas para acceder a tu intuición. ¿Por qué? Porque está conectado a tu cerebro de maneras que aún no terminamos de entender completamente. El sistema nervioso, y en particular el eje cerebro-intestino, está en constante comunicación. Esto significa que muchas veces tu cuerpo procesa información antes de que tu mente consciente lo haga.

Por ejemplo, cuando sientes un nudo en el estómago ante una situación, o mariposas cuando algo te emociona, no es casualidad. Es tu sistema nervioso enviándote señales sobre lo que está pasando. Los neurocientíficos han descubierto que estas reacciones no son aleatorias; son respuestas automáticas basadas en experiencias previas y en lo que tu cerebro ha detectado de forma inconsciente.

3. Conectar con tus emociones

«Muchas veces, tus corazonadas son emociones procesadas en tiempo récord».

Las emociones son otro canal por el que tu intuición se comunica contigo. A menudo pensamos en las emociones como algo irracional, pero en realidad son respuestas rápidas y profundas a lo que está ocurriendo. Tu cerebro emocional, el sistema límbico, procesa

información mucho más rápido que tu cerebro lógico. Eso significa que, muchas veces, las corazonadas que tienes son tus emociones haciendo su trabajo antes de que la razón pueda intervenir.

Por ejemplo, cuando conoces a alguien nuevo, tu cerebro capta cientos de detalles en milisegundos: el tono de su voz, su lenguaje corporal, sus expresiones faciales. Todo eso genera una respuesta emocional que puede traducirse en una sensación de confianza o, por el contrario, en una alerta. Y lo hace tan rápido que no siempre puedes explicar por qué sientes lo que sientes.

Para conectar más con tus emociones, empieza por nombrarlas. Parece algo simple, pero es poderoso. Cuando te sientas incómodo o emocionado, detente y pregúntate: «¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?». Quizá sea miedo, alegría, ansiedad o entusiasmo. Al nombrar tus emociones, estás creando un puente entre tu intuición y tu mente consciente.

LA CIENCIA DETRÁS DE ESCUCHARTE MÁS

La neurociencia nos enseña que nuestra intuición no es algo irracional o mágico, sino una herramienta práctica y poderosa que todos poseemos. Es el resultado de cómo nuestro cerebro procesa información, nuestras emociones responden al entorno y nuestro cuerpo reacciona antes de que nos demos cuenta.

Practicar el silencio, observar tu cuerpo y conectar con tus emociones son formas de afinar esa herramienta. Con el tiempo, te darás cuenta de que no necesitas buscar tantas respuestas fuera de ti. Muchas de ellas ya están dentro, esperando a que les prestes atención.

Tu intuición no grita, no exige. Solo susurra, pero esos susurros pueden guiarte de formas que no imaginas. Dale espacio, escucha, y confía en que tu cuerpo, tu mente y tus emociones trabajan juntos para mostrarte el camino.

La vida es una constante toma de decisiones. Algunas son pequeñas, casi automáticas, como elegir qué desayunar o qué serie ver por la noche. Pero luego están esas decisiones que te cambian por completo, las que marcan el rumbo de quién eres y quién vas a ser. En esos momentos, siempre hay ruido, dudas, consejos de los demás y hasta listas interminables de pros y contras. Pero también hay algo más, algo mucho más profundo: tu propia voz, tu intuición.

No siempre es fácil escucharla. Lo sé porque yo misma he estado ahí, en esos momentos en los que todo parece indicar que la lógica tiene todas las respuestas. Como cuando decidí cambiar el rumbo de mi vida y estudiar Psicología a los cuarenta y un años. Sobre el papel, era una locura. Ya era madre, ya tenía una vida establecida, y empezar de nuevo desde cero no parecía algo razonable. Sin embargo, había algo dentro de mí que no podía ignorar. Una sensación que me decía que ese era mi camino, aunque no pudiera justificarlo en ese momento.

La intuición no me dio un plan detallado ni una hoja de ruta. No me prometió que sería fácil ni que todo saldría bien. Lo único que me dio fue esa certeza inexplicable de que debía confiar en mí misma. Y así lo hice. Mirando hacia atrás, puedo decirte que fue una de las mejores decisiones de mi vida. No porque todo haya sido perfecto, sino porque fue auténtico, porque me permitió alinearme con lo que soy de verdad.

Eso es lo que quiero transmitirte con este capítulo. La intuición no está aquí para reemplazar a la lógica. La lógica es una herramienta poderosa que te da claridad y estructura. Pero la intuición es lo que te conecta con lo que realmente necesitas. Es lo que te guía hacia aquello que, aunque no siempre tenga sentido en el momento, está destinado a ser.

La próxima vez que tengas que tomar una decisión importante, te invito a hacer algo diferente: no te pelees entre la lógica y la intuición. Pregúntales a ambas. Deja que la lógica te dé las herramientas, los datos y los pasos a seguir. Pero luego, guarda silencio. Escucha. Observa lo que sientes, lo que te dice tu cuerpo, esa corazonada que aparece sin avisar.

Y sé que confiar en ti mismo puede dar miedo, porque confiar en la intuición muchas veces significa salir de lo seguro, de lo conocido. Pero déjame decirte algo: cada vez que he escuchado esa voz interna, cada vez que me he atrevido a seguirla, he descubierto una fuerza en mí que no sabía que tenía.

Quiero que sepas que no importa dónde estés ahora ni cuántas veces hayas dudado de ti mismo. Tu intuición no te ha abandonado. Sigue ahí, esperando que vuelvas a confiar en ella. Porque al final, la mejor brújula que tienes no está en los consejos de los demás ni en lo que dicta la lógica. La mejor brújula siempre ha estado dentro de ti.

Así que confía. Confía en esa voz que no necesita gritar para hacerse escuchar. Confía en esas sensaciones que no siempre tienen palabras, pero que siempre saben lo que necesitas. Y sobre todo, confía en ti. Porque cuando aprendes a escuchar, a equilibrar la lógica y la intuición, descubres algo increíble: que la vida fluye de una forma que solo tú puedes entender, porque está diseñada para ti, desde ti.

Recuerda esto: no importa lo que diga el mundo, ni siquiera lo que diga tu mente cuando la llenan las dudas. Tu intuición es tu aliada más fiel. Y si la escuchas, si aprendes a combinarla con la razón, no solo tomarás mejores decisiones, sino que te sentirás en paz, sabiendo que cada paso que das es un reflejo de tu verdad.

Y eso, créeme, es lo más importante de todo.

CONECTANDO CON TU INTUICIÓN

La intuición siempre ha estado ahí, esperando a que la escuches. A lo largo de este capítulo hemos explorado cómo funciona, cómo se manifiesta en tu cuerpo y cómo puedes empezar a prestarle atención. Pero ahora quiero que vayas un paso más allá.

Para ayudarte a conectar con esa sabiduría interna, te voy a acompañar en un viaje. He preparado un audio especial, un espacio

solo para ti, donde con mi voz te guiaré a través de un recorrido precioso hacia tu intuición. Será un momento para dejar atrás el ruido, para escuchar esa parte de ti que siempre sabe lo que necesitas, incluso cuando no tienes todas las respuestas.

En este viaje, aprenderás a confiar en las señales de tu cuerpo, a escuchar tu mente con claridad y a reconocer esas corazonadas que tantas veces te han susurrado el camino correcto. Será un encuentro contigo mismo, con esa brújula interna que, aunque a veces pase desapercibida, siempre ha estado ahí para guiarte.

Puedes acceder a este audio escaneando el QR que encontrarás al final del capítulo. Tómate un momento para escucharlo con calma, sin prisas, en un lugar tranquilo donde puedas estar contigo mismo.

Estoy convencida de que, al final de este viaje, no solo entenderás tu intuición, sino que empezarás a sentirla como una aliada que te acompaña en cada decisión. Estoy aquí para guiarte, pero recuerda: la verdadera respuesta siempre está dentro de ti. Solo necesitas el espacio para escucharla.



CAPÍTULO 9

REPROGRAMA TU MENTE: EL MÉTODO PASO A PASO

EL CORAZÓN DE ESTE LIBRO: EL MOMENTO DE LA TRANSFORMACIÓN

Hemos llegado al corazón de este libro, al lugar donde todo cobra sentido, donde todas las piezas comienzan a encajar. Los capítulos anteriores no han sido más que la preparación para este instante, el momento en el que tomamos las herramientas que hemos ido recogiendo a lo largo del camino y decidimos usarlas para transformarnos. Aquí comienza el verdadero cambio, el salto que nos permite dejar atrás lo que hemos sido hasta ahora y dar paso a lo que estamos llamados a ser.

Este momento no llega por casualidad. Surge cuando la vida nos sacude, cuando la caída nos obliga a mirar dentro de nosotros mismos, a reconocer lo que hemos sido y lo que, en el fondo de nuestra esencia, anhelamos ser. Nos hemos preparado para este punto, porque la transformación no sucede de manera instantánea; es un proceso. Antes de que el cambio sea posible, es necesario romper, cuestionar, deconstruir, y eso es precisamente lo que hemos hecho hasta ahora. Hemos explorado nuestras creencias, entendido nuestras limitaciones y nos hemos permitido mirar con sinceridad quiénes somos y qué nos ha llevado hasta aquí. Ahora es el momento de dar un paso al frente, de abrazar el poder que tenemos para reescribir nuestra historia.

LA REPROGRAMACIÓN COMO CAMINO A LA ESENCIA

La transformación de la que hablamos no es superficial ni cosmética. No se trata de ponernos una máscara nueva o de adoptar hábitos que duren un par de semanas. Esta es una transformación profunda, auténtica, que nace desde la raíz. Porque cuando despiertas a tu verdadera esencia, no queda más remedio que cambiar. Ya no puedes seguir jugando al mismo juego, repitiendo las mismas historias, abrazando las mismas excusas. Tu esencia no te lo permitirá. Esa voz interna que llevas tanto tiempo ignorando comenzará a gritar más fuerte. Te pedirá que te conviertas en lo que siempre has sabido que podías ser, en lo que tu alma anhela, en lo que soñabas antes de que el miedo te convenciera de que no era posible.

En este capítulo, vamos a abrir las puertas al cambio real. Vamos a desvelar los entresijos de la reprogramación mental, un proceso que he ido construyendo a lo largo de años de experiencia, aprendizaje y transformación personal. Este no es un método creado desde la teoría, sino desde la vida misma. Cada paso que encontrarás aquí ha sido probado, ajustado y refinado por mí, no solo en mi vida, sino también en las vidas de las personas que han confiado en mi acompañamiento para iniciar su propio viaje de transformación.

UN MÉTODO CON HISTORIA

Quiero compartir contigo algo importante: este método no nació de un día para otro. Es el resultado de años de búsqueda, de equivocarme y volver a intentarlo, de estudiar incansablemente, de leer, investigar y absorber conocimientos de diferentes disciplinas. Es un puzle que he armado poco a poco, pieza por pieza, tomando lo mejor de cada fuente que encontré en mi camino. Desde la psicología hasta la neurociencia, desde la meditación hasta las técnicas más avanzadas de programación neurolingüística, he bebido de muchas aguas para crear un sistema que sea accesible, práctico y profundamente transformador.

Pero más allá de las teorías y las herramientas, lo que hace único este método es que está construido desde la experiencia real. Porque antes de guiar a otros en su transformación, tuve que guiarme a mí misma. Tuve que enfrentar mis propias sombras, desarmar las creencias que me mantenían estancada, liberar los miedos que me habían acompañado durante años. Este método no es solo un conjunto de pasos o técnicas; es el reflejo de mi propia historia, de todo lo que aprendí mientras me reconstruía desde cero.

UNA MEZCLA DE CIENCIA, EXPERIENCIA Y MAGIA

La reprogramación mental que te voy a enseñar en este capítulo no se limita a cambiar pensamientos o adoptar afirmaciones positivas. Es un sistema diseñado para trabajar en el nivel más profundo de tu mente: el subconsciente. Esa parte de ti que opera en silencio, que dirige gran parte de tus decisiones, de tus emociones y de tus resultados. Vamos a entrar en esa sala de máquinas y a transformar los patrones que están moldeando tu vida.

Para ello, este método combina tres elementos fundamentales:

- La ciencia. Porque entender cómo funciona tu cerebro y tu mente es la base para transformarlos. Aquí encontrarás herramientas respaldadas por la neurociencia y la psicología, que te ayudarán a comprender por qué piensas, sientes y actúas como lo haces.
- La experiencia. Cada paso que te propongo ha sido vivido y probado en primera persona. No estoy hablándote desde la teoría, sino desde la práctica, desde la certeza de que este proceso funciona porque yo misma lo he experimentado.
- La magia. Y cuando hablo de magia, me refiero a esa conexión profunda con tu esencia, con algo más grande que tú, que te guía y te impulsa hacia lo que realmente deseas. La

reprogramación mental no es solo un acto de lógica; también es un acto de fe, de confianza en tu capacidad de crear algo nuevo.

ESTE CAPÍTULO ES PARA TI

Este capítulo no es una receta mágica ni una promesa vacía. Es una invitación. Una invitación a que tomes las riendas de tu vida, a que te atrevas a mirar de frente a tus miedos, a tus creencias limitantes, y a transformarlas en los cimientos de una nueva realidad. Este capítulo es una guía, un mapa, pero el viaje es tuyo. Eres tú quien debe decidir dar el primer paso, quien debe comprometerse con su transformación.

Quiero que, mientras lees estas líneas, te detengas un momento y reflexiones. ¿Qué es lo que anhelas realmente? ¿Qué parte de tu vida te está pidiendo un cambio? ¿Qué te está deteniendo? Porque todo lo que necesitas para transformar tu realidad ya está dentro de ti. Este método no va a arreglarte porque no estás roto. Lo único que hará será ayudarte a recordar tu poder, a reconectar con esa parte de ti que siempre ha sabido que eres capaz de mucho más de lo que imaginas.

Así que, mientras avanzamos en este capítulo, quiero que tengas presente esto: este es el momento para el que te has estado preparando. Cada caída, cada desafío, cada pequeño despertar te ha traído hasta aquí. Ahora es tu turno de decidir si quieres dar el salto, si estás listo para abrir las puertas de tu mente y comenzar a construir la vida que sabes que mereces.

La transformación no es un destino; es un camino que se recorre día a día. Y hoy, estás dando el primer paso.

INTRODUCCIÓN: EL PODER DE LA REPROGRAMACIÓN MENTAL

¿Te has preguntado alguna vez por qué, a pesar de tus esfuerzos, te encuentras repitiendo los mismos patrones una y otra vez? ¿Por qué parece que hay una fuerza invisible que te frena justo cuando intentas avanzar hacia tus metas? Eso no es casualidad. La respuesta está en tu mente, específicamente en una parte de ella que trabaja silenciosamente las 24 horas del día: tu subconsciente.

La reprogramación mental no es algo nuevo ni es un concepto abstracto. Es una habilidad real, respaldada por la ciencia, que nos permite transformar los pensamientos y creencias que gobiernan nuestra vida desde las sombras. Imagina que tu mente es como un ordenador, y tu subconsciente es el sistema operativo que lo hace funcionar. Si ese sistema está lleno de programas obsoletos, llenos de mensajes como «no puedo», «no soy suficiente» o «el dinero es malo», entonces, por mucho que intentes avanzar, siempre tropezarás con los mismos obstáculos.

¿QUÉ ES LA REPROGRAMACIÓN MENTAL Y POR QUÉ ES CLAVE?

La reprogramación mental consiste en identificar y reemplazar esos programas viejos, esas creencias que ya no te sirven, con nuevas ideas que trabajen a tu favor. Se trata de tomar el control de tu mente en lugar de dejar que tus pensamientos automáticos sigan dictando tu vida. Lo fascinante es que tu cerebro está diseñado para adaptarse, cambiar y crear nuevas conexiones neuronales. Este proceso, conocido como neuroplasticidad, es lo que permite que puedas literalmente transformar tu manera de pensar, sentir y actuar, sin importar cuántos años hayas vivido con creencias limitantes.

Si quieres lograr un cambio duradero en tu vida —ya sea en tus relaciones, tu salud, tu carrera o tu bienestar emocional— no basta con intentarlo conscientemente. Necesitas llegar a esa parte más profunda de tu mente, donde se almacenan los patrones y las creencias que actúan como piloto automático. Y aquí está la clave: todo lo que piensas repetidamente, todo lo que dices o sientes con intensidad, se convierte en una instrucción para tu subconsciente.

Piensa en esto: cada vez que repites frases como «nunca lo lograré» o «no soy capaz», estás enviando una señal directa a tu mente para que busque maneras de confirmar esas palabras. Tu cerebro, que siempre busca ser eficiente, empieza a filtrar la realidad y a tomar decisiones basándose en esas creencias. Pero aquí viene la buena noticia: si aprendiste esas creencias, también puedes desaprenderlas.

¿Por qué seguimos saboteándonos?

Ahora bien, es posible que te estés preguntando: si cambiar es tan posible, ¿por qué no lo he hecho hasta ahora? La respuesta es que, muchas veces, no somos conscientes de las creencias que nos están limitando. Esas ideas se grabaron en nuestra mente desde muy pequeños, cuando éramos como esponjas, absorbiendo todo lo que escuchábamos, veíamos y sentíamos.

Si en tu infancia escuchaste frases como «el dinero no crece en los árboles» o «no eres bueno para esto», esas palabras no se quedaron en el aire. Se convirtieron en verdades para ti, porque cuando somos niños no cuestionamos lo que nos dicen. Simplemente lo aceptamos. Y esas creencias, que tal vez tenían sentido en su momento o reflejaban las experiencias de quienes nos rodeaban, se quedaron arraigadas en tu mente.

Ahora, como adulto, esas mismas creencias siguen operando, aunque ya no sean útiles o ciertas. Tal vez has intentado lograr un cambio —empezar un nuevo proyecto, mejorar tu autoestima, ganar más dinero—, pero cada vez que lo intentas, algo parece detenerte. Puede que ni siquiera te des cuenta de lo que ocurre, pero es tu

subconsciente trabajando en segundo plano, tratando de mantenerte en la zona de confort.

El subconsciente no distingue entre lo que te ayuda y lo que te limita; simplemente sigue las instrucciones que recibió. Y por eso, incluso cuando conscientemente quieres avanzar, tu subconsciente puede estar saboteándote, porque está aferrado a esas ideas viejas que asocia con seguridad o supervivencia.

EL OBJETIVO DEL CAPÍTULO

En este capítulo, vamos a cambiar eso. No importa cuánto tiempo hayas vivido con esas creencias limitantes. No importa si ahora mismo piensas que cambiar es imposible o que ya es tarde para ti. Te aseguro que es posible, y lo vamos a hacer paso a paso.

Primero, aprenderás a identificar esas creencias que te están boicoteando. Porque no puedes cambiar algo que no sabes que existe. Haremos un ejercicio práctico que te ayudará a traer esas creencias inconscientes al nivel de tu mente consciente. Una vez que las veas con claridad, podrás empezar a cuestionarlas y, lo más importante, a desmantelarlas.

Después, te enseñaré cómo crear nuevas creencias que trabajen a tu favor. Estas no serán simples afirmaciones vacías; serán declaraciones poderosas que reprogramen tu subconsciente. Aprenderás a diseñar frases en primera persona, en tiempo presente y con un enfoque positivo, porque esa es la manera en que tu mente subconsciente entiende y acepta las instrucciones.

Por último, veremos cómo consolidar estas nuevas creencias a través de la repetición y la emoción. Porque repetir algo sin sentirlo no tiene el mismo impacto. Tu subconsciente responde cuando las palabras vienen cargadas de emoción, cuando realmente crees lo que estás diciendo o visualizando. Al final del capítulo, encontrarás un audio de reprogramación mental que te guiará en este proceso,

ayudándote a bajar las ondas cerebrales y a entrar en ese estado receptivo donde la magia sucede.

Este capítulo no es solo una guía; es una invitación a tomar el control de tu vida. Quiero que veas este proceso como un acto de amor hacia ti mismo, como un compromiso para convertirte en la mejor versión de ti. Porque, al final, lo que realmente nos frena no es el mundo exterior ni las circunstancias. Son esas creencias silenciosas que nos hacen dudar de nuestro potencial.

• PASO 1. DETECTA TUS CREENCIAS LIMITANTES

Si hay algo que deseas profundamente, algo en lo que te esfuerzas día tras día, pero no logras alcanzar, es muy probable que el problema no esté en lo que haces, sino en lo que crees. Nuestra mente consciente puede tener un objetivo claro —como ganar más dinero, mejorar nuestras relaciones o sentirnos más seguros de nosotros mismos—, pero si nuestro subconsciente no está alineado con ese deseo, es como tratar de remar contra la corriente.

El subconsciente no funciona con lógica ni con fuerza de voluntad; funciona con programaciones, con creencias que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida, muchas veces sin ser conscientes de ello. Por eso, si quieres algo conscientemente, pero no lo consigues, es una señal clara de que existe una creencia limitante en tu subconsciente que está boicoteando tu esfuerzo.

¿CÓMO IDENTIFICAR ESTAS PROGRAMACIONES INADECUADAS?

La clave está en observar las áreas donde sientes que hay un bloqueo o donde repites patrones una y otra vez. ¿Dónde te estás

esforzando, pero no ves resultados? Si siempre terminas en el mismo lugar, hay una creencia limitante que te está reteniendo.

Ejemplos:

- Dinero. Quieres ganar más, trabajas duro, pero nunca consigues ahorrar ni atraer mejores oportunidades. Puede que, en el fondo, creas que «el dinero es difícil de ganar» o que «no mereces abundancia».
- Relaciones. Quieres una relación sana y amorosa, pero siempre terminas con personas que no te valoran. Tal vez creas, sin darte cuenta, que «no eres suficiente» o que «el amor no es para ti».
- Autoestima. Sueñas con hablar en público o emprender un proyecto, pero el miedo te paraliza. En tu subconsciente puede haber una voz que dice: «No soy capaz» o «Voy a fracasar».

Ejercicio práctico: observa tus resultados.

1. Elige un área donde te sientas bloqueado

Tómate un momento para pensar en algo que realmente deseas, pero que no has podido conseguir, a pesar de tu esfuerzo.

2. Identifica el patrón

Observa los resultados que repites en esa área. ¿Qué situaciones se presentan una y otra vez? ¿Qué es lo que te está faltando para avanzar?

3. Busca la creencia detrás del resultado

Hazte esta pregunta: «Si tuviera que explicarme por qué no estoy consiguiendo esto, ¿qué diría mi mente?».

Por ejemplo: «No tengo suerte», «No soy lo suficientemente bueno», «Las cosas buenas no son para mí».

Este ejercicio no se trata de culparte, sino de hacer visible lo que hasta ahora ha estado funcionando de manera automática.

4. Lleva la creencia al consciente

La creencia limitante pierde fuerza cuando la sacas a la luz. Escribe esa frase en un papel y obsérvala. ¿Te das cuenta de que ha estado dirigiendo tus decisiones sin que lo notes? Al identificarla, das el primer paso para reprogramarla.

Detectar estas creencias es el primer paso, porque lo que no reconoces, no puedes cambiar. Una vez que las identificas, puedes empezar a trabajar para desmantelarlas y reemplazarlas por creencias que estén alineadas con lo que realmente deseas. ¿Y cómo lo hacemos? Sigamos avanzando.

• PASO 2. GENERA UNA CONTRACREENCIA PODEROSA

Ahora que ya has identificado la creencia limitante que está bloqueando lo que deseas, es momento de tomar el control. ¿Cómo? Creando una contracreencia: una nueva programación que funcionará como un puente hacia lo que realmente quieres.

Imagina que tu mente es como un ordenador y que esa creencia limitante es un programa defectuoso que ha estado funcionando en segundo plano, afectando todos tus resultados. Lo que haremos ahora es instalar un nuevo programa que reemplace al anterior. Ese nuevo programa es tu contracreencia, una afirmación diseñada estratégicamente para reconfigurar tu subconsciente.

POR QUÉ CREAR UNA CONTRACREENCIA FUNCIONA

Tu cerebro es extremadamente moldeable y no distingue entre realidad e imaginación. Lo que le repites constantemente, especialmente cuando está en un estado receptivo, lo asume como verdad. Esta es la clave de la reprogramación: tu cerebro no evalúa si lo que le dices es cierto o falso, simplemente lo toma como una instrucción y actúa en consecuencia.

Si hasta ahora has repetido frases como «No soy suficiente» o «Nunca tengo éxito en lo que hago», tu mente ha trabajado incansablemente para moldear tu realidad en función de esas creencias. Pero aquí está la buena noticia: puedes usar este mismo mecanismo para liberarte. La contracreencia será el nuevo mensaje que instalarás en tu subconsciente, aprovechando momentos clave donde tu mente está más abierta a recibir información.

CÓMO CONSTRUIR TU CONTRACREENCIA

Para que esta nueva creencia sea efectiva y genere un impacto real, debe cumplir con ciertas características:

1. Hazla corta y clara

Tu cerebro no necesita frases largas ni complejas. Trabaja mejor con afirmaciones directas y simples. Por ejemplo:

- Si tu creencia limitante es: «Nunca soy lo suficientemente bueno», la contracreencia será: «Soy suficiente tal como soy».
- Si tu creencia limitante es: «El dinero es difícil de ganar», la contracreencia será: «El dinero llega a mí con facilidad».

2. Usa el presente

Habla como si lo que deseas ya fuera una realidad. Esto es clave porque el cerebro no entiende conceptos de futuro. Por ejemplo, si dices: «Voy a tener éxito», tu mente lo interpreta como algo que está por venir, pero que nunca llega. En cambio, si afirmas: «Tengo éxito ahora», estás entrenando a tu cerebro para actuar en el presente.

3. Utiliza la primera persona

La afirmación debe ser personal. Usa «yo» o «mi» para que el mensaje sea directamente para ti. Por ejemplo: «Yo merezco amor», «Mi vida está llena de oportunidades».

4. Evita el «no»

El cerebro no procesa las negaciones. Si dices: «No quiero estar ansioso», lo que tu mente escucha es «ansioso». En lugar de enfocarte en lo que no quieres, formula la contracreencia en positivo:

- En lugar de «No quiero fracasar», di: «Confío en mi éxito».

TU CONTRACREENCIA COMO MAPA PARA REPROGRAMAR TU SUBCONSCIENTE

Piensa en tu contracreencia como la llave que abrirá una nueva puerta en tu mente. Esa llave funciona cuando la introduces en el momento correcto y en el estado adecuado. Repetir una afirmación durante el día puede ayudarte a mantener tu enfoque, pero no es suficiente para cambiar las creencias profundas que habitan en tu subconsciente. Para lograr un verdadero impacto, necesitas trabajar con tu mente en estados de relajación profunda, donde las ondas cerebrales bajan a niveles alfa o theta.

Aquí es donde entra mi método y los audios de reprogramación mental que encontrarás al final de este capítulo. Estos audios están diseñados específicamente para ayudarte a reprogramar tu mente de manera efectiva. Los escucharás en momentos clave, como antes de dormir o durante ejercicios de relajación guiada, cuando tu cerebro está más receptivo y puede absorber esta nueva información sin cuestionarla.

Ejercicio práctico: crea tu contracreencia.

1. Escribe tu creencia limitante

Tómate un momento para identificar y escribir esa creencia que detectaste en el paso anterior. Por ejemplo: «Nunca soy suficiente», «No soy capaz de lograr mis sueños».

2. Transforma esa creencia en su opuesto

Invierte la creencia limitante, siguiendo las reglas que hemos explicado. Por ejemplo: de «No soy suficiente», crea: «Soy suficiente tal como soy»; de «El dinero nunca es suficiente para mí», crea: «El dinero fluye hacia mí con facilidad».

3. Afina tu contracreencia

Léela en voz alta y pregúntate si te resuena. ¿Te hace sentir esperanza? ¿Se siente poderosa? Si no, ajusta las palabras hasta que realmente conecte contigo.

4. Introduce tu contracreencia en el audio de reprogramación mental

Una vez que tengas tu contracreencia, tu próximo paso será integrarla en el audio que encontrarás al final del capítulo. Este audio ha sido diseñado para guiar a tu mente hacia estados de ondas alfa o theta, ideales para reprogramar tu subconsciente. Mientras escuchas la grabación, repetirás mentalmente tu

contracreencia en los momentos indicados, permitiendo que esta nueva programación se instale en lo más profundo de tu mente.

POR QUÉ LOS AUDIOS SON ESENCIALES EN ESTE PROCESO

Cuando escuchas un audio de reprogramación mental diseñado para bajar tus ondas cerebrales, estás llevando a tu mente a un estado hipnológico. En este estado, el filtro crítico que normalmente evalúa, juzga o rechaza nueva información se debilita. Es como si se abriera una puerta directa a tu subconsciente, permitiendo que tu contracreencia entre sin resistencia.

La clave es escuchar el audio en momentos estratégicos, como:

- Antes de dormir: En esta fase, tu mente está naturalmente en un estado receptivo y lista para absorber nueva información.
- Durante momentos de relajación profunda: Puedes usar el audio mientras meditas o realizas un ejercicio de respiración.

LA CONSTANCIA ES LA CLAVE

Es importante destacar que este proceso no ocurre de la noche a la mañana. El cerebro necesita repetición y constancia para crear nuevas conexiones neuronales. Por eso, escuchar el audio de reprogramación con tu contracreencia cada noche es esencial. A medida que lo hagas, notarás cómo poco a poco tu forma de pensar, sentir y actuar comienza a alinearse con esta nueva programación.

Un ejemplo práctico para inspirarte

- Imagina que tu creencia limitante es: «Nunca podré lograr mis sueños».

- Tu contracreencia será: «Tengo el poder de lograr todo lo que sueño».

Cuando escuches el audio, repite esta frase mentalmente en los momentos indicados. Con cada repetición, estarás reforzando esta nueva conexión en tu subconsciente. Al cabo de unas semanas, notarás cómo tus pensamientos automáticos comienzan a cambiar, y con ellos, tus emociones y acciones.

CONSTRUYENDO TU NUEVA REALIDAD

Este paso es el puente hacia la transformación. Ahora tienes la herramienta para cambiar tu programación mental y alinearte con la vida que deseas. Así que, toma tu contracreencia, prepárate para usar el audio, y confía en que estás dando un paso crucial hacia una nueva versión de ti. ¿Estás listo para reprogramarte? ¡Vamos al siguiente paso!

• PASO 3. GENERA ADHERENCIA A LOS AUDIOS Y COMPROMÉTETE CON TU TRANSFORMACIÓN

Transformar tu mente no es un proceso que ocurra de la noche a la mañana, y aquí es donde entra la verdadera clave de este método: la constancia. Durante años, o incluso décadas, tu mente subconsciente ha operado con un programa que ha moldeado tu forma de pensar, actuar y vivir. Ese programa, aunque limitante, se ha instalado profundamente en las conexiones neuronales de tu cerebro porque ha sido repetido una y otra vez de manera automática.

El objetivo de este paso es reemplazar ese programa antiguo con uno nuevo que trabaje a tu favor. Y la única forma de lograrlo es a

través de la repetición constante, escuchando el audio de reprogramación mental que incorpora la contracreencia que elegiste en el paso anterior.

EL ARTE DE REEMPLAZAR UN PROGRAMA SUBCONSCIENTE

Tu cerebro, como cualquier otra parte de tu cuerpo, funciona con base en el uso. Cuando dejas de utilizar un programa —una creencia limitante, un hábito, un pensamiento recurrente—, este empieza a perder fuerza. Es como cuando te rompes un brazo y te ponen una escayola: los músculos que no utilizas empiezan a atrofiarse, y los huesos pierden densidad. Con el tiempo, aquello que no usas desaparece. Lo mismo sucede con los programas mentales.

Cuando introduces un nuevo programa —una nueva creencia— y te comprometes a repetirlo cada día, estás creando nuevas conexiones neuronales que, poco a poco, se fortalecen. Mientras tanto, las antiguas conexiones, las que estaban asociadas a tu creencia limitante, comienzan a debilitarse. Esto no sucede de manera instantánea, pero sí es inevitable si eres constante. El cerebro no olvida porque lo ordenes, olvida porque deja de usar un camino y encuentra otro que lo sustituya.

EL PROCESO DE REPROGRAMACIÓN: UN ACTO DE PACIENCIA Y DISCIPLINA

Quiero que entiendas esto: las conexiones neuronales se forman rápidamente, pero las creencias profundamente arraigadas necesitan más tiempo para ser sustituidas. Esto significa que debes ser fiel a la creencia que estás reprogramando y mantener el enfoque durante un período continuo. Mi recomendación, basada en mi experiencia personal y en la neurociencia, es que te comprometas a escuchar el

audio con tu contracreencia todos los días durante al menos un mes y medio.

¿Por qué este tiempo? Porque la repetición diaria es lo que refuerza esas nuevas conexiones. Es como regar una planta: al principio, no ves resultados inmediatos, pero cada gota de agua es fundamental para que crezca. En el caso del cerebro, cada repetición fortalece los nuevos caminos neuronales, hasta que estos se convierten en los dominantes.

UN MÉTODO PARA TODA LA VIDA

Este manual que tienes en tus manos no es solo para reprogramar una creencia; es una herramienta que puedes usar para transformar cualquier área de tu vida. Una vez que comprendas el proceso, podrás aplicar este método en tantas áreas como desees. Puedes trabajar en tu autoestima, tus relaciones, tu salud, tu relación con el dinero, tus metas profesionales□ las posibilidades son infinitas. La clave está en elegir una creencia a la vez y comprometerte con ella. No intentes abarcar demasiadas cosas al mismo tiempo; es mejor trabajar de manera profunda y enfocada.

UN TESTIMONIO PERSONAL: MI TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DE LOS AUDIOS

No te hablo de esto desde la teoría, sino desde mi propia experiencia. He transformado mi vida completamente gracias a la reprogramación mental. Cada aspecto de quién soy hoy es el resultado de haber utilizado audios y haber trabajado, una a una, en mis creencias limitantes.

Recuerdo claramente el momento en que me di cuenta de que mi vida no estaba alineada con lo que soñaba. Había áreas en las que me sentía estancada, frustrada, como si siempre estuviera chocando con el mismo muro. Fue entonces cuando descubrí el poder de la reprogramación. Empecé identificando las creencias que estaban detrás de esos bloqueos y, poco a poco, fui trabajando en cada una de ellas. Creé audios personalizados que escuchaba cada noche, justo antes de dormir, aprovechando ese momento en que la mente está más receptiva.

Puedo decirte que he modificado completamente mi personalidad. He dejado atrás inseguridades, miedos, y patrones que me frenaban, y he desarrollado una confianza y una claridad que nunca había tenido. Como decía Santiago Ramón y Cajal, he sido la escultora de mi propio cerebro, tallando con paciencia y dedicación cada rincón de mi mente para construir la versión de mí misma que siempre soñé.

Y quiero que tú también lo seas. Quiero que tomes este método y lo conviertas en tu herramienta para rediseñar tu vida. Quiero que te des cuenta de que no hay nada que no puedas cambiar si trabajas desde tu subconsciente, porque ahí es donde reside el verdadero poder.

COMPROMISO: LA LLAVE DEL CAMBIO

La constancia es lo que separa a las personas que desean cambiar de aquellas que realmente lo logran. No importa si al principio no notas grandes cambios; lo importante es que sigas adelante. Comprométete contigo mismo. Dedica esos minutos diarios a escuchar el audio con tu contracreencia. Es un acto de amor propio, una inversión en ti que dará frutos que no puedes imaginar ahora, pero que transformarán tu vida de maneras profundas y duraderas.

EL REGALO DE LA PACIENCIA

Sé que vivimos en una sociedad donde queremos resultados inmediatos, pero la reprogramación mental no funciona así. Es un proceso que requiere paciencia, pero esa paciencia tiene su recompensa. Cada día que escuchas tu audio, estás construyendo algo extraordinario. Aunque no lo notes de inmediato, tu cerebro está trabajando para ti, creando nuevos caminos, nuevas posibilidades, una nueva realidad.

TU TRANSFORMACIÓN ES INEVITABLE

Si sigues este método, si te comprometes a escuchar el audio durante al menos un mes y medio, tu mente no tendrá más opción que adaptarse. Es así de poderoso. Estás usando las mismas leyes que te han limitado para liberarte. Estás aprovechando la neuroplasticidad de tu cerebro para convertirte en la persona que deseas ser.

INVITACIÓN PERSONAL

Hoy, quiero invitarte a que te conviertas en el escultor de tu propio cerebro. Que tomes las herramientas que tienes en tus manos y las uses para crear una vida alineada con tus sueños. Este no es solo un método; es una forma de vida. Y quiero que sepas que estoy contigo en este proceso, porque yo he estado donde estás ahora. Sé que el cambio es posible, y sé que, si te comprometes, nada podrá detenerte.

El cerebro tiene una capacidad infinita para adaptarse, para crecer, para transformarse. Solo necesita que le des las instrucciones correctas y que seas constante. ¿Estás listo para empezar? Si es así, prepárate: lo que estás a punto de construir es la mejor versión de ti

mismo. ¡Escucha el audio cada día y observa cómo tu vida comienza a transformarse!

CONCLUSIÓN: TU MENTE PUEDE SER TU MAYOR ALIADA O TU MAYOR OBSTÁCULO

Ahora que estás listo para iniciar este proceso de reprogramación, hay algo que necesitas tener muy claro: tu cerebro no está acostumbrado a cambiar. Durante años, incluso décadas, ha operado en piloto automático, repitiendo los mismos patrones, las mismas creencias y las mismas respuestas. Esta inercia mental no es casualidad, es un mecanismo de supervivencia que nos ha acompañado desde nuestros orígenes.

El cerebro ama lo conocido porque le resulta seguro. Para él, cambiar es una amenaza, porque lo nuevo implica esfuerzo, incertidumbre y riesgo. Es como un sistema operativo antiguo que funciona, aunque no sea eficiente, y al que no le gusta ser actualizado. Por eso, al inicio de este proceso, es normal que sientas resistencia: dudas, falta de motivación o incluso el deseo de abandonar. Esto no significa que algo esté mal en ti, sino que estás activando una parte de tu mente que ha estado inactiva por mucho tiempo.

LA INCOMODIDAD ES PARTE DEL PROCESO

El cerebro se programó durante tus primeros años de vida, cuando eras como una esponja que absorbía todo sin cuestionarlo. Esa programación temprana se convirtió en el *software* con el que has vivido hasta ahora, y cualquier intento de cambiarlo puede generar

incomodidad. Esa incomodidad no es tu enemigo, es la señal de que estás saliendo de tu zona de confort, de que estás moviéndote hacia algo nuevo.

Quiero que te prepares para esos momentos en los que tu cerebro intentará boicotearte. Te dirá cosas como: «Esto no está funcionando», «Es demasiado difícil», o «Siempre he sido así, no voy a cambiar ahora».

Estas frases no son la verdad, son solo intentos de tu mente de mantenerte en lo conocido, en lo cómodo. Es una trampa. Y tu trabajo es no caer en ella.

ATENCIÓN Y CONSTANCIA AL INICIO

Al principio, este proceso puede sentirse como empujar una roca cuesta arriba. Pero cada vez que escuches tu audio de reprogramación, cada vez que refuerces tu nueva contracreencia, estarás debilitando las conexiones de las viejas creencias y fortaleciendo las nuevas. No se trata de fuerza de voluntad, se trata de constancia.

Tendrás que estar especialmente atento en las primeras semanas, porque es ahí donde la resistencia es más fuerte. Pero aquí está la clave: si perseveras, la resistencia disminuirá. Lo que ahora es incómodo pronto se volverá automático. Y cuando eso ocurra, tu nueva creencia será tu realidad. El cambio ya no será una lucha, será tu estado natural.

TU NUEVA PIEL: CUANDO EL CAMBIO SE AUTOMATIZA

Este proceso no es permanente solo porque lo intentes una vez; es permanente porque lo practicas hasta que tu cerebro lo adopta

como su nueva verdad. Piensa en ello como aprender a conducir o a andar en bicicleta: al principio requiere toda tu atención, pero con el tiempo, se convierte en algo automático. Así es como funcionan las creencias.

Lo que hoy estás programando en tu mente será, en unas semanas o meses, una parte de ti. Será tan natural como respirar. Esa contracreencia, que al principio parecía una afirmación extraña o forzada, se convertirá en tu nueva realidad, y ni siquiera tendrás que pensarlo. Será tu nueva piel.

UN ÚLTIMO MENSAJE PARA TI

Quiero que recuerdes que este proceso no solo transforma tu mente, transforma tu vida entera. Cuando reprogramas tu subconsciente, cambias la manera en la que piensas, sientes y actúas. Cambias cómo te relacionas contigo mismo y con el mundo. Pero también quiero que tengas presente que el cambio requiere paciencia. Estás deshaciendo años de programación, y eso lleva tiempo.

Así que, si un día sientes que nada está funcionando, no te rindas. Eso no es el fin del camino, es el momento en que más necesitas persistir.

No estás rompiendo algo; estás creando algo completamente nuevo. Y cuando ese «nuevo tú» tome forma, mirarás hacia atrás y te darás cuenta de que todo este esfuerzo valió la pena. Porque lo que te espera al final del camino no es solo una nueva creencia, es una nueva vida.

¿Estás listo para ser el escultor de tu propia mente? ¡Entonces no bajes la guardia y sigue adelante! Porque cada paso que des te acerca más a la persona que siempre has querido ser.



CAPÍTULO 10

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN

EL CUADERNO VERDE

El cielo de El Cuyo había decidido teñirse de un rosa suave aquella tarde. Frente al inmenso mar Caribe, sentada en una de las sillas de madera del hotel, el mundo parecía detenerse por completo. Las olas, serenas, iban y venían con el ritmo preciso que solo la naturaleza sabe marcar. Era mi cuarto día en este lugar, un rincón casi virgen de México, donde las distracciones se reducen a lo básico: el canto del viento, los tonos azulados del agua y una conexión a internet que parecía hacer lo mínimo posible por existir. Era justo lo que necesitaba.

Había llegado aquí para desconectarme del ruido, de las notificaciones constantes y del ritmo frenético de la vida cotidiana. Traía conmigo una maleta que no solo contenía ropa, sino también parte de mi mundo interior: libros marcados con notas adhesivas de colores, cuadernos desgastados con tapas de todos los colores posibles y mi ordenador, listo para plasmar las palabras que darían forma a este libro. Mi intención era sencilla: escribir. Escribir con tranquilidad, sin interrupciones, y reconectar con esas ideas que se gestan solo cuando el alma tiene espacio para respirar.

El hotel era todo lo que había imaginado. Un espacio blanco y luminoso con ventanales que parecían abrazar al Caribe. Desde mi habitación, podía oír el murmullo constante del mar, una melodía que parecía hacerse eco en mi mente, limpiándola, despejándola, preparándola para lo que vendría. Cada mañana, mientras tomaba un café mirando al horizonte, sentía como si el mundo me estuviera dando permiso para escucharme de verdad.

Había estado escribiendo durante varias horas ese día. En algún momento de la tarde, decidí que era suficiente por el momento y

cerré el portátil. Mientras me levantaba para estirarme, sonó mi móvil. Era un número desconocido. Lo miré con desconfianza, pensando que seguramente sería alguna llamada irrelevante, pero algo me llevó a contestar.

—¿Begoña? —dijo una voz al otro lado.

Reconocí de inmediato quién era. Mi corazón dio un pequeño salto. Era esa persona con la que siempre había soñado tener una entrevista. Aquel pódcast que admiraba y que en más de una ocasión había imaginado siendo parte de él. La voz me invitó a grabar un episodio especial en México, en un lugar concreto. Apenas podía creerlo. ¿Cómo había sucedido? ¿Cómo se habían alineado los astros para que esta oportunidad llegara justamente mientras yo estaba aquí?

Esa noche, después de colgar, me sentí inquieta. Había algo en la coincidencia, en la perfección casi mágica de todo aquello, que me resultaba difícil de procesar. Decidí preparar la entrevista con la misma dedicación con la que me había sumergido en este libro. Abrí mi maleta y comencé a sacar los cuadernos. Uno por uno. El azul, el rojo, el amarillo. Finalmente, el verde. Siempre había tenido un cariño especial por ese cuaderno. En sus páginas había anotado reflexiones, aprendizajes, frases que me habían impactado y pequeños sueños que alguna vez había querido alcanzar.

Me senté en la mesa, iluminada por la luz cálida de una lámpara. El sonido del mar seguía envolviéndome, como un telón de fondo inquebrantable. Abrí el cuaderno verde. Empecé a pasar las páginas lentamente, deteniéndome aquí y allá para releer ideas que parecían haber sido escritas por una versión de mí misma que ya casi no reconocía. Fue entonces cuando, al llegar a la tapa interior, me encontré con algo que me dejó sin aliento.

Eran tres frases, escritas con mi propia letra, que parecía estar gritándome desde el pasado:

1. Viajar a México.
2. Escribir en un lugar frente al mar, sin distracciones.

3. Tener una entrevista con un famoso conductor de podcast mexicano.

Me quedé inmóvil, mirando esas frases. Las había escrito hacía más de un año. Recordaba perfectamente el día en que lo hice: estaba en casa, soñando despierta con un futuro que, en ese momento, parecía tan lejano como imposible. Había cerrado los ojos, me había permitido imaginar cada detalle y luego lo había escrito en este cuaderno. Había visualizado ese momento con tanto detalle que, en mi mente, ya lo había vivido. Y ahora, de alguna forma, todo aquello estaba sucediendo.

Las tres cosas se habían cumplido en la misma semana.

Sentí un escalofrío recorrerme. Era como si el universo hubiera estado trabajando en secreto, entrelazando cada pieza de mi vida para que este instante existiera. No podía explicarlo de otra manera. Había visualizado este momento, lo había sentido como si ya fuera real, y ahora estaba aquí, sosteniendo las pruebas en mis manos.

Miré por la ventana. La luna comenzaba a reflejarse en el mar, creando un camino plateado que parecía infinito. Tomé una respiración profunda y cerré el cuaderno. Comprendí que este capítulo no solo iba a hablar de visualización; iba a ser un testimonio. Porque no estaba escribiendo desde la teoría, sino desde mi propia experiencia.

Había algo increíblemente poderoso en visualizar. No era solo un ejercicio mental, era una forma de entrenar al cerebro, de enviarle señales claras sobre lo que querías y cómo deseabas vivir. Lo había experimentado en mi propia piel, y ahora tenía la oportunidad de compartirlo con otros, de enseñarles a construir su realidad desde sus sueños más profundos.

Esa noche, antes de dormir, anoté una frase en el mismo cuaderno verde: «Lo que imaginas con el corazón, si lo trabajas con constancia, se convierte en realidad».

El sonido del mar fue la última melodía que escuché antes de quedarme dormida, con la certeza de que todo estaba exactamente

donde debía estar.

Cuando descubrí esas frases en mi cuaderno verde, escritas con mi propia letra y cumplidas con precisión más de un año después, sentí como si el tiempo hubiera dado un giro inesperado. Era como si todo lo que había sucedido desde entonces hasta ese momento hubiera sido parte de un plan diseñado en silencio. Mi mente había trabajado de manera casi invisible durante todo ese tiempo, ajustando las piezas, buscando caminos y señales que me acercaran a lo que había soñado. Y lo más fascinante era que no tenía ni idea de que todo esto estaba ocurriendo.

La visualización no es magia, pero tiene algo de mágico cuando comprendes cómo funciona. Lo primero que debemos saber es que el cerebro no distingue entre realidad e imaginación. Cuando imaginas algo con intensidad, cuando lo sientes y lo ves en tu mente, tu cerebro lo registra como si estuviera ocurriendo en ese mismo momento. Es por eso que, por ejemplo, cuando revives un recuerdo emocionante o doloroso, puedes sentir cómo tu cuerpo reacciona: se te acelera el corazón, sientes mariposas en el estómago o incluso te recorren escalofríos. El cerebro está tan inmerso en la experiencia que la vive como si fuera real.

Lo mismo sucede con la visualización. Cuando te permites imaginar una escena futura con todos sus detalles, tu mente empieza a prepararse para que eso suceda. Lo que haces, sin darte cuenta, es dar una orden muy clara a tu cerebro: «Esto es importante. Esto es lo que quiero». Y el cerebro, que está diseñado para ayudarte a sobrevivir y adaptarte, comienza a enfocarse en aquello que le has marcado como relevante.

TU MENTE COMO UNA BRÚJULA INTERNA

Aquí es donde ocurre algo extraordinario. Tu mente, con esa orden clara, comienza a detectar señales y oportunidades que antes

habrías ignorado. Es como si activaras una especie de brújula interna que te guía hacia el lugar que deseas alcanzar. Pero no se trata de algo esotérico ni mágico, sino de un proceso completamente natural: aquello en lo que te enfocas se convierte en el centro de tu atención, y todo lo demás pasa a segundo plano.

Por ejemplo, cuando decides que quieres cambiar de coche y te fijas en un modelo concreto, de repente empiezas a verlo por todas partes: en la calle, en anuncios, incluso en conversaciones. No es que haya más coches de ese modelo de repente; es que tu mente ha activado ese enfoque, ha afinado tu percepción para que notes lo que antes te pasaba desapercibido. Así funciona la visualización, pero en lugar de un coche, lo aplicas a los sueños, metas y deseos que quieres manifestar.

LO QUE OCURRIÓ CON MI VISUALIZACIÓN

Cuando escribí esas frases en mi cuaderno verde hace más de un año, no lo hice pensando en cómo se cumplirían exactamente. Simplemente, me permití soñar, imaginar cómo sería estar en esa entrevista, en ese lugar, hablando con esa persona que admiraba. Lo escribí con entusiasmo, como si plantara una semilla en mi mente, y luego seguí con mi vida. Pero mi cerebro no olvidó. Esa semilla quedó plantada, y desde entonces, aunque yo no era consciente de ello, mi mente comenzó a trabajar.

Poco a poco, las decisiones que tomé, las personas que conocí y los caminos que recorrí me fueron acercando a ese momento. No fue algo planeado ni calculado; fue como si, sin saberlo, me hubiera estado guiando hacia ese futuro. Y al abrir el cuaderno y leer esas palabras, comprendí que no había sido casualidad. Había entrenado mi mente para encontrar la manera de hacerlo realidad.

VISUALIZAR: MÁS QUE IMAGINAR, ES SENTIR

La clave de la visualización no está solo en imaginar, sino en sentir como si lo que deseas ya fuera real. Cuando visualizas, no basta con ver una imagen en tu mente; necesitas sumergirte en la experiencia. ¿Qué sentirías si estuvieras allí? ¿Qué verías, qué oirías, cómo sería el ambiente? La emoción es lo que hace que tu visualización sea poderosa, porque es lo que le dice a tu cerebro: «Esto es importante, esto es real».

En mi caso, cuando escribí esas frases en mi cuaderno verde, no solo anoté palabras. Me permití imaginar cómo sería estar en esa entrevista, sentir la emoción, la alegría, incluso los nervios. Y aunque en ese momento no lo sabía, esa emoción fue la que marcó la diferencia. Fue como un mensaje directo a mi cerebro, que lo guardó como una misión a cumplir.

NO NECESITAS SABER EL «CÓMO»

Algo importante que aprendí de esta experiencia es que no necesitas tener todas las respuestas desde el principio. Cuando visualizas, no tienes que preocuparte por cómo sucederán las cosas. Tu trabajo es definir lo que deseas con claridad, imaginarlo con detalle y dejar que tu mente haga el resto. Las oportunidades, las personas y los momentos llegarán de formas que no puedes prever.

Lo que sí necesitas es confiar. Confiar en que tu mente está trabajando, en que el camino se abrirá y en que las piezas encajarán cuando sea el momento adecuado. Porque la visualización no es un acto de control; es un acto de creación. Y cuando te permites crear con libertad y emoción, las posibilidades son infinitas.

LA MAGIA DE LO COTIDIANO

Mirando hacia atrás, puedo ver cómo la visualización ha sido una herramienta transformadora en mi vida. No se trata de algo complicado ni reservado para unos pocos. Todos tenemos esa capacidad de imaginar, sentir y crear. Solo necesitas darte permiso para soñar, para visualizar lo que deseas, y confiar en que tu mente te ayudará a encontrar el camino. Porque lo que imaginas con claridad y emoción tiene el poder de convertirse en tu realidad.

EL MÉTODO PARA VISUALIZAR CON EXCELENCIA

La visualización se ha convertido en una herramienta clave en mi vida, no solo porque me ha permitido lograr aquello que deseo, sino porque me ha enseñado que no hay límites para lo que podemos crear en nuestra mente y llevar a nuestra realidad. Pero no siempre fue algo sencillo o natural. A lo largo de los años, he creado un método propio que lleva esta práctica a la excelencia, un sistema que me permite entrenar mi mente para alinear mis deseos con mis acciones y, finalmente, con mi realidad. Hoy quiero compartirte este método, paso a paso, para que tú también puedas aplicarlo y transformarlo en una herramienta poderosa en tu vida.

• PASO 1. ESCRIBIR EL GUION DE TU ESCENA

El primer paso de mi método es crear la escena que quiero vivir, y aquí hay algo fundamental: la claridad. Cuando quiero visualizar algo, no basta con pensarlo de manera vaga o general. Necesito llevarlo al máximo nivel de detalle, como si estuviera escribiendo el guion de una película. Este momento es crucial porque es cuando

empiezas a dar forma a tu deseo, cuando conviertes lo intangible en algo concreto y palpable.

Me gusta sentarme en un lugar tranquilo, tomar un cuaderno y escribir con todo lujo de detalles lo que quiero experimentar. Por ejemplo, si quiero visualizar un momento especial, como dar una conferencia, no me limito a imaginarme de pie frente a un público. Describo cada detalle de la escena: el color de las paredes, el sonido del micrófono, el aroma del café que alguien está tomando en la sala, la textura de las hojas en mis manos mientras hablo, incluso el calor de las luces sobre mi piel.

La clave está en involucrar todos los sentidos. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes al tacto? ¿Qué olores te rodean? Cuanto más rica sea la escena, más real será para tu mente. Es como si le estuvieras diciendo a tu cerebro: «Esto es lo que quiero que construyas para mí». Y la mente, al ser tan visual y sensorial, lo captará con mayor precisión.

• PASO 2. GRABAR EL AUDIO CON TU VOZ

Una vez que tengo escrita la escena, paso al siguiente nivel: grabarla con mi propia voz. Aquí es donde esta técnica adquiere un matiz personal y poderoso, porque no hay nada más efectivo que escuchar tu propia voz, dándote una instrucción clara y precisa.

Agarro mi teléfono, abro la aplicación de notas de voz y empiezo a grabar la escena, pero siempre en primera persona y en tiempo presente. Por ejemplo, si estoy visualizando la conferencia, grabo algo como: «Estoy subiendo al escenario. El suelo bajo mis pies es firme, y siento cómo mi corazón late con fuerza, pero al mismo tiempo estoy tranquila. Miro a la audiencia; sus rostros están llenos de atención y curiosidad. Las luces me iluminan y el micrófono transmite mi voz con claridad. Hablo con pasión, conecto con las personas, y siento que cada palabra llega al corazón de quien me

escucha. Al terminar, el público aplaude. Hay una energía increíble en el aire, y sé que este momento es exactamente como lo imaginé».

Grabar la escena en tu voz tiene un impacto profundo en tu mente. Tu cerebro reconoce tu voz como la más confiable y familiar, lo que hace que estas palabras entren directamente en tu subconsciente con mayor facilidad. Es como si tu mente dijera: «Esto es real porque viene de mí misma».

• PASO 3. ESCUCHAR EL AUDIO CADA DÍA

Cuando ya tengo el audio grabado, comienza el trabajo de programación. Durante un mes o el tiempo que considere necesario, me pongo el audio todos los días, generalmente antes de irme a dormir o en momentos de relajación profunda. Estas son las horas en las que las ondas cerebrales bajan a un estado óptimo, como las ondas alfa y theta, que permiten que la información penetre en el subconsciente sin resistencia.

Es importante destacar que, al escuchar el audio, no lo hago de manera pasiva. Me permito sentir lo que estoy escuchando, me imagino dentro de la escena, viviendo esa experiencia con cada célula de mi cuerpo. No se trata solo de repetir frases o palabras; se trata de conectar emocionalmente con lo que estás visualizando. Esa conexión emocional es lo que da fuerza a la visualización, porque tu cerebro responde a las emociones, no solo a las palabras.

• PASO 4. SOLTAR Y CONFIAR

Una vez que he escuchado el audio durante un tiempo, llega el paso más importante y, a menudo, el más difícil: soltar. Este es el momento en el que dejo de obsesionarme con cómo se va a cumplir

esa visualización. Ya no me pregunto cómo va a suceder, cuándo sucederá o si es posible. Simplemente confío.

¿Por qué es tan importante este paso? Porque al soltar, le das espacio a tu mente para hacer su trabajo. Tu subconsciente, ya entrenado con el audio, empezará a buscar señales, oportunidades y caminos que te lleven hacia esa escena que has programado. Es como si le hubieras dado una misión clara y ahora estuviera trabajando en silencio para cumplirla.

La confianza es la clave. No necesitas forzar nada ni intentar controlar todos los aspectos del proceso. Confía en que las piezas se alinearán, en que tu mente encontrará la manera, en que las oportunidades aparecerán y tú sabrás reconocerlas cuando lleguen. Este es el poder de la visualización: no se trata de manipular la realidad, sino de predisponer tu mente para que esté en sintonía con lo que deseas.

EL PODER DE LA PRÁCTICA CONSTANTE

A lo largo de los años, he utilizado esta técnica para transformar mi vida en áreas que antes creía inalcanzables. He reprogramado creencias limitantes, he superado miedos, he creado oportunidades que parecían imposibles, y he diseñado una vida que refleja mis sueños más profundos. Pero nada de esto hubiera sido posible sin la práctica constante y la paciencia.

Este método no es un truco rápido ni una solución mágica. Es un compromiso contigo misma, con tu crecimiento, con tu visión. Si lo aplicas con constancia y emoción, te aseguro que empezarás a notar cómo las cosas se alinean, cómo tu realidad comienza a cambiar y cómo los sueños que antes parecían lejanos empiezan a acercarse hasta volverse palpables.

Así que, si estás listo para transformar tu vida, empieza por aquí. Toma un cuaderno, escribe tu escena, graba tu audio y permite que

tu mente haga el resto. Porque cuando alineas tus pensamientos, tus emociones y tu subconsciente, no hay límites para lo que puedes lograr.

VISUALIZAR NO ES FANTASEAR: LA DIFERENCIA ENTRE SOÑAR Y CONSTRUIR

Visualizar no es lo mismo que fantasear. Aunque ambas surgen de la imaginación, hay un matiz fundamental que las separa: la visualización es como un faro que guía tus pasos hacia un destino posible, mientras que la fantasía puede convertirse en un castillo de arena que se desvanece con las olas de la realidad. Visualizar no es solo soñar despierto; es dirigir tu mente, enfocar tu energía y caminar con firmeza hacia aquello que, aunque no esté en tu presente, puede ser alcanzable.

La visualización tiene los pies en la tierra, pero la mirada puesta en las estrellas. Es el arte de proyectar tus deseos y construirlos en tu mente, sabiendo que hay un puente que te conecta con ellos. En cambio, la fantasía es etérea, un juego de la mente que no necesariamente encuentra su reflejo en la realidad.

EL ENFOQUE DE LA VISUALIZACIÓN

Imagina que tu mente es una linterna. Cuando visualizas, enciendes esa linterna y apuntas su luz hacia un objetivo específico. Iluminas el camino, defines la meta y, aunque el trayecto pueda estar lleno de curvas o zonas oscuras, sabes hacia dónde te diriges. La visualización es práctica, porque no se detiene en el deseo. Va más allá: prepara a tu cerebro para buscar oportunidades, entrenarlo para identificar los pasos necesarios y mantenerte alineado con lo que quieres.

Por ejemplo, si deseas una carrera profesional exitosa, no basta con imaginarte en una oficina de cristal con vistas al mar. La visualización efectiva te lleva a detallar cómo llegarás allí: el trabajo que realizarás, las habilidades que desarrollarás, las personas con las que colaborarás. Es una herramienta que no solo enciende la chispa del deseo, sino que alimenta el fuego del compromiso.

LA TRAMPA DE LA FANTASÍA

La fantasía, en cambio, es como una nube: suave, liviana, y a menudo inalcanzable. Puede ser un refugio temporal para escapar de la rutina, pero no está diseñada para convertirse en un mapa que guíe tus pasos. Fantasear sin acción es como sentarte en una barca sin remos, esperando que el viento te lleve a algún lugar, sin saber si es el correcto.

No es que fantasear esté mal. Todos necesitamos un momento para dejar volar la imaginación, para soñar sin límites. Pero si no aterrizas esos sueños, si no los conviertes en algo tangible y alcanzable, corres el riesgo de quedarte atrapado en ellos, sin avanzar en la vida real.

REALISMO CON VISIÓN: CONSTRUIR DESDE EL PRESENTE

Visualizar requiere un equilibrio entre lo posible y lo deseado. Es cierto que puedes soñar en grande, pero ese sueño debe estar conectado con la realidad. Por ejemplo, si mido 1,60 metros, probablemente no voy a jugar en la NBA, por más que lo imagine. Pero puedo visualizarme siendo un entrenador, un comentarista deportivo, o incluso creando un proyecto relacionado con el baloncesto. La clave está en transformar tus deseos en metas alcanzables, en objetivos que, aunque retadores, sean reales.

Cuando visualizas, no estás desconectándote del presente; estás trazando un puente desde donde estás hacia donde quieres llegar. Es una danza entre la ambición y la realidad, entre soñar alto y mantener los pies firmes sobre la tierra. Como dice la frase: «Con los pies en la tierra, pero mirando a las estrellas».

VISUALIZACIÓN: UNA HERRAMIENTA PARA CONSTRUIR TU MEJOR VERSIÓN

La visualización te invita a explorar los límites de tu potencial, pero no a desafiar las leyes de lo imposible. Es una conversación honesta contigo mismo sobre lo que quieres y lo que estás dispuesto a hacer para alcanzarlo. Es un compromiso entre tu deseo y tu acción. La fantasía, en cambio, es como un espejismo: se disfruta a la distancia, pero no te lleva a ningún lugar.

Por eso, cuando uses esta herramienta, hazlo con propósito. Pregúntate: ¿Esto que visualizo es algo que puedo alcanzar? ¿Estoy dispuesto a poner el trabajo, la intención y la constancia necesarios para llegar allí? Y, sobre todo, conecta tus sueños con la realidad. Porque cuando logras esa conexión, cuando alineas tus deseos con tus pasos, la visualización deja de ser un simple pensamiento y se convierte en un motor de transformación.

Así que visualiza con intención, sueña en grande, pero no pierdas de vista el suelo que pisas. Porque solo cuando combinas las estrellas con la tierra, puedes construir una realidad que brille tanto como tus sueños.

TU AUDIO MÁS PERSONAL

Este capítulo no incluye un QR con un audio de reprogramación, y hay una razón para ello. El audio de esta visualización debe ser único, creado por ti, para ti. Es el más personal de todos, porque en

él plasmarás tus sueños, tus deseos y las metas que anhelas alcanzar. Nadie puede construirlo mejor que tú, porque solo tú sabes cómo se siente esa escena que deseas vivir, cómo huele, cómo suena, qué emociones despierta en tu interior.

Así que, ahora que conoces el método, toma un momento para sentarte contigo mismo, escribir esa escena y grabarla con tu propia voz. Ese será el primer paso para convertir tus sueños en realidad. Y recuerda, la magia de la visualización no está en las palabras, sino en la intención y el compromiso con lo que visualizas. Este es tu momento de empezar a escribir el guion de tu propia vida. ¡Manos a la obra!

CAPÍTULO 11

LA IMPORTANCIA DE CREAR UNA NUEVA IDENTIDAD

ACTUAR DESDE TU YO FUTURO PARA CAMBIAR TU REALIDAD

Imagina que hay alguien observándote ahora mismo. No cualquier persona, sino tú mismo, pero en el futuro. Un tú que ya ha logrado todo lo que ahora te parece un desafío. Que ha superado sus miedos, que ha dejado atrás las dudas y que ha tomado cada decisión con determinación. Está ahí, de pie en el horizonte, mirándote con una mezcla de orgullo y paciencia, esperando a que des un paso más hacia él.

No puedes verlo, pero puedes sentirlo.

Su energía es distinta. Es más fuerte, más libre. Su mirada brilla con una certeza que a veces te falta. Se mueve con confianza, porque ya ha recorrido el camino que tú apenas comienzas. Sabe lo que vendrá, sabe lo que vas a vivir, y aunque podrías pensar que está lejos, la verdad es que te está llamando desde dentro de ti mismo.

Él ya sabe cómo será todo cuando cruces la barrera de la duda. Ha sentido la satisfacción de cada logro, la emoción de cada descubrimiento, la paz de cada herida sanada. Y lo más importante: sabe que todo ha valido la pena.

Ahora imagina que puedes escuchar su voz. No es una voz extraña, es la tuya, pero con un tono más sereno, más seguro.

«Ven. Sigue. No te rindas ahora. Estás más cerca de lo que crees».

Tu yo futuro no te juzga por lo que aún no has hecho, ni por los miedos que a veces te paralizan. Él comprende. Sabe que cada paso,

por pequeño que parezca, es un ladrillo en la construcción de su realidad. Y por eso, en lugar de exigirte, te invita.

Te invita a pensar, hablar y actuar como él lo haría.

La neurociencia ha demostrado que el cerebro no distingue entre lo real y lo imaginado. Cuando visualizas con intensidad una experiencia, tu mente la procesa como si ya estuviera ocurriendo. Es por eso por lo que recordar un momento triste puede hacerte llorar y revivir un éxito pasado puede devolverte la motivación.

Y aquí está la clave: si puedes sentirte ahora como tu yo del futuro, entonces ya estás caminando hacia él.

Piensa en una versión de ti que ya ha conquistado lo que hoy parece imposible. ¿Cómo se mueve? ¿Cómo piensa? ¿Qué decisiones toma? ¿Cómo se habla a sí mismo cuando está solo?

Cada vez que dudas, que sientes miedo o que te encuentras en un momento de incertidumbre, pregúntate: «¿Cómo actuaría mi yo futuro en esta situación?».

Y hazlo. Actúa como él.

Porque no es que algún día «te conviertas» en él es que ya lo eres, solo que aún no lo has vivido.

Recuerdo un momento en mi vida en el que me sentí completamente perdida. No sabía hacia dónde ir, y la idea de un futuro mejor parecía más una fantasía que una posibilidad real. Pero un día, en medio de ese caos interno, tomé una hoja en blanco y decidí hacer algo diferente.

Me senté y escribí una carta. No una cualquiera, sino una carta de mi yo futuro hacia mí misma.

Me imaginé con total claridad en una vida donde ya había logrado todo lo que soñaba. En la carta, mi yo futuro no me daba instrucciones, ni me regañaba por no haber llegado todavía. Simplemente me hablaba con amor y certeza.

Me decía: «Sé que ahora dudas. Sé que hay momentos en los que sientes que nada tiene sentido, pero créeme, todo esto es parte del camino. Cada error que temes cometer es solo un escalón. Cada

desafío que enfrentas te está preparando para algo más grande. No te detengas. Confía. Desde aquí, desde el futuro, puedo decirte que todo esto valió la pena. Más de lo que imaginas».

Ese día, algo cambió en mí.

Por primera vez, no sentí que debía «esperar a ser» mi mejor versión. Me di cuenta de que podía empezar a actuar como ella ya mismo. Y cuando lo hice, todo comenzó a moverse.

No porque la vida haya cambiado de repente, sino porque mi forma de enfrentarla sí lo hizo.

Tu yo futuro no es un extraño. No es alguien inalcanzable. Eres tú, pero con la claridad que aún no tienes.

Él ya está allí, esperándote con los brazos abiertos.

Y lo único que tienes que hacer para alcanzarlo es empezar a caminar en su dirección.

Pregúntate ahora mismo:

- ¿Cómo piensa mi yo futuro sobre esta situación?
- ¿Cómo afronta los problemas?
- ¿Qué hábitos tiene?
- ¿Cómo se habla a sí mismo cuando nadie lo ve?

Y la pregunta más importante: ¿qué puedo hacer hoy para acercarme a él?

Porque cuando empiezas a vivir como si ya fueras él, la distancia desaparece.

Cuando piensas, decides y actúas desde tu yo futuro, el futuro deja de ser una posibilidad y se convierte en tu presente.

CÓMO CONSTRUIR UNA IDENTIDAD ALINEADA CON TUS DESEOS

Ahora que has sentido la presencia de tu yo futuro y que has comenzado a actuar como él, es momento de dar un paso más profundo. No se trata solo de imitarlo en algunos momentos del día, sino de convertirte en él de manera consciente y definitiva.

La gran diferencia entre las personas que logran transformar su vida y aquellas que se quedan atrapadas en un ciclo de intentos fallidos está en un concepto clave: la identidad.

Tu identidad es la historia que te cuentas sobre quién eres. Es la suma de tus creencias, de cómo piensas, hablas y actúas cada día. Y aquí está la trampa: mientras sigas identificándote con la versión de ti del pasado, seguirás repitiendo los mismos patrones una y otra vez.

Si hoy te sigues diciendo cosas como:

- «Siempre he sido una persona ansiosa».
- «Nunca he sido constante con nada».
- «Me cuesta demasiado cambiar».
- «No soy capaz de tener éxito en esto».

Entonces, sin darte cuenta, estás reforzando una identidad que ya no quieres para ti.

La clave para transformar tu realidad no es únicamente cambiar hábitos o pensamientos sueltos. Es cambiar la manera en que te ves a ti mismo.

Si quieres una vida diferente, necesitas empezar a preguntarte: ¿quién necesito ser para lograr esto?

Y la respuesta no está en lo externo, sino en cómo te defines a ti mismo.

TU CEREBRO SIGUE LA HISTORIA QUE LE CUENTAS

Tu mente funciona como un guion de cine: lo que repites constantemente se convierte en tu realidad interna y externa. Si en tu mente sigues viendo la película de alguien que fracasa, que lo intenta, pero no lo logra, que se sabotea, entonces tu subconsciente se asegurará de que esa historia se siga cumpliendo.

Pero si decides cambiar el guion, si empiezas a contarte una historia diferente, el cerebro comenzará a trabajar para hacer que esa nueva versión cobre vida.

Los estudios en neurociencia han demostrado que cuando repites un pensamiento con suficiente intensidad y emoción, el cerebro fortalece esas conexiones neuronales hasta convertirlas en automáticas. Es decir, empiezas a operar de manera natural como esa nueva identidad, sin esfuerzo, porque tu mente lo adopta como real.

Aquí es donde ocurre la magia.

Tu identidad no está grabada en piedra. Puedes rediseñarla desde cero, alineándola con la vida que realmente deseas.

CÓMO CONSTRUIR UNA NUEVA IDENTIDAD

Para transformar tu identidad, necesitas más que solo afirmaciones. Necesitas evidencia, experiencias que refuercen esta nueva historia hasta que se convierta en verdad. Y aquí es donde entra la acción.

Cada acción, por pequeña que sea, es un voto por la persona en la que te estás convirtiendo.

Si cada día actúas como alguien que es constante, aunque sea con pequeños gestos, tu cerebro empieza a creer: «Soy una persona constante».

Si te hablas con amor y respeto, aunque al principio no te lo creas del todo, poco a poco tu mente comienza a aceptar: «Soy alguien que se trata con compasión».

Si empiezas a tomar decisiones como tu yo futuro lo haría, llega un momento en el que ya no estás *fingiendo ser* esa persona. Te has convertido en ella.

Aquí tienes tres pasos esenciales para construir tu nueva identidad:

● PASO 1. DEFINE QUIÉN ERES A PARTIR DE HOY

Si tu identidad pasada ya no te sirve, ¿quién decides ser a partir de hoy? Escribe con claridad:

- ¿Cómo piensas?
- ¿Cómo hablas de ti mismo?
- ¿Cómo tomas decisiones?
- ¿Cómo te mueves por el mundo?

No te limites por el pasado. No te limites por lo que crees posible ahora. Define la identidad que realmente deseas.

● PASO 2. EMPIEZA A ACTUAR EN COHERENCIA CON ESA IDENTIDAD

Cada vez que enfrentes una decisión, un desafío o una oportunidad, hazte la pregunta clave: «¿Qué haría la persona en la que me estoy convirtiendo?».

Y hazlo.

Si tu nueva identidad es la de una persona segura, empieza a hablar con seguridad. Si es la de alguien disciplinado, cumple tus

compromisos. Si es la de alguien que confía en la vida, suelta el miedo y sigue avanzando.

No esperes sentirte como esa persona antes de actuar. Actúa primero, y la identidad se ajustará después.

- **PASO 3. REFUERZA TU NUEVA IDENTIDAD CON TU ENTORNO Y TU LENGUAJE**

Rodéate de personas, información y ambientes que refuercen esta transformación. Si sigues en los mismos espacios que te anclan a tu identidad pasada, el proceso será más difícil.

También cambia la forma en la que te hablas a ti mismo. Tu diálogo interno es el reflejo de tu identidad.

En lugar de decir «No soy bueno en esto», cámbialo por «Estoy en proceso de mejorar».

En lugar de «Siempre fracaso en esto», di «Estoy aprendiendo a hacerlo de otra manera».

Al principio parecerá forzado, pero recuerda: cada palabra, cada pensamiento y cada acción son señales que tu cerebro recibe y transforma en verdad.

TU IDENTIDAD CREA TU REALIDAD

Todo lo que hoy tienes en tu vida es el reflejo de quién crees que eres.

Si cambias tu identidad, cambia todo lo demás.

Y lo mejor es que ya tienes una guía para hacerlo.

Tu yo futuro, el que te ha estado llamando desde el horizonte, ya ha recorrido este camino. Él ya sabe que es posible, porque ya lo

vivió.

Lo único que tienes que hacer es ajustar tu identidad a la suya.

Hazlo hoy. No mañana. No cuando te sientas listo.

Empieza a hablar, pensar y actuar como él, y verás cómo tu realidad se alinea con la persona en la que te has convertido.

Porque no se trata de *convertirte* en tu mejor versión.

Ya eres esa persona. Solo tienes que empezar a vivir como ella.

EL PAPEL DEL LENGUAJE Y LA NARRATIVA EN LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Cada palabra que pronuncias, cada pensamiento que repites en tu mente, cada información que consumes es un ladrillo en la construcción de tu realidad interna y externa.

Si quieres cambiar tu vida, necesitas empezar por lo más básico: el lenguaje que usas y la información que permites que entre en tu mente.

No puedes construir una identidad fuerte con palabras débiles. No puedes tener una mente libre si la alimentas con pensamientos de limitación. No puedes crear una vida extraordinaria si la historia que te cuentas sobre ti mismo es una historia de mediocridad, escasez o miedo.

Si tuvieras que comer lo mismo todos los días, ¿qué elegirías? Seguramente algo nutritivo, algo que te haga sentir bien, que le dé energía a tu cuerpo. No elegirías veneno, no elegirías algo que deteriore tu salud.

Entonces, ¿por qué no hacemos lo mismo con nuestra mente?

ERES LO QUE PIENSAS, HABLAS Y CONSUMES

La calidad de tu vida es el reflejo directo de la calidad de los pensamientos que te permites tener y de la información que decides consumir.

Tu cerebro es como una esponja: absorbe todo lo que le das. No distingue entre lo que es bueno para ti y lo que te está limitando. Si pasas el día rodeado de quejas, de noticias negativas, de conversaciones llenas de envidia o victimismo, tu mente lo absorberá y lo convertirá en parte de tu identidad.

Si repites constantemente frases como: «No soy capaz», «Nunca tengo suerte», «Siempre me pasa lo mismo», o «No merezco algo mejor».

Tu mente no lo discutirá. No te dirá: «Espera, ¿esto es verdad?». Simplemente lo aceptará como un hecho y lo convertirá en tu realidad.

Pero aquí está la clave: lo mismo sucede en el otro sentido.

Si decides alimentar tu mente con palabras de poder, con información que te impulse, con ideas que expandan tu visión del mundo, tu cerebro también lo absorberá y lo transformará en nuevas conexiones neuronales.

Si cada día te hablas con respeto, si consumes contenido que te motive, si te rodeas de personas que te inspiran, tu cerebro comenzará a moldearse según esa nueva narrativa.

La reprogramación mental no es un evento aislado. Está sucediendo en este mismo momento.

Cada palabra que dices, cada pensamiento que repites, cada contenido que consumes está dejando una huella en tu mente.

Tienes en tus manos el poder de esculpir tu cerebro en la dirección que elijas.

El lenguaje moldea tu identidad.

Imagina que hay dos versiones de ti mismo. Una que constantemente se dice: «No sé si podré hacerlo, nunca he sido bueno en esto».

Y otra que se dice: «Estoy aprendiendo. No lo sé aún, pero cada día mejoro más».

La diferencia entre ambas no es solo un par de palabras. Es la diferencia entre avanzar o quedarte atrapado en la misma identidad de siempre.

El lenguaje es mucho más que comunicación. Es programación.

Cada vez que dices «soy», estás definiendo tu identidad. «Soy ansioso», «Soy malo con el dinero», «Soy alguien que nunca termina lo que empieza»… Todas estas frases refuerzan circuitos neuronales en tu cerebro que harán que te comportes de acuerdo a ellas.

Ahora, ¿qué pasaría si empezaras a decir:

- «Soy alguien que se adapta a cualquier situación».
- «Soy disciplinado con lo que me propongo».
- «Soy una persona que construye su realidad con sus pensamientos y acciones».

No se trata de engañarte. Se trata de entrenar a tu cerebro para que actúe en coherencia con la identidad que realmente quieres.

Cada palabra es un código. Y cada vez que hablas de ti mismo, le estás dando a tu cerebro una orden.

LA INFORMACIÓN QUE CONSUMES TE PROGRAMA

Vivimos en un mundo donde la información está en todas partes. Redes sociales, noticias, conversaciones, libros, audios, videos□ La pregunta es: ¿Qué tipo de información le estás dando a tu mente?

Si pasas horas consumiendo contenido vacío, noticias negativas o comentarios llenos de odio y miedo, ¿cómo crees que eso afectará tu forma de pensar?

Tu cerebro está en constante cambio, adaptándose a lo que recibe. Y lo más peligroso es que lo hace sin que te des cuenta.

Si todos los días ves mensajes que refuerzan la escasez, el miedo o la desesperanza, esos mensajes empiezan a formar parte de tu pensamiento automático.

Pero si, en cambio, eliges alimentar tu mente con conocimiento, con historias de superación, con contenido que expanda tu visión del mundo, estarás entrenando a tu cerebro para operar desde la abundancia y la confianza.

Así como eres responsable de lo que comes, eres responsable de lo que consumes mentalmente.

REPROGRAMA TU MENTE CON INTENCIÓN

Si quieres transformar tu identidad, necesitas hacerlo de forma consciente. No puedes dejar tu programación mental al azar. Debes tomar el control de qué palabras usas, qué historias te cuentas y qué información permites que entre en tu cerebro.

Aquí tienes algunas acciones concretas para empezar hoy mismo:

1. Cambia tu lenguaje: cada vez que te descubras hablando de manera negativa sobre ti mismo, corrige la frase en voz alta. Por ejemplo:

- En lugar de «Soy muy malo en esto», di: «Estoy aprendiendo a hacerlo mejor».
- En lugar de «Siempre fracaso», di: «Cada intento me acerca más a mi objetivo».

2. Filtra la información que consumes: no llenes tu mente de noticias negativas o conversaciones tóxicas. Dedica más tiempo a leer, escuchar y ver contenido que realmente te ayude a crecer.

3. Rodéate de personas que hablen en el idioma del crecimiento: el entorno es fundamental. Si pasas tiempo con personas que se quejan todo el día, te será difícil pensar de manera expansiva. Busca gente que te inspire.

4. Habla de ti mismo como tu yo futuro lo haría: imagina que tu yo futuro te está viendo y que escucha todo lo que dices sobre ti mismo. ¿Le haría sentir orgullo o preocupación?

5. Alimenta tu cerebro con contenido que te ayude a evolucionar: libros, pódcast, conferencias, cursos□ Existen millones de formas de nutrir tu mente con información que te haga crecer.

TIENES EL CONTROL DE TU PROGRAMACIÓN MENTAL

Cada día es una oportunidad para moldear tu cerebro en la dirección que elijas.

Si no cuidas tu lenguaje, si no filtras lo que consumes, estás permitiendo que otros programen tu mente por ti.

Pero si tomas el control, si eliges con intención cada palabra, cada pensamiento y cada información que entra en tu cerebro, entonces te conviertes en el arquitecto de tu propia transformación.

No subestimes el poder que tienes en este momento.

Cada frase que dices sobre ti mismo es un cincel que esculpe tu identidad.

Cada pensamiento que decides sostener es una semilla que crece en tu mente.

Cada información que consumes es un ladrillo en la construcción de tu realidad.

Así que elige con sabiduría.

Porque la historia que te cuentas hoy, se convertirá en la vida que vivirás mañana.

EL CASO DE CARLOS: CUANDO CAMBIAR EL LENGUAJE TRANSFORMA TU VIDA

Carlos tenía cuarenta y dos años y sentía que la vida se le escapaba entre los dedos. Había pasado los últimos diez años atrapado en la misma rutina: se despertaba temprano, iba al trabajo, volvía a casa agotado, cenaba frente al televisor y se dormía con la sensación de que otro día había pasado sin que nada cambiara.

No es que su vida fuera un desastre, pero había una sensación constante de vacío. Algo dentro de él le decía que no estaba viviendo como realmente quería, pero no sabía cómo salir de ese estado.

Desde hacía tiempo, se repetía las mismas frases sin darse cuenta:

- «Estoy estancado».
- «Siempre ha sido así para mí».
- «No soy bueno en nada realmente importante».
- «Nunca voy a salir de esta rutina».
- «Ya es tarde para cambiar».

Carlos no se daba cuenta de que, al repetir estas palabras todos los días, estaba sellando su destino. Su lenguaje no solo describía su realidad, sino que la estaba perpetuando.

Un día, durante una conversación, le conté algo que cambiaría su perspectiva para siempre:

—Carlos, imagina que tienes un amigo que cada día te repite que no eres suficiente, que tu vida no va a mejorar, que estás atrapado para siempre. ¿Cuánto tiempo lo soportarías antes de alejarte de él?

Carlos se quedó en silencio.

—Pues eso es lo que te dices a ti mismo todos los días. Y tu mente lo cree.

Ese fue el primer golpe de conciencia. Nunca se había dado cuenta de cómo se hablaba a sí mismo.

Le propuse un experimento. Durante una semana, debía anotar todas las frases negativas que se decía y luego transformarlas en afirmaciones más neutrales o positivas. Al principio, se sintió ridículo. Decía que no creía en esas cosas, que era absurdo repetirse frases que no sentía verdaderas.

Pero accedió a probarlo.

En lugar de «Estoy estancado», empezó a decirse: «Estoy en proceso de encontrar nuevas oportunidades».

En lugar de «Siempre ha sido así para mí», comenzó a repetir: «Cada día es una oportunidad para hacer algo diferente».

En lugar de «Nunca voy a salir de esta rutina», decidió afirmar: «Hoy puedo tomar una decisión distinta a la de ayer».

El cambio fue sutil al principio, pero algo en su energía empezó a modificarse. No se trataba solo de palabras, sino de una nueva manera de ver su vida.

Al cabo de un mes, Carlos me contó algo que lo había sorprendido. Un día, al salir del trabajo, en lugar de ir directo a casa, decidió caminar sin rumbo por la ciudad. Terminó entrando en una librería y, sin saber por qué, compró un libro sobre emprendimiento. Era algo que siempre le había llamado la atención, pero nunca se había permitido explorar.

—Lo curioso —me dijo—, es que antes ni siquiera me habría planteado entrar en esa tienda. Pero ahora mi mente está abierta a nuevas posibilidades.

Eso es lo que ocurre cuando cambias tu narrativa.

A los seis meses, Carlos ya no era la misma persona. Había empezado un pequeño proyecto en su tiempo libre, un negocio digital que nunca antes se había atrevido a imaginar. Había cambiado su manera de hablar con los demás y consigo mismo. Donde antes decía «No soy bueno en nada realmente importante», ahora se decía: «Estoy aprendiendo nuevas habilidades cada día».

Su transformación no fue inmediata, ni mágica, pero fue real.

Carlos no cambió su vida con un gran evento externo. Lo hizo cambiando la historia que se contaba a sí mismo todos los días.

Porque la verdad es esta: somos el resultado de las palabras que repetimos en nuestra mente.

Si pasas años diciéndote que no eres suficiente, tu cerebro lo acepta como un hecho. Pero si cada día comienzas a hablarte con más compasión, con más confianza, con más determinación, tu mente también lo aceptará y empezará a operar desde esa identidad.

Carlos es la prueba de ello.

Y tú, ¿qué historia te estás contando? ¿Es la historia que quieres vivir?

Si no lo es, recuerda que tienes el poder de cambiarla.

AUDIO DE REPROGRAMACIÓN MENTAL PARA ENCARNAR TU NUEVA IDENTIDAD

Ahora que has comprendido el impacto de actuar desde tu yo futuro, de construir una identidad alineada con tus deseos y de cuidar el lenguaje con el que te hablas, llega el momento de dar un paso más allá.

No basta con saberlo en teoría. Debes experimentarlo en tu propia piel, sentirlo en cada célula, convertirlo en una realidad

interna para que se refleje en tu vida exterior.

Para ello, he diseñado un audio de reprogramación mental que te permitirá entrar en un estado de introspección profunda y visualizar tu nueva identidad con claridad.

Este audio no es simplemente una meditación guiada. Es una herramienta de transformación diseñada para llevar tu mente a un estado de ondas cerebrales más receptivas, donde la reprogramación es más efectiva y donde puedes integrar nuevas creencias con mayor facilidad.

Antes de que lo escuches, hay algo que necesitas hacer primero: una introspección consciente sobre quién quieres ser.

ANTES DE COMENZAR: DEFINIR TU NUEVA IDENTIDAD

Antes de sumergirte en la visualización, necesitas tener claridad sobre la versión de ti que deseas encarnar.

Si no sabes a dónde quieres ir, tu mente no tendrá una dirección clara. La confusión genera estancamiento, y el objetivo de este proceso es lo contrario: darle a tu cerebro una imagen nítida de la persona en la que te estás convirtiendo.

Para ello, quiero que hagas un ejercicio de introspección.

Busca un lugar tranquilo, toma una libreta o simplemente cierra los ojos y respóndete a ti mismo estas preguntas:

- ¿Quién quiero ser dentro de un año?
- ¿Cómo quiero sentirme en mi día a día?
- ¿Cómo quiero que sean mis relaciones?
- ¿Cómo quiero hablarme a mí mismo?
- ¿Qué hábitos quiero adoptar?
- ¿Qué quiero que los demás perciban de mí cuando me vean?

- ¿Cómo quiero reaccionar ante los desafíos?

No tengas miedo de soñar en grande. Permítete imaginar la mejor versión de ti mismo sin limitaciones.

Una vez que tengas respuestas claras, estarás listo para la reprogramación.

Ahora sí, vamos al ejercicio.

EL EJERCICIO: VISUALIZANDO TU YO FUTURO

Cuando pongas el audio de reprogramación mental, te invitaré a cerrar los ojos y sumergirte en un viaje hacia tu yo futuro.

Imagina que estás en un espacio seguro, un lugar donde te sientes completamente en paz. Puede ser un paisaje natural, una habitación luminosa o cualquier lugar que te haga sentir en armonía contigo mismo.

Frente a ti, aparece una figura. Eres tú, pero en el futuro.

No cualquier futuro, sino el futuro que has elegido.

Observa a esa versión de ti mismo.

Míralo a los ojos.

¿Qué ves en su mirada? ¿Seguridad? ¿Paz? ¿Confianza?

Nota su postura, su expresión, la manera en la que se mueve.

Acércate y fíjate en los detalles. Su ropa, su energía, la manera en la que se comporta.

Este es el tú que ha logrado todo lo que deseas. Él ya sabe cómo es vivir sin las dudas que hoy te frenan.

Siente la conexión con esa versión de ti.

Y ahora, pregúntale directamente:

- ¿Cómo llegaste hasta aquí?

- ¿Qué cambios tuviste que hacer para convertirte en esta persona?
- ¿Qué dejaste atrás?
- ¿Cuáles fueron los momentos clave de tu transformación?
- ¿Cuál fue el pensamiento que más te ayudó a llegar hasta aquí?

Escucha su respuesta. No dudes de lo que venga a tu mente.

Este yo futuro tiene la claridad que hoy estás buscando.

Él ya ha cruzado el puente que ahora estás construyendo.

Ahora imagina que te acerca las manos y te transmite su energía.

Siente cómo toda su confianza, su determinación, su sabiduría, se integran en ti.

Cada célula de tu cuerpo empieza a vibrar en la frecuencia de esta nueva identidad.

Siente cómo tu postura cambia, cómo tu mente empieza a operar desde una perspectiva diferente.

Estás dejando atrás la versión de ti que dudaba.

Estás encarnando a la persona que siempre has querido ser.

Quédate unos instantes en esta energía.

Grábala en tu memoria.

Siente el poder de este momento.

Y cuando estés listo, da un paso hacia delante y fusiónate con tu yo futuro.

En este instante, te conviertes en él.

Ya no es algo lejano.

Eres tú.

Desde este momento, todo lo que hagas, lo harás desde esta nueva identidad.

DESPUÉS DEL EJERCICIO: TRAE TU NUEVA IDENTIDAD AL PRESENTE

Cuando abras los ojos después del ejercicio, habrá un instante en el que sentirás una diferencia. Un cambio sutil, pero real.

Ese es el momento más importante.

Porque ahí es donde decides si dejas que tu mente vuelva a sus viejos patrones o si sostienes esta nueva identidad con cada acción que tomes.

Para reforzar este proceso, aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

1. Sigue actuando como tu yo futuro en lo cotidiano.

Cada vez que tengas que tomar una decisión, pregúntate: «¿Cómo actuaría mi yo futuro en esta situación?».

Y hazlo así.

2. Escucha el audio con la frecuencia que sientas necesaria.

Algunas personas prefieren hacerlo a diario, otras varias veces por semana, y algunas lo utilizan solo en momentos donde necesitan reenfocar su identidad. Escúchalo cuando sientas que necesitas conectar con esa versión de ti mismo.

3. Escribe lo que experimentaste en la visualización.

Después de cada sesión, anota lo que sentiste, lo que viste, lo que escuchaste. Cuanto más refuerces esta imagen en tu mente, más rápido se convertirá en tu realidad.

4. Rodéate de recordatorios de tu nueva identidad.

Coloca frases en lugares visibles que refuercen la historia que ahora eliges para ti.

5. Observa los cambios, por pequeños que sean.

Cada vez que hagas algo distinto, algo más alineado con tu nueva identidad, reconócelo. El cambio se construye en detalles.

TU TRANSFORMACIÓN HA COMENZADO

Este audio no es solo una herramienta de relajación. Es un punto de inflexión en tu vida.

A partir de hoy, ya no vives desde el pasado.

Desde ahora, vives desde el futuro que has elegido.

No importa cuánto tiempo te haya tomado llegar hasta aquí.

Lo único que importa es que ya estás en camino.

La pregunta ya no es si lo lograrás.

La pregunta es qué harás hoy para sostener esta nueva identidad.

Toma aire.

Da el primer paso.

Tu yo futuro ya te está esperando.



CAPÍTULO 12

SANANDO RELACIONES Y TU CONEXIÓN CONTIGO MISMO

LAS RELACIONES COMO ESPEJO DE TU SUBCONSCIENTE

Hay una verdad innegable: las relaciones que tienes reflejan la relación que tienes contigo mismo. Esto no es una frase bonita ni un simple concepto de autoayuda. Es una realidad psicológica y neurológica que determina cómo interactúas con los demás y qué tipo de vínculos creas en tu vida.

Tu subconsciente es el arquitecto invisible de tu mundo emocional y relacional. Desde que naciste, ha estado absorbiendo información, programándose con cada experiencia, con cada palabra que te dijeron sobre ti, con cada mirada de aprobación o rechazo que recibiste. Y con base en esa información, ha construido las reglas de cómo deben ser tus relaciones.

Si creciste sintiéndote no suficiente, atraerás a personas que te lo confirmen. Si aprendiste que el amor es sacrificio, inconscientemente buscarás relaciones donde tengas que luchar para ser visto. Y si en algún momento de tu infancia te hicieron creer que expresar tus emociones te hacía débil, terminarás rodeado de personas con las que te cuesta conectar de manera profunda.

El problema es que, hasta que no lo hacemos consciente, vivimos repitiendo los mismos patrones una y otra vez. No porque nos guste sufrir, sino porque el subconsciente busca confirmarse a sí mismo. Quiere probar que la realidad en la que ha creído toda la vida es cierta. Y así es como terminamos en las mismas dinámicas, con las mismas heridas, aunque los rostros cambien.

LOS PATRONES REPETITIVOS EN LAS RELACIONES

Piensa en las tres últimas relaciones importantes que has tenido. No importa si son amorosas, familiares o laborales. ¿Notas un patrón? ¿Hay algo que se repite?

Quizá siempre terminas rodeado de personas que te hacen sentir invisible. O te entregas por completo en una relación hasta que te das cuenta de que has dado demasiado y has recibido poco. O puede que suelas elegir a parejas con un alto nivel de independencia que, con el tiempo, te hacen sentir abandonado.

Nada de esto es casualidad. Es tu subconsciente proyectando afuera lo que ya existe dentro de ti.

Imagina que llevas una radio interna sintonizada en la frecuencia de «el amor es difícil y tengo que demostrar mi valía para que me quieran». Mientras no cambies esa frecuencia, seguirás atrayendo relaciones que refuercen esa creencia.

Pero, ¿cómo nos damos cuenta de esto? ¿Cómo podemos salir del bucle? La clave está en observar sin juzgar. Sin culparte a ti ni a los demás. Simplemente, mirar con curiosidad qué historias se repiten y preguntarte:

- ¿Qué me está mostrando esta relación sobre mi propia programación interna?
- ¿Qué emoción se activa en mí cuando esta persona actúa de cierta manera?
- ¿Cuándo fue la primera vez que sentí esto en mi vida?

A veces, la respuesta nos lleva a la infancia, a momentos donde aprendimos, sin darnos cuenta, lo que el amor significaba para nosotros.

LA HISTORIA DE LAURA: CUANDO LA PAREJA SE CONVIERTE EN UN REFLEJO DE TU AUTOESTIMA

Laura tenía treinta y siete años y una vida profesional estable. Trabajaba en una empresa de diseño y era conocida por ser resolutiva, independiente y eficiente. Pero en el ámbito personal, su historia era completamente distinta: cada una de sus relaciones de pareja terminaba de la misma manera.

Al principio, todo era emocionante. Se sentía valorada, querida, especial. Pero con el tiempo, empezaban a aparecer señales sutiles. Pequeños desaires, falta de reconocimiento, momentos en los que sentía que tenía que hacer más para mantener la atención de su pareja.

Se convertía en la persona que siempre estaba ahí para el otro, que daba sin medida, que trataba de anticiparse a las necesidades de su pareja antes incluso de que la otra persona las expresara. Y, sin embargo, al final de cada relación, se encontraba agotada, con la sensación de haber dado demasiado y haber recibido demasiado poco.

Después de su última ruptura, Laura decidió buscar ayuda. No porque quisiera *arreglar* su vida amorosa, sino porque sentía que algo dentro de ella estaba roto. En una sesión de terapia, le hicieron una pregunta que lo cambió todo:

—Si tuvieras que describir en una sola frase lo que sientes en todas tus relaciones, ¿cuál sería?

Laura cerró los ojos, dejó que la pregunta hiciera eco en su interior y respondió:

—Siempre tengo que demostrar que soy digna de amor.

Esa frase se quedó suspendida en el aire.

Por primera vez en su vida, se dio cuenta de que la lucha por ser valorada no había comenzado en sus relaciones adultas. No. Había comenzado mucho antes.

EL ORIGEN DE LA HERIDA: REPROGRAMANDO EL PASADO

Cuando era niña, Laura tenía un padre exigente. Un hombre que no demostraba afecto de manera abierta, pero que sí la elogiaba cuando sacaba buenas notas o cuando hacía algo que él consideraba admirable.

Sin darse cuenta, Laura había aprendido que el amor se ganaba, que ser querida dependía de hacer las cosas bien, de demostrar que era suficiente.

Esa creencia quedó grabada en su subconsciente y, sin notarlo, había seguido buscando en sus parejas lo que su niña interior nunca había recibido: reconocimiento, validación, amor incondicional.

Pero el subconsciente es paradójico. En lugar de atraer a alguien que le diera el amor que no tuvo, seguía atrayendo a personas que le reforzaban la idea de que tenía que esforzarse para ser amada. Porque eso era lo que su mente conocía, lo que le resultaba familiar.

Ese día, Laura tomó una decisión: cambiar la frecuencia de su radio interna. Dejar de demostrar y empezar a recibir. Dejar de esforzarse por ser vista y empezar a verse a sí misma.

Empezó a hacer un ejercicio diario: cada mañana, al despertar, se miraba al espejo y repetía en voz alta:

- «Soy suficiente tal como soy».
- «No necesito hacer nada para ser amada».
- «Merezco relaciones donde el amor fluya libremente».

Al principio, su mente se resistía. Se sentía incómoda, como si estuviera diciendo algo que no era verdad. Pero siguió repitiéndolo. Siguió eligiendo nuevos pensamientos, nuevas palabras, hasta que poco a poco, su mundo exterior empezó a cambiar.

Un día, conoció a alguien diferente. Un hombre que no la hacía sentir que tenía que ganarse su amor. Que la apreciaba por quién

era y no por lo que hacía. Y por primera vez, en lugar de sentirse ansiosa, sintió paz.

Porque cuando cambias tu mundo interior, tu mundo exterior inevitablemente se transforma.

SANAR LA RELACIÓN CONTIGO MISMO

Si hay una relación que determina absolutamente todas las demás en tu vida, es la que tienes contigo mismo. Suena lógico, pero durante mucho tiempo no fui capaz de verlo. Me parecía que mi malestar venía de fuera, de lo que los demás hacían o dejaban de hacer, de mis circunstancias, de mi pasado, de las oportunidades que no tuve. Pero lo que no entendía en aquel momento era que el peor trato que recibía no venía de los demás, sino de mí misma.

Y aquí quiero detenerme un momento, porque esto no es una frase motivacional ni un intento de suavizar la realidad con mensajes bonitos. Es un hecho que me costó años comprender y que, cuando por fin lo hice, me cambió la vida: la manera en que te hablas es la base de cómo te sientes contigo mismo, y la base de cómo te sientes contigo mismo es lo que determina cómo te vinculas con los demás.

Durante años, sin darme cuenta, me hablaba de una forma que jamás le habría permitido a nadie hablarme. Me juzgaba, me criticaba, me decía cosas que si alguien más me las hubiera dicho en voz alta, me habrían dolido profundamente. Pero cuando ese diálogo ocurre dentro de tu cabeza, es fácil normalizarlo. Es fácil pensar que así es la vida, que así eres tú.

Recuerdo perfectamente un día, hace muchos años, en el que tuve una conversación conmigo misma que fue un antes y un después. Había cometido un error, algo sin importancia, pero en mi cabeza se convirtió en una prueba irrefutable de que era un desastre, de que no hacía nada bien, de que nunca iba a ser suficiente. Me pillé en mitad de esa espiral de autodesprecio y, por

primera vez, me detuve a escuchar realmente lo que me estaba diciendo.

Fue un momento extraño, porque no estaba acostumbrada a ponerle atención a mi voz interna. Siempre estaba ahí, como ruido de fondo, pero nunca me había parado a mirarla de frente. Y lo que descubrí fue brutal: me hablaba con un desprecio que jamás habría usado con nadie más. Ni siquiera con alguien que no me cayera bien.

Me di cuenta de que, si esa voz no hubiera sido la mía, si hubieran sido las palabras de otra persona, habría cortado esa relación al instante. Pero cuando la violencia viene de dentro, no hay escapatoria. Te persigue a todas partes.

Ahí fue cuando entendí que no podía esperar a que los demás me trataran con amor si yo misma no era capaz de hacerlo. Que por mucho que intentara construir relaciones sanas, siempre me encontraría con los mismos patrones hasta que cambiara la manera en la que me hablaba a mí misma.

Porque la autoestima no es un estado al que llegas un día y te quedas ahí para siempre. No es algo que se consiga por haber alcanzado ciertos logros o por haber sanado ciertas heridas del pasado. La autoestima es el resultado del diálogo interno que tienes contigo todos los días.

Si constantemente te dices que no eres suficiente, que no vales, que los demás son mejores que tú, no hay éxito que pueda compensar ese vacío. Podrás rodearte de personas que te valoren, podrás lograr cosas increíbles, pero en el fondo, seguirás sintiendo que algo falta. Porque el reconocimiento externo nunca podrá llenar un interior que se ha acostumbrado a la autodestrucción.

En cambio, cuando empiezas a hablarte con respeto, con paciencia, con amor, todo cambia. Y no porque de repente la vida se vuelva fácil o porque los demás empiecen a tratarte mejor mágicamente. Cambia porque dejas de permitir ciertos tratos, porque empiezas a poner límites, porque ya no aceptas menos de lo que sabes que mereces.

Tu relación contigo mismo es el modelo sobre el cual se construyen todas las demás. Si aprendes a hablarte con compasión, si te permites el mismo margen de error que le darías a alguien a quien amas, si aprendes a consolarte en los momentos difíciles en lugar de atacarte, entonces empezarás a atraer relaciones que reflejen ese cambio.

Porque el mundo exterior no es más que un espejo de lo que llevamos dentro. Si en tu interior hay amor, seguridad y respeto, eso es lo que se manifestará a tu alrededor. Pero si dentro de ti hay crítica, exigencia y desprecio, seguirás atrayendo situaciones y personas que refuercen esa misma dinámica.

Yo pasé años buscando en el exterior lo que me faltaba dentro, aceptando relaciones que no me hacían bien porque, en el fondo, creía que eso era lo que merecía, buscando validación en los logros, en los demás, en la aprobación externa. Y cuanto más intentaba llenar ese vacío desde fuera, más grande se hacía.

Hasta que un día comprendí que lo que realmente necesitaba no era que los demás cambiaran, sino cambiar la relación que tenía conmigo misma.

Escuchar mi diálogo interno fue el primer paso. Observarlo, entenderlo, darme cuenta de que esa voz no era mía, sino una acumulación de años de creencias aprendidas, de experiencias pasadas, de heridas sin sanar.

Fue duro, porque implicó enfrentarme a mí misma y asumir que durante mucho tiempo había sido mi peor enemiga. Pero también fue liberador, porque significaba que tenía el poder de cambiarlo, que podía dejar de tratarme como me habían tratado en el pasado y empezar a tratarme como realmente merecía.

La relación que tienes contigo mismo es la única que te acompañará hasta el último día de tu vida. Es la única que no puedes romper, la única de la que no puedes huir. Así que, si hay algo que merece ser sanado, es esa relación.

No importa lo que haya pasado antes, no importa cuánto tiempo hayas pasado hablándote mal. Siempre puedes empezar de nuevo.

Siempre puedes elegir cambiar el diálogo. Siempre puedes aprender a tratarte con el amor que siempre has merecido.

LIBERACIÓN EMOCIONAL: SOLTAR LO QUE NOS ATA AL PASADO

Hay un punto en el camino de crecimiento personal en el que crees que ya has soltado lo que te pesaba. Sientes que has hecho el trabajo, que has tomado conciencia de tus patrones, que has cerrado ciclos y que estás listo para avanzar. Pero, de repente, algo sucede. Puede ser una conversación, un comentario inesperado, un lugar, una canción□ Y, sin previo aviso, una emoción intensa reaparece. No porque no hayas trabajado en ella, sino porque aún había algo pendiente de liberar.

El pasado no se queda atrás solo porque tú decidas que ya no quieres que te afecte. Las emociones atrapadas no desaparecen porque racionalmente entiendas su origen. Puedes haber elaborado mil explicaciones sobre lo que pasó, haber justificado a los demás, haberte repetido que ya no te duele. Pero el cuerpo y el subconsciente tienen su propio ritmo. No sueltan porque tú lo digas, sueltan cuando están preparados.

La memoria emocional no funciona como la memoria lógica. No olvidamos las emociones asociadas a una experiencia solo porque haya pasado el tiempo. Puedes no recordar todos los detalles de una situación difícil, pero la emoción que sentiste en ese momento sigue ahí, almacenada en alguna parte de ti. A veces, en la tensión de los músculos, en una sensación recurrente, en un pensamiento automático que se activa sin que te des cuenta.

Y lo que no se libera, se repite.

Por eso hay personas que, sin entender por qué, siguen atrayendo el mismo tipo de relaciones, el mismo tipo de situaciones que las desestabilizan. Porque hay algo dentro de ellas que sigue vibrando en la frecuencia del pasado. No porque quieran quedarse

ahí, sino porque aún no han liberado del todo la carga emocional que quedó atrapada en ese momento.

Liberar no es olvidar. Tampoco es justificar lo que pasó. Liberar es hacer espacio, es permitir que una emoción se exprese sin miedo a quedarnos atrapados en ella. Es darnos la oportunidad de sentir de verdad para poder soltar de verdad.

EL PESO DE LO QUE NO SE DICE

A veces no nos damos cuenta de cuánto pesa lo que no expresamos. Creemos que si no hablamos de ello, si no lo pensamos demasiado, eventualmente se disipará. Pero las emociones no funcionan así. Lo que no se dice, lo que no se permite sentir, se queda dentro y busca otras maneras de manifestarse.

Hay personas que llevan años sintiendo rabia sin saber de dónde viene. Otras que experimentan ansiedad sin encontrar una causa clara. Algunas que tienen dificultades para confiar, para abrirse, para recibir amor sin reservas. Y muchas veces, la raíz de todo eso no está en el presente, sino en una emoción atrapada que nunca se permitió salir.

El problema es que hemos aprendido a evitar el dolor en lugar de transitarlo. A distraernos con ocupaciones, con ruido, con excusas. Pero el dolor no desaparece porque lo ignores. Solo se esconde hasta que encuentra una rendija por donde salir.

CÓMO NOS VINCULAMOS EMOCIONALMENTE CON NUESTRO PASADO

A lo largo de los años, aprendemos a darle distintos significados a lo que vivimos. Podemos reinterpretar las experiencias, encontrar

aprendizajes en ellas, usarlas como impulso para crecer. Pero una cosa es cambiar la historia que nos contamos y otra muy diferente es soltar la carga emocional que quedó adherida a esa historia.

Por ejemplo, muchas personas pueden decir «Aquello me hizo más fuerte» o «ahora veo que todo pasó por algo», y realmente creerlo. Pero si la emoción sigue ahí, si al recordar ciertas situaciones se activan el cuerpo y la mente como si estuvieran viviéndolo de nuevo, significa que hay algo que todavía no se ha liberado del todo.

El verdadero proceso de soltar no ocurre en la mente. Ocurre en el cuerpo, en las emociones, en lo que sentimos cuando dejamos de poner barreras entre nosotros y lo que aún está pendiente de procesar.

LAS SEÑALES DE QUE TODAVÍA HAY ALGO QUE SOLTAR

Cada persona tiene sus propios indicadores de que hay algo en su interior que aún no ha terminado de resolverse. Algunas de las señales más comunes son:

- Reacciones emocionales desproporcionadas ante situaciones que, en apariencia, no justifican esa intensidad.
- Patrones que se repiten, sobre todo en las relaciones personales.
- Cargas físicas, como tensión en ciertas partes del cuerpo, insomnio o fatiga sin razón aparente.
- Miedos irracionales que no parecen tener una causa lógica.
- Pensamientos recurrentes sobre eventos del pasado, incluso cuando crees que ya los habías superado.

Si algo sigue doliendo, es porque aún hay algo que necesita ser visto, sentido y soltado.

EL PROCESO DE DEJAR IR NO ES LINEAL

Es importante entender que soltar no es un acto único, ni un momento concreto en el que de repente todo se resuelve. Es un proceso que se da en capas. A veces crees que ya lo has trabajado y, un tiempo después, aparece otro nivel más profundo. Y eso no significa que no hayas avanzado, sino que cada vez estás preparado para ir más allá.

No hay prisa. No hay una única manera correcta de hacerlo. Lo importante es estar dispuesto a mirarse con honestidad y reconocer qué partes de nosotros todavía están aferradas a una emoción del pasado. Porque solo cuando nos permitimos sentir de verdad, podemos liberar de verdad.

LIBERACIÓN EMOCIONAL: SOLTAR LO QUE NOS ATA AL PASADO

Hay algo curioso que ocurre cuando realmente sueltas una emoción atrapada: te das cuenta de cuánto tiempo has estado cargándola sin darte cuenta. Es como haber llevado una mochila llena de piedras durante años y, de repente, un día te la quitas de los hombros. Al principio te sientes ligero, casi extraño, como si algo te faltara. Pero en realidad, lo único que ha cambiado es que ahora caminas sin peso extra.

Soltar no es un acto inmediato. Es un proceso que, en ocasiones, ocurre en oleadas. Puede que un día te sientas completamente liberado de algo, y meses después, aparezca un residuo de esa

misma emoción. No significa que no hayas avanzado, sino que hay capas más profundas que están emergiendo para ser vistas.

A veces, creemos que estamos bien hasta que una situación inesperada nos muestra que todavía hay algo ahí. Puede ser una conversación que nos toca en un punto sensible, una actitud de alguien que nos genera una reacción desproporcionada, o un recuerdo que, aunque parecía inofensivo, nos remueve por dentro.

Cuando eso pasa, la primera reacción suele ser frustración. Nos decimos cosas como:

- «Pensé que ya había superado esto».
- «¿Por qué sigo sintiéndome así después de tanto tiempo?».
- «No debería afectarme, pero me sigue afectando».

Pero aquí está la clave: el hecho de que una emoción vuelva no significa que no hayas avanzado. No significa que estés retrocediendo. Significa que tu mente y tu cuerpo están listos para liberar otro nivel más profundo de esa emoción.

La sanación no es un camino lineal. Es un proceso en espiral en el que, a medida que avanzas, vuelves a tocar ciertos puntos, pero cada vez con una perspectiva diferente, con más conciencia, con más herramientas.

EL EFECTO DE LA REPRESIÓN EMOCIONAL EN NUESTRAS DECISIONES

No somos conscientes de cuánto influyen nuestras emociones atrapadas en las decisiones que tomamos a diario. Pensamos que actuamos desde la lógica, desde la razón, desde lo que creemos que es mejor para nosotros. Pero la realidad es que muchas de nuestras

elecciones están siendo dictadas por emociones que nunca procesamos del todo.

Por ejemplo, alguien que en su infancia sintió que no era suficiente puede, sin darse cuenta, buscar trabajos donde tenga que demostrar constantemente su valía. Puede aceptar relaciones donde tiene que esforzarse por ser visto. Puede llenarse de responsabilidades porque siente que, si no está haciendo algo productivo, entonces no tiene valor.

Otra persona que sufrió una traición en el pasado puede, sin querer, mantenerse en alerta constante en sus relaciones. Puede desconfiar incluso cuando no hay motivo, interpretar señales donde no las hay, ponerse a la defensiva ante el mínimo indicio de peligro. No porque quiera vivir así, sino porque su cuerpo y su mente aprendieron que confiar es arriesgado.

Las emociones atrapadas actúan como un filtro a través del cual percibimos la realidad. Si llevas miedo dentro de ti, verás riesgos en todas partes. Si llevas tristeza sin procesar, te costará ver la belleza de lo que tienes ahora. Si dentro de ti hay enojo reprimido, reaccionarás con más intensidad de la que la situación realmente requiere.

Por eso, liberar emociones no es solo un acto de bienestar personal. Es una forma de recuperar nuestra libertad. Porque mientras sigamos atados a emociones del pasado, nuestras decisiones no serán realmente nuestras. Estarán condicionadas por lo que sentimos en aquel entonces y nunca terminamos de soltar.

EL MOMENTO EN QUE TE DAS CUENTA DE QUE YA NO TE DUELE

Uno de los momentos más reveladores en un proceso de liberación emocional es cuando, de repente, te das cuenta de que algo que antes te dolía ya no te afecta.

Puede ser un recuerdo que antes te hacía llorar y ahora simplemente lo observas con neutralidad. Una persona que solía desestabilizarte y que ahora ya no tiene poder sobre ti. Una situación que en otro momento habría despertado una reacción intensa en ti, pero que ahora simplemente dejas pasar.

Ese es el verdadero indicador de que has soltado. No es el olvido, no es la negación, no es la represión. Es la paz que sientes cuando algo que antes te dominaba ya no tiene control sobre ti.

Es ahí cuando entiendes que liberar no es borrar la historia, sino quitarle la carga emocional que la mantenía viva en el presente.

Y lo más hermoso de todo es que, cuando llegas a ese punto, te das cuenta de que tienes más espacio dentro de ti. Más espacio para vivir el presente sin estar condicionado por el pasado. Más espacio para recibir nuevas experiencias sin miedo a repetir lo antiguo. Más espacio para ser quien realmente eres, sin estar limitado por lo que una vez sentiste.

Porque al final, la verdadera liberación emocional no es solo soltar lo que duele. Es hacer espacio para todo lo nuevo que está esperando entrar en tu vida.

Liberación emocional: soltar lo que nos ata al pasado.

EL ARTE DE DEJAR IR SIN SENTIR QUE PIERDES ALGO

Una de las cosas que más nos cuesta cuando hablamos de soltar es que, en el fondo, sentimos que estamos perdiendo algo. Aunque racionalmente sepamos que aquello que llevamos dentro nos pesa, que nos está frenando, que nos está impidiendo avanzar, hay una parte de nosotros que se aferra.

¿Por qué? Porque incluso el dolor, cuando se ha convertido en parte de nuestra identidad, nos da una sensación de seguridad. Nos acostumbramos a él. Nos acostumbramos a los pensamientos que

nos acompañan desde hace años, a las emociones que hemos sentido tantas veces que ya forman parte de nuestro paisaje interno.

A veces, soltar una emoción atrapada es como despedirse de una vieja versión de nosotros mismos. Y eso da vértigo. Porque si ya no estoy enojado por aquello que pasó, ¿entonces qué? Si ya no cargo con esta tristeza, ¿qué ocupará su lugar? Si dejo ir este resentimiento, ¿significa que lo que viví ya no importa?

Nos resistimos a soltar no porque queramos sufrir, sino porque sentimos que, de alguna forma, soltar nos haría vulnerables. Y ahí es donde entra en juego el miedo.

Porque aunque parezca contradictorio, hay personas que tienen miedo de sanar. No porque quieran estar mal, sino porque no saben quiénes serán sin esa parte de su historia. Han vivido tanto tiempo en la rabia, en la tristeza, en la lucha, que la idea de estar en paz les resulta desconocida.

Esto lo he visto en muchas personas y, en algún momento, también lo viví yo. Creía que, si soltaba ciertas emociones, de alguna forma estaba invalidando lo que había pasado. Que si ya no me dolía, significaba que no había sido tan importante. Pero no es así.

Soltar no es olvidar. Soltar no es minimizar. Soltar es permitirte vivir sin que el pasado tenga que definir cada paso que das.

He visto a personas aferrarse a una historia de dolor durante años. Y lo entiendo. Porque hay historias que duelen tanto que nos marcan. Pero lo que realmente nos lastima no es lo que ocurrió, sino la manera en que seguimos sosteniendo esa historia dentro de nosotros.

Si miramos atrás y seguimos sintiendo la misma rabia, la misma tristeza, el mismo dolor que cuando ocurrió, significa que no hemos dejado que la historia evolucione. Nos hemos quedado en un punto fijo del tiempo, repitiendo la misma emoción una y otra vez.

Pero lo cierto es que no estamos en el mismo punto. Hemos cambiado. La persona que vivió aquello no es la misma que está leyendo esto ahora. Y entonces, surge la pregunta: ¿qué pasaría si te permitieras ver esa historia con otros ojos?

No para justificar nada, ni para negar lo que pasó, sino para darte la oportunidad de reescribir lo que significa para ti.

Porque cuando cambias el significado, cambias la emoción que quedó atrapada. Y cuando cambias la emoción, el pasado deja de tener poder sobre ti.

LA TRAMPA DEL «ESTO YA NO ME DUELE»

Hay una trampa en la que muchos caemos sin darnos cuenta: convencernos de que ya hemos superado algo cuando en realidad solo lo hemos enterrado.

A veces, creemos que hemos soltado simplemente porque no pensamos en ello todos los días. Pero el hecho de que algo no esté en la superficie no significa que no siga ahí.

El cuerpo lo recuerda. Las emociones lo recuerdan. Y, tarde o temprano, la vida encuentra la manera de mostrarte si realmente has soltado o si solo has construido una coraza para no sentir.

A veces, esa señal llega en forma de una reacción inesperada. Alguien te dice algo y, sin saber por qué, te invade un enojo desproporcionado. O una situación se repite y te sientes paralizado, como si estuvieras viviendo el pasado otra vez.

Eso no significa que no hayas avanzado. Significa que hay partes de ti que todavía están pidiendo ser escuchadas.

Porque soltar no es un proceso intelectual. No es decirte a ti mismo «ya está, esto ya no me afecta» y seguir adelante. Soltar es un proceso emocional y físico. Es sentir lo que hay que sentir. Es permitir que la emoción pase a través de ti en lugar de guardarla.

CUANDO EL CUERPO HABLA POR LO QUE NO HEMOS SOLTADO

He visto a muchas personas lidiar con síntomas físicos que, en el fondo, eran la manifestación de algo emocional no resuelto.

Personas con un nudo en la garganta constante porque nunca dijeron lo que realmente sentían.

Personas con dolores de espalda porque llevan años cargando culpas que no les corresponden.

Personas con migrañas crónicas porque su mente no para, porque están en estado de lucha interna constante.

Y no estoy diciendo que todo síntoma físico tenga una causa emocional. Pero sí que hay muchas emociones que, cuando no las escuchamos, buscan otra forma de salir.

El cuerpo tiene memoria. Nos avisa cuando hay algo que todavía necesita ser procesado. Y la pregunta es: ¿estamos dispuestos a escuchar?

EL MIEDO A SOLTAR COMPLETAMENTE

A veces, no soltamos porque creemos que si lo hacemos, nos quedaremos vacíos. Como si el dolor nos diera una identidad. Como si soltar significara dejar de ser quienes somos.

Pero no somos nuestras heridas. No somos nuestras historias de dolor. Somos mucho más que eso.

Cuando realmente sueltas, no te quedas vacío. Al contrario, te llenas de espacio para lo nuevo. Para experiencias que antes no podían llegar porque estabas demasiado ocupado sosteniendo el pasado.

Soltar es un acto de confianza. Es permitirte ser quien eres ahora, sin cargar con lo que ya no te define. Es elegir vivir en el presente

en lugar de seguir reviviendo lo que ya pasó.

Y, sobre todo, soltar es un acto de amor hacia ti mismo. Porque mereces caminar ligero. Mereces vivir sin la carga de lo que ya no puede cambiar. Mereces la paz que viene cuando, por fin, decides que el pasado ya no tiene poder sobre ti.

CUANDO EL PASADO DICTA NUESTRAS RELACIONES

Uno de los mayores efectos de las emociones no liberadas es la forma en que nos relacionamos con los demás. A menudo, sin darnos cuenta, estamos construyendo nuestras relaciones desde heridas antiguas. Y lo más irónico es que creemos que estamos eligiendo conscientemente, pero en realidad, muchas de nuestras decisiones vienen dictadas por el pasado.

Nos decimos que queremos una relación sana, equilibrada, amorosa. Pero cuando llega alguien que realmente nos trata bien, algo dentro de nosotros se resiste. Nos incomoda la calma. Nos parece extraño que no haya drama. Nos saboteamos, dudamos, buscamos problemas donde no los hay. Y no entendemos por qué.

La razón es simple: si toda tu vida has estado acostumbrado a cierto tipo de dinámica emocional, aunque sea dolorosa, eso es lo que tu subconsciente reconoce como *normal.* Si creciste en un entorno donde el amor era sinónimo de lucha, sacrificio o sufrimiento, cuando aparece una relación donde no tienes que luchar por ser visto, algo en ti siente que falta algo.

No porque realmente falte, sino porque tu sistema nervioso está programado para funcionar en modo supervivencia.

Esto se ve mucho en personas que han vivido relaciones de abandono o desvalorización. Creen que han superado lo que vivieron, que han cerrado esa etapa. Pero en cuanto empiezan a involucrarse con alguien, aparece el miedo:

- Miedo a que los dejen (porque en el pasado ya lo hicieron).
- Miedo a confiar (porque aprendieron que confiar es peligroso).
- Miedo a mostrarse vulnerables (porque creen que ser vulnerables es sinónimo de ser heridos).

Y sin darse cuenta, empiezan a actuar desde ese miedo. Se alejan antes de que el otro lo haga. Prueban a la otra persona para ver si realmente se quedará. Se generan películas en la cabeza sobre lo que podría pasar, y sin querer, terminan creando el mismo escenario que tanto temían.

Es un ciclo invisible que nos mantiene atrapados en el pasado. Y hasta que no liberamos la emoción que está en la raíz, seguiremos repitiendo la misma historia con diferentes personajes.

CUANDO CREES QUE ESTÁS ELIGIENDO, PERO EN REALIDAD ESTÁS REPITIENDO

Hay algo que pocas veces nos dicen sobre el amor: elegimos lo que nos resulta familiar, no lo que nos hace bien.

Muchas veces, nos sentimos atraídos por personas que despiertan en nosotros una emoción conocida. No necesariamente porque sea positiva, sino porque es la emoción en la que hemos vivido siempre.

Por eso hay personas que parecen tener el mismo tipo de pareja una y otra vez. No porque les guste sufrir, sino porque, a nivel subconsciente, esa dinámica es la que les resulta familiar.

Si en tu infancia el amor estuvo asociado a la distancia emocional, puede que de adulto te sientas atraído por personas que no se entregan del todo. Si en tu infancia el amor estuvo ligado a la aprobación, puede que de adulto busques relaciones donde constantemente tengas que demostrar tu valía.

Y aquí está lo más importante: no podemos cambiar esto solo con la mente. No basta con darnos cuenta de que repetimos patrones. No basta con decirnos que queremos algo diferente. Porque mientras la emoción atrapada siga ahí, seguiremos eligiendo desde la misma herida.

Soltar no es solo dejar ir lo que pasó. Es también soltar la necesidad de repetirlo. Es permitirte experimentar algo nuevo sin que tu cuerpo y tu mente sientan que es una amenaza.

EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES ATRAPADAS EN LA AUTOESTIMA

Otra forma en la que las emociones no liberadas nos afectan es en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Si durante años has cargado con la culpa de algo que pasó, aunque ya no pienses en ello, es posible que todavía te sientas indigno de recibir amor.

Si durante años has sentido rabia reprimida hacia alguien que te hizo daño, aunque creas que ya lo superaste, es posible que sigas proyectando esa rabia en otras áreas de tu vida.

Si durante años has llevado tristeza dentro de ti, aunque tu vida actual sea buena, es posible que todavía haya una parte de ti que se siente desconectada, sin alegría real.

Cuando no liberamos una emoción, empezamos a confundirla con nuestra identidad. En lugar de decir «Esto es algo que siento», nos decimos «esto es lo que soy».

Pero tú no eres tu rabia. Tú no eres tu tristeza. Tú no eres tu historia.

La verdadera liberación emocional ocurre cuando logras ver la emoción como algo separado de ti. Cuando te das cuenta de que no es tu esencia, sino una energía que ha estado dentro de ti por mucho tiempo y que puedes soltar.

EL MIEDO A LA NUEVA VERSIÓN DE UNO MISMO

Curiosamente, uno de los mayores bloqueos al momento de soltar es que no sabemos quiénes seremos después.

Cuando una persona ha vivido años con una emoción atrapada, la idea de soltarla puede generar resistencia. No porque quiera quedarse en el pasado, sino porque el cambio da miedo.

Si toda tu vida has sentido que no eres suficiente, entonces el día en que realmente empieces a creerte valioso, una parte de ti se sentirá extraña.

Si toda tu vida has vivido en la tristeza, el día en que empieces a sentir verdadera felicidad, una parte de ti dudará de si es real.

Si toda tu vida has estado en lucha constante, el día en que experimentes paz, una parte de ti buscará inconscientemente algo de qué preocuparse.

Esto se llama resistencia al cambio, y es algo muy común en los procesos de transformación.

El subconsciente siempre quiere regresar a lo conocido, porque lo conocido es seguro. Aunque no sea lo mejor para ti, aunque te haga daño, si es lo que has sentido toda tu vida, es lo que tu mente y tu cuerpo entienden como *normal.*

Por eso, a veces, cuando empiezas a sanar, sientes una sensación de vacío. No porque realmente te falte algo, sino porque ahora hay un espacio dentro de ti que antes estaba ocupado por esa emoción.

Pero ese vacío no es una pérdida. Es una oportunidad. Es el espacio que ahora puedes llenar con algo nuevo, algo que realmente elijas desde la conciencia, desde la libertad, desde el amor propio.

SOLTAR PARA RECIBIR

Cuando finalmente sueltas lo que ya no te sirve, la vida te sorprende. Te das cuenta de que empiezas a atraer experiencias diferentes. Que empiezas a rodearte de personas con una energía distinta. Que te sientes más ligero, más en paz, más alineado contigo mismo.

Porque el universo no te puede dar algo nuevo si todavía estás aferrado a lo viejo.

Soltar es abrir espacio. Es permitirte recibir lo que realmente mereces en lugar de conformarte con lo que siempre has tenido.

Y cuando lo haces, cuando finalmente das el paso y dejas ir lo que ya no te pertenece, descubres algo increíble: que la vida siempre había estado esperando a que hicieras espacio para darte lo que realmente estaba destinado para ti.

REPROGRAMANDO PARA RELACIONES SANAS Y CONSCIENTES

Las relaciones que construimos en nuestra vida están profundamente influenciadas por la relación que tenemos con nosotros mismos y por las emociones que aún no hemos liberado. Pero aquí viene lo más poderoso: nuestras relaciones no solo reflejan nuestro pasado, también pueden ser el vehículo para transformar nuestro futuro.

Es fácil caer en la trampa de pensar que las relaciones simplemente nos pasan, que tenemos mala suerte en el amor, que siempre encontramos personas que nos fallan, que el destino nos pone obstáculos. Pero cuando realmente tomamos conciencia de cómo funciona nuestra mente, nos damos cuenta de que no es cuestión de azar. Las relaciones que atraemos son el reflejo de nuestra vibración interna, de nuestras creencias, de la energía que emanamos.

Si siempre terminas en relaciones en las que tienes que esforzarte demasiado para ser visto, es posible que, en el fondo, aún no te estés viendo a ti mismo.

Si atraes vínculos que te hacen sentir inseguro, puede que haya una parte de ti que aún no ha trabajado su propia estabilidad emocional.

Si te encuentras con personas que constantemente ponen distancia, tal vez sea porque aún tienes miedo de conectar realmente.

Nada de esto es para culparte. Al contrario, cuando entiendes esto, recuperas el poder. Porque si tú eres quien crea los vínculos que experimentas, entonces también tienes el poder de cambiarlos.

EL IMPACTO DE NUESTRA HISTORIA EN LA FORMA EN QUE AMAMOS

Desde el momento en que nacemos, empezamos a aprender qué significa el amor. No a través de palabras, sino a través de experiencias.

Las primeras relaciones que tenemos en la vida —con nuestros padres, cuidadores o figuras de referencia— nos enseñan, de manera inconsciente, lo que podemos esperar del amor. Si esas relaciones fueron amorosas, seguras y estables, es más probable que de adultos construyamos vínculos sanos. Pero si fueron inestables, frías o impredecibles, podemos crecer con la sensación de que el amor es algo que hay que ganar, algo que puede desaparecer en cualquier momento o algo que nos genera más dolor que felicidad.

Es increíble cómo esto se refleja en la vida adulta.

Personas que no saben recibir amor porque de niños nunca sintieron que merecían ser vistos.

Personas que se aferran a vínculos tóxicos porque crecieron con la idea de que el amor es sufrimiento.

Personas que buscan el reconocimiento constante en sus relaciones porque nunca se sintieron lo suficientemente valiosas por sí mismas.

Y así es como, sin darnos cuenta, seguimos repitiendo la historia que aprendimos. Hasta que decidimos romper el patrón.

Lo más difícil de todo esto es que, muchas veces, lo que atraemos es lo que conocemos. Aunque nos duela, aunque nos haga daño, es lo que nuestro sistema nervioso entiende como *normal.* Si creciste en un entorno donde el amor siempre iba acompañado de distancia, entonces es posible que de adulto te sientas atraído por personas emocionalmente inaccesibles. No porque lo quieras, sino porque es lo que te resulta familiar.

Por eso, el primer paso para construir relaciones sanas es hacer consciente nuestra historia. Preguntarnos:

- ¿Cómo fue el amor en mi infancia?
- ¿Qué patrones veo que se han repetido en mi vida?
- ¿Qué tipo de relaciones estoy atrayendo y qué dicen sobre mi mundo interno?

Aquí no se trata de quedarse en el pasado ni de culpar a nadie. Se trata de darnos cuenta de qué programación hemos estado siguiendo para, a partir de ahí, elegir conscientemente cambiarla.

CUANDO EMPIEZAS A CAMBIAR, TU ENTORNO TAMBIÉN CAMBIA

Una de las cosas más fascinantes de la reprogramación mental es que, cuando empiezas a transformar tu mundo interno, el externo inevitablemente cambia.

Mucha gente me ha dicho: «Begoña, es que en mi vida solo encuentro personas que no me valoran», o «Siempre termino con gente que no está disponible emocionalmente», o «Mis amistades nunca están cuando las necesito».

Lo primero que les pregunto es: ¿Tú realmente te valoras? ¿Tú estás emocionalmente disponible para ti mismo? ¿Tú eres tu mejor amigo?

Porque lo que vemos afuera es, en gran parte, un reflejo de lo que llevamos dentro. Si aprendes a valorarte, poco a poco empezarás a rodearte de personas que lo hagan. Si empiezas a priorizarte, notarás que los demás también comienzan a hacerlo. Si te tratas con respeto y amor, atraerás personas que reflejen ese mismo trato.

Es increíble cómo esto sucede de forma natural. No porque te esfuerces por cambiar a los demás, sino porque cuando tú cambias, la energía que emites cambia, y la vida responde a esa nueva vibración.

No se trata de salir corriendo a cortar con todas las personas que no encajan con tu nueva versión. Muchas veces, las personas que ya están en nuestra vida también se ajustan al cambio si realmente nos valoran. Pero hay momentos en los que, al transformar nuestra relación con nosotros mismos, ciertos vínculos simplemente dejan de encajar. Y está bien. No todo el mundo está destinado a acompañarnos en todas las etapas de nuestra vida.

EL PAPEL DE LA AUTENTICIDAD EN LAS RELACIONES

Cuando empezamos a sanar, surge un miedo que no mucha gente habla: el miedo a perder a quienes nos rodean.

Nos preguntamos:

- ¿Qué pasará si empiezo a poner límites?

- ¿Seguirán queriéndome si ya no cedo siempre?
- ¿Y si mi nueva versión no encaja con la gente que tengo a mi alrededor?

Estos miedos son completamente normales. Pero aquí hay algo clave: si para mantener una relación tienes que traicionarte a ti mismo, esa relación ya estaba rota.

El amor real, ya sea en pareja, en amistad o en familia, no exige que te adaptes a lo que los demás quieren que seas. El amor real te da espacio para ser tú. Y si al empezar a ser auténtico pierdes a alguien, no perdiste amor, perdiste un condicionamiento que nunca fue sano para ti.

Es curioso cómo, cuando empiezas a mostrarte tal como eres, puede que algunas personas se alejen. Pero las que se quedan, las que llegan, son las que realmente encajan con tu nueva versión. Las que aman tu esencia, no tu capacidad de adaptarte a lo que ellos esperan.

EL EQUILIBRIO ENTRE DAR Y RECIBIR

Muchas personas que han pasado por heridas emocionales profundas tienen una tendencia muy marcada: dan demasiado.

Dan su tiempo, su energía, su atención, su amor. Se entregan completamente en las relaciones. Y aunque dar es hermoso, aquí hay un punto clave: si solo das y no sabes recibir, no es amor, es una deuda emocional que intentas pagar sin darte cuenta.

Cuando das desde la carencia, terminas agotado. Te desgastas esperando que algún día, alguien valore todo lo que haces. Pero el amor no funciona así. El amor no es sacrificio constante. No es perderse a uno mismo para que los demás estén bien.

Aquí es donde entra la importancia de aprender a recibir. Porque muchas personas que han pasado años dando y dando, cuando

alguien les ofrece algo, se sienten incómodas. Recibir les da vértigo. No están acostumbradas. No saben qué hacer con ello.

Pero para que una relación sea sana, tiene que haber equilibrio. Dar sin medida no es nobleza, es un reflejo de una herida que necesita ser atendida. Y permitirte recibir es también un acto de amor propio.

Si hay algo que he aprendido a lo largo de mi propio proceso de transformación y en mi trabajo con otras personas, es que el amor no es algo que simplemente *ocurre.* No es cuestión de suerte, ni de destino, ni de estar en el momento y el lugar adecuados. El amor que experimentamos en nuestra vida es un reflejo directo de nuestra relación con nosotros mismos y de la programación que llevamos en el subconsciente.

Es difícil aceptar esto al principio, porque nos han enseñado que las relaciones dependen de factores externos. Nos han dicho que «ya llegará la persona correcta», que «el amor aparece cuando menos te lo esperas», que «si es para ti, no se irá». Pero nadie nos explica lo más importante: que si nuestra mente sigue anclada a patrones inconscientes dañinos, podemos cruzarnos con la mejor persona del mundo y no ser capaces de recibir ese amor.

Aquí es donde entra en juego la reprogramación mental.

Si toda tu vida has aprendido que el amor implica lucha, tu subconsciente buscará a personas con quienes tenga que esforzarse.

Si has crecido creyendo que no eres suficiente, te sentirás atraído por personas que refuercen esa creencia.

Si has pasado años rodeado de vínculos inestables, la estabilidad te parecerá aburrida.

Todo esto ocurre a un nivel profundo, automático, sin que nos demos cuenta. Pero la buena noticia es que nuestra mente es maleable, y nuestra percepción del amor y de las relaciones puede cambiar por completo cuando tomamos el control de nuestra programación interna.

LA ENERGÍA QUE EMITES DEFINE EL TIPO DE RELACIONES QUE ATRAES

Cuando empiezas a trabajar en ti, te das cuenta de que la gente con la que te relacionas cambia. Y esto no es magia, ni coincidencia. Es un cambio de frecuencia.

Todo en el universo funciona por resonancia. Dos personas se encuentran porque vibran en una misma frecuencia, porque hay algo en su subconsciente que las une, incluso si no lo ven a simple vista. Si en tu interior sigues albergando inseguridad, culpa, miedo al abandono o necesidad de aprobación, atraerás a personas que, de una forma u otra, reflejen esos mismos conflictos.

Pero cuando empiezas a sanar, cuando comienzas a verte con más amor y respeto, cuando empiezas a cambiar tu diálogo interno y a transformar la manera en que te relacionas contigo mismo, algo curioso sucede: las personas que solían interesarte dejan de hacerlo.

Esto es algo que asusta a muchos al principio. Hay quienes empiezan a sanar y de repente sienten que nadie les atrae, que ya no encajan con los mismos círculos, que algo en ellos ha cambiado. Y es normal. Lo que antes parecía deseable, ahora simplemente ya no resuena.

Pero si sigues en el proceso, si confías en que tu energía está cambiando, un día te das cuenta de que empiezas a atraer a otro tipo de personas. Relaciones más alineadas con lo que realmente deseas. Vínculos donde no hay necesidad de esforzarse, donde el amor fluye sin lucha, sin drama, sin ansiedad. Relaciones donde puedes ser tú sin miedo.

CONSTRUYENDO RELACIONES DESDE LA AUTENTICIDAD Y NO DESDE LA CARENCIA

Cuando alguien me pregunta cómo atraer relaciones sanas, la respuesta siempre es la misma: primero tienes que convertirte en la persona que quieres atraer.

Si quieres amor sin condiciones, empieza por amarte a ti mismo sin condiciones.

Si quieres a alguien que te valore, empieza por valorarte a ti mismo.

Si quieres estabilidad, comienza por crear estabilidad dentro de ti.

Porque las relaciones no vienen a salvarnos ni a completarnos. Vienen a reflejar lo que llevamos dentro.

Cuando empiezas a vivir desde la autenticidad, desde tu esencia real y no desde una versión de ti que se adapta para ser aceptada, entonces el amor que llega a tu vida es un amor basado en la verdad. No en la necesidad, no en el miedo, no en el apego.

Y cuando el amor es verdadero, no tienes que hacer malabares para mantenerlo. No tienes que preocuparte de si estás diciendo lo correcto, de si estás haciendo demasiado o demasiado poco. Simplemente eres.

REPROGRAMANDO EL SUBCONSCIENTE PARA ATRAER RELACIONES ALINEADAS

El subconsciente es el gran director de nuestras relaciones. Es el que decide, a un nivel profundo, qué tipo de amor permitimos en nuestra vida y qué tipo de patrones seguimos repitiendo. Si queremos transformar la forma en que amamos y somos amados, tenemos que empezar desde la raíz: la mente subconsciente.

Aquí es donde entra en juego la reprogramación mental. No basta con decirnos a nosotros mismos que queremos un amor diferente, tenemos que programar nuestra mente para que realmente lo acepte. Porque si en lo profundo de nuestro ser seguimos creyendo

que no merecemos amor, siempre encontraremos razones para sabotearlo.

El subconsciente aprende a través de la repetición, de la emoción y de la visualización. Por eso, para realmente integrar nuevas creencias sobre el amor, es necesario sumergirnos en estados de ondas cerebrales más bajas, como las ondas alfa y theta, que son las que permiten que la información llegue al subconsciente sin resistencia.

EL AUDIO DE REPROGRAMACIÓN: INTEGRANDO EL CAMBIO EN LO PROFUNDO

Para ayudarte en este proceso, en este capítulo encontrarás un código QR que te llevará a un audio de reprogramación mental diseñado específicamente para sanar y transformar la manera en que te relacionas.

Este audio no es solo una meditación, es una herramienta poderosa de reprogramación. A través de afirmaciones, visualización guiada y una frecuencia diseñada para bajar las ondas cerebrales, este audio te ayudará a:

- Liberarte de creencias limitantes sobre el amor y las relaciones.
- Reconfigurar tu subconsciente para atraer vínculos sanos, equilibrados y alineados con tu mejor versión.
- Aumentar tu autoestima y la capacidad de recibir amor sin miedo ni bloqueos.
- Instalar la creencia de que mereces relaciones donde seas visto, respetado y amado por quien realmente eres.

La clave para que este audio sea efectivo está en la constancia. El subconsciente necesita repetición para integrar una nueva creencia, así que escucha el audio todas las noches antes de dormir durante al menos 21 días.

No te preocupes si al principio tu mente racional quiere resistirse. Es normal. Lo importante es que sigas escuchándolo, permitiendo que el mensaje penetre más allá de la mente consciente, hasta llegar a la parte más profunda de tu ser.

Y un día, sin darte cuenta, algo cambiará. Empezarás a notar que reaccionas diferente. Que ya no aceptas menos de lo que mereces. Que te sientes en paz con la idea del amor, sin ansiedad, sin miedo.

Porque cuando realmente reprogramas tu mente para el amor sano, tu mundo exterior inevitablemente se transforma para reflejarlo.

EL AMOR QUE MERECES YA ESTÁ EN CAMINO

Terminar este capítulo no significa que el proceso haya terminado. Al contrario, es el inicio de una nueva forma de relacionarte. Ahora tienes la conciencia, tienes el poder y, sobre todo, tienes las herramientas para crear la vida y los vínculos que realmente deseas.

El amor sano no es una utopía. No es un privilegio de unos pocos. Es una frecuencia a la que puedes acceder cuando decides que mereces algo mejor y trabajas en ti para alinearte con ello.

Así que ahora, te invito a que escuches el audio. Permítete sentir, abrirte, soltar lo que ya no te pertenece y recibir lo que la vida tiene preparado para ti.

Porque el amor que buscas, el amor que mereces, el amor que siempre ha estado destinado para ti, ya está en camino.

Y lo mejor de todo, es que ahora estás listo para recibirlo.



CAPÍTULO FINAL

MÁS ALLÁ DEL CAMBIO, VIVIR DESDE TU PODER PERSONAL

LA REPROGRAMACIÓN COMO UN ESTILO DE VIDA Y NO UN EVENTO ÚNICO

Hay algo que quiero dejarte claro antes de cerrar este libro: el proceso de transformación no termina aquí. No es un destino, no es un evento con una línea de meta, no es algo que marcas como «completado» y sigues adelante como si nada. Es un camino. Es una elección de vida.

Durante estas páginas, hemos desmantelado creencias, hemos explorado los mecanismos de tu mente, hemos identificado patrones y los hemos reprogramado. Has descubierto la capacidad infinita que tienes de cambiar tu realidad desde adentro. Y ahora que llegamos al final, la pregunta no es «¿Qué hago ahora?», sino «¿Quién decido ser todos los días a partir de ahora?».

Porque la reprogramación mental no es un ejercicio puntual, no es algo que haces una vez y ya está. Es una forma de vivir, de pensar, de actuar. Es un compromiso contigo mismo para nunca volver a ser la versión que vivía con miedo, con limitaciones, con excusas. Es una identidad nueva que eliges encarnar todos los días.

LA TRAMPA DE «YA HICE EL TRABAJO»

Uno de los errores más comunes en el camino del crecimiento personal es pensar que, una vez que has trabajado en ti, ya no necesitas hacerlo más. Que después de haber identificado y cambiado tus creencias limitantes, tu mente nunca volverá a caer en

viejos patrones. Que una vez que has aprendido a manifestar, la abundancia vendrá sin esfuerzo para siempre.

Pero aquí está la realidad: tu mente es plástica, maleable, pero también es adaptativa. Y si no sigues alimentándola con la información correcta, con las prácticas adecuadas, volverá a lo conocido.

Piensa en esto como el ejercicio físico. Puedes haber trabajado duro en tu cuerpo, haber conseguido fuerza, flexibilidad y resistencia. Pero si dejas de entrenar, ¿qué pasa? Tu cuerpo vuelve poco a poco a su estado anterior. Pierdes tono muscular, disminuye tu energía, tu rendimiento baja. Lo mismo ocurre con la mente.

Lo que has aprendido en este libro ha cambiado la forma en que percibes la realidad. Has instalado nuevas creencias, has expandido tu conciencia. Pero si no mantienes este trabajo, si no sigues integrándolo en tu día a día, tu cerebro puede buscar regresar a los antiguos caminos neuronales que antes eran su zona de confort.

Y no porque no hayas avanzado, sino porque el cerebro funciona por eficiencia. Y lo más eficiente para él es lo que ha hecho durante más tiempo.

EL PODER DE INTEGRAR LA REPROGRAMACIÓN EN CADA ASPECTO DE TU VIDA

Aquí es donde entra la diferencia entre quienes logran cambios permanentes y quienes solo tienen momentos de motivación temporal.

Los que realmente transforman su vida son aquellos que hacen de la reprogramación un hábito. Que no solo leen libros o escuchan audios, sino que integran la mentalidad en cada decisión que toman.

Porque todo lo que hacemos en el día a día refuerza o debilita nuestra programación mental. Cada palabra que dices sobre ti

mismo, cada decisión que tomas, cada pensamiento que eliges alimentar, está reconfigurando tu cerebro.

Piénsalo así:

- Cada vez que te dices «no puedo», estás reafirmando una creencia limitante.
- Cada vez que eliges postergar algo que sabes que te acerca a tu mejor versión, estás enviando el mensaje de que el viejo tú sigue al mando.
- Cada vez que te quejas de tu realidad sin tomar acción, estás entrenando tu mente para quedarse atrapada en la victimización.

Pero lo mismo ocurre al revés:

- Cada vez que eliges un pensamiento de poder, refuerzas la identidad de alguien que crea su realidad.
- Cada vez que tomas acción alineada con tu nueva programación, solidificas la transformación.
- Cada vez que reconoces tu avance, celebras tu crecimiento y sigues moviéndote hacia delante, tu mente entiende que el cambio es real.

La pregunta clave aquí es: ¿cómo quieres vivir a partir de ahora?

Porque esto no es un experimento pasajero. Es una forma de existir.

Cómo mantener viva la transformación sin sentir que es un esfuerzo constante.

Sé que una de las preocupaciones que pueden surgir aquí es: «¿Significa que tengo que estar en un trabajo mental constante, sin descanso?»

Y la respuesta es no. No se trata de vivir en estado de hiperalerta, analizando cada pensamiento o acción como si fueras un robot en

modo reprogramación constante. Se trata de hacer que esto se vuelva tan natural como respirar.

Así como al principio, cuando aprendiste a manejar un coche, tenías que pensar en cada paso —el embrague, el acelerador, la dirección—, pero con el tiempo se convirtió en un proceso automático; lo mismo ocurre con la reprogramación mental.

Al principio, requiere atención y esfuerzo conscientes. Pero cuando realmente te comprometes con este proceso, llega un punto en el que simplemente vives desde esa nueva identidad.

Porque aquí está la clave: no es que tengas que seguir reprogramándote para siempre, es que llega un momento en el que la nueva versión de ti se convierte en tu estado natural.

CUANDO DEJAS DE «HACER» Y SIMPLEMENTE «ERES»

Uno de los momentos más transformadores en este camino es cuando te das cuenta de que ya no tienes que recordarte cómo pensar, cómo actuar, cómo sentir. Simplemente lo haces.

Te levantas por la mañana y ya no dudas de tu valor.

Tomas decisiones sin miedo, porque confías en tu intuición.

Las cosas que antes te generaban ansiedad o inseguridad ahora ni siquiera te preocupan.

Ese es el punto al que quiero que llegues.

Cuando ya no necesitas esforzarte por ser tu mejor versión, porque ya lo eres naturalmente.

ESTE LIBRO NO ES EL FINAL, ES EL COMIENZO

Si has llegado hasta aquí, quiero que te detengas un momento y sientas lo que significa haber hecho este recorrido.

No eres la misma persona que comenzó a leer este libro. Algo en ti ha cambiado. Puede que aún no lo veas con total claridad, pero dentro de ti ya hay algo diferente.

Tal vez te has dado cuenta de lo poderoso que eres.

Tal vez ahora ves la vida con otra perspectiva.

Tal vez has sentido el primer destello de lo que es vivir sin las cadenas del pasado.

Sea lo que sea, honra ese cambio. Porque esto no ha sido solo leer páginas. Ha sido un proceso de transformación.

Y lo más importante: esto no acaba aquí.

Este libro ha sido una guía, una herramienta, un despertar. Pero ahora es tu turno.

Es tu turno de seguir integrando lo aprendido.

Es tu turno de seguir avanzando, sin excusas, sin postergaciones.

Es tu turno de elegir, todos los días, vivir desde tu poder personal.

Porque el verdadero cambio no ocurre en el momento en que lo decides. Ocurre en el momento en que lo vives.

Porque una vez que has despertado, ya no hay vuelta atrás.

CÓMO MANTENERTE ALINEADO CON LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

Has llegado hasta aquí. Has atravesado el proceso de transformación, has tomado conciencia de tus creencias, has reprogramado tu mente y has entendido que el cambio real viene desde adentro. Ahora, la pregunta es: ¿cómo sostienes esta nueva versión de ti mismo cuando el mundo sigue funcionando con las mismas reglas de siempre?

Porque aquí está la trampa en la que muchas personas caen: creen que han cambiado, pero cuando regresan a su vida cotidiana, se encuentran con los mismos desafíos, los mismos entornos, las mismas situaciones que antes los condicionaban.

Y si no son conscientes de cómo mantenerse alineados con su transformación, es fácil caer en la trampa del «efecto rebote» del desarrollo personal. Es fácil volver a reaccionar como antes, es fácil dejarse llevar por la inercia del entorno, es fácil dudar de si realmente has cambiado o si todo fue solo un momento de inspiración pasajera.

Pero aquí es donde quiero que recuerdes algo: el cambio ya ocurrió en ti. No es una ilusión. No es temporal.

Tu mente ha sido reprogramada, tu subconsciente ha recibido nueva información, tus conexiones neuronales han empezado a fortalecerse en otra dirección. Lo que toca ahora no es preguntarte si realmente has cambiado, sino asegurarte de vivir desde ese cambio.

QUÉ HACER CUANDO TE DESVÍAS DEL CAMINO (PORQUE INEVITABLEMENTE PASARÁ)

Voy a decirte una verdad que nadie suele contar: por muy fuerte que sea tu transformación, en algún momento te desviarás del camino. Y no porque hayas fracasado, sino porque eres humano.

Habrá días en los que sentirás que vuelves a dudar.

Habrá momentos en los que una situación del pasado intentará arrastrarte de vuelta.

Habrá momentos en los que pensarás: «¿Y si todo esto no es real?».

Y ahí es donde se diferencian los que realmente consolidan el cambio de los que vuelven atrás. La diferencia no es que nunca

duden, sino que han aprendido a no quedarse atrapados en la duda.

Si te desvías un poco, si caes en un viejo patrón, si un día te das cuenta de que has vuelto a reaccionar desde el miedo o desde la carencia, no significa que hayas retrocedido.

Significa que tu mente está reajustándose.

El problema no es desviarse. El problema es quedarse ahí y pensar que todo el trabajo ha sido en vano.

Cuando eso pase, no te castigues. No entres en el bucle de «otra vez estoy igual que antes». Recuerda que ahora tienes herramientas.

Vuelve a los principios que te trajeron hasta aquí.

Vuelve a observar tu diálogo interno.

Vuelve a escucharte y, en lugar de juzgarte, pregúntate: «¿Qué necesita esta parte de mí para seguir avanzando?»

Porque no es que el camino tenga una meta final y, si te desvías, pierdes todo lo que has logrado. Es que este proceso es dinámico, en constante evolución.

CÓMO IDENTIFICAR SEÑALES DE QUE TU PROGRAMACIÓN ESTÁ CAMBIANDO

A veces, el cambio es sutil. No ocurre con un gran momento de revelación, no viene acompañado de fuegos artificiales ni de una sensación de iluminación inmediata. A veces, el cambio simplemente se instala en lo cotidiano, en lo más pequeño.

Y si no prestas atención, podrías pensar que nada está pasando.

Pero quiero que observes estas señales:

- Tus pensamientos espontáneos son diferentes. Antes, si algo te salía mal, automáticamente pensabas: «No sirvo para esto». Ahora, te descubres a ti mismo diciendo: «Esto es solo un aprendizaje».

- Tus emociones duran menos tiempo en ti. Antes, una discusión o un mal día podían arrastrarte durante semanas. Ahora, aunque te afecte, sientes que puedes soltarlo mucho más rápido.
- Tu forma de tomar decisiones ha cambiado. Antes, la duda y el miedo te paralizaban. Ahora, sientes que confías más en tu intuición y en tu capacidad de gestionar cualquier situación.
- Te das cuenta de que ciertas personas o situaciones ya no te afectan igual. Las dinámicas que antes te drenaban, ahora te parecen irrelevantes. Te sorprendes sintiéndote en paz en lugares donde antes te sentías ansioso.
- Estás experimentando un *reajuste* en tu entorno. Algunas personas pueden alejarse porque ya no encajas en la vibración en la que estabas antes. O pueden aparecer personas nuevas que parecen alineadas con tu nueva energía.

Estas señales no siempre son obvias, pero si te tomas un momento para observarte, verás que el cambio es real.

Y cuando lo notes, celébralo. Porque cada pequeño avance es una confirmación de que el trabajo que has hecho está dando frutos.

EL ARTE DE SOSTENER LA NUEVA IDENTIDAD SIN SABOTAJES

Este es un punto clave: sostener el cambio es tan importante como iniciarlo.

Cuando empiezas a cambiar, el entorno reacciona. Algunas personas te apoyarán. Otras, sin darse cuenta, intentarán que vuelvas a la versión de ti que ellas conocían. No porque sean malas, sino porque todos los sistemas buscan estabilidad, y cuando una pieza cambia, el sistema entero se ve afectado.

Si alguien estaba acostumbrado a que siempre cedieras, puede sentirse incómodo cuando empiezas a poner límites.

Si una amistad estaba basada en la queja y la negatividad, puede que empieces a notar que te sientes desconectado de esa dinámica.

Si tu familia siempre ha visto en ti cierto rol, puede que se resistan a la idea de que ahora pienses diferente.

Todo esto es normal. Pero aquí está lo importante: no confundas la resistencia externa con una señal de que estás haciendo algo mal.

Si algo o alguien intenta hacerte dudar, recuerda:

- El cambio incomoda a quienes aún no están listos para cambiar.
- No es tu responsabilidad convencer a nadie de tu evolución.
- No necesitas la validación de otros para seguir creciendo.

Cuando sientas que alguien o algo está desafiando tu nueva identidad, no entres en modo defensivo. No necesitas explicarte ni justificarte. Simplemente sigue caminando.

Porque la mejor forma de sostener tu transformación no es luchando contra el pasado. Es viviéndola en el presente.

Y en algún momento, sin que te des cuenta, mirarás atrás y te darás cuenta de algo increíble: el viejo tú ya no existe.

No porque lo hayas borrado, sino porque has evolucionado tanto que ya no encajas en la versión anterior de tu historia.

Esa es la verdadera transformación.

Cuando no tienes que recordarte a ti mismo quién eres, porque simplemente lo eres.

LA IMPORTANCIA DE LA COHERENCIA ENTRE PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y ACCIÓN

Si hay un principio fundamental que separa a las personas que realmente transforman su vida de las que se quedan en la teoría, es la coherencia.

Pensar de una manera, pero sentir de otra y actuar de otra distinta, es lo que genera estancamiento, frustración y la sensación de que «el cambio no está funcionando». Es lo que hace que alguien sienta que ha trabajado en sí mismo, pero que su realidad sigue igual.

Porque el universo no responde a lo que dices que quieres. Responde a la energía que emites con cada pensamiento, cada emoción y cada acción.

Puedes pasarte horas repitiendo afirmaciones de abundancia, pero si en lo profundo de tu ser sigues sintiendo miedo a no tener suficiente y sigues actuando desde la escasez, la realidad que experimentarás será una de carencia.

Puedes decirte a ti mismo que mereces amor, pero si en el fondo sigues sintiendo que no eres suficiente y te comportas como si tu valor dependiera de la aprobación de los demás, tus relaciones seguirán reflejando ese mismo patrón.

Puedes imaginarte viviendo una vida de éxito, pero si la emoción que predomina en ti es la duda y tus acciones están llenas de postergación y autosabotaje, seguirás atrapado en el mismo punto.

Porque no basta con pensar diferente. No basta con decir que quieres algo mejor. Tienes que alinearte en todos los niveles de tu ser para que el cambio sea real.

EL ALINEAMIENTO TOTAL: CUANDO PIENSAS, SIENTES Y ACTÚAS EN LA MISMA DIRECCIÓN

El día en que tu mente, tu emoción y tu acción estén en la misma frecuencia, ese día todo cambia.

Porque ya no habrá fricción dentro de ti. Ya no habrá una parte que quiere avanzar mientras otra sigue con el freno de mano puesto. Serás un canal limpio para que la realidad que deseas se manifieste.

Aquí es donde quiero que te preguntes con total honestidad:

- ¿Mis pensamientos están alineados con la vida que quiero crear? O sigo repitiendo viejas historias de carencia, miedo o limitación.
- ¿Mis emociones refuerzan esa nueva identidad o me sabotean? Porque si quiero éxito, pero siento culpa al recibir, hay un bloqueo.
- ¿Mis acciones reflejan mi nueva versión o sigo actuando como mi viejo yo? Porque la acción es el mayor testigo de quién realmente estás siendo.

Si hay incongruencia en alguno de estos tres niveles, la manifestación del cambio será inestable. Será como intentar empujar un coche con una rueda pinchada. Puedes esforzarte todo lo que quieras, pero si no reparas lo que está bloqueando el movimiento, seguirás avanzando con dificultad.

EL CUERPO COMO HERRAMIENTA DE REPROGRAMACIÓN MENTAL

Aquí es donde entra en juego un factor que muchos olvidan: el cuerpo.

Tu cuerpo no es solo un contenedor de tu mente. Es un ancla física que sostiene tu programación interna.

Si quieres manifestar confianza, pero tu postura es encorvada y contraída, tu sistema nervioso seguirá enviando señales de inseguridad.

Si dices que te sientes libre y expansivo, pero tu respiración es corta y superficial, tu cuerpo seguirá funcionando en modo alerta.

Si intentas atraer abundancia, pero sigues apretando los puños, tensando la mandíbula o caminando con miedo, tu fisiología le está diciendo a tu mente que sigues atrapado en la escasez.

Y aquí es donde ocurre algo mágico: cuando cambias tu cuerpo, tu mente cambia con él.

Pruébalo ahora mismo:

Siéntate con la espalda recta, levanta el mentón, respira profundo y sonríe levemente. Mantén esta postura durante unos segundos.

Ahora, intenta pensar en algo negativo sin que tu cuerpo cambie.

Es difícil, ¿verdad? Porque la fisiología influye directamente en la química de tu cerebro.

Si entrenas a tu cuerpo para sostener la postura de alguien seguro, fuerte y en control, tu mente empezará a creerlo.

Si respiras con profundidad y amplitud, enviarás la señal de que todo está bien y de que no hay peligro.

Si te mueves como la persona en la que te quieres convertir, tu mente hará lo que mejor sabe hacer: adaptarse a la identidad que estás proyectando.

LA ENERGÍA QUE TRANSMITES DEFINE LA CALIDAD DE TU VIDA

Tu energía no se define solo por lo que piensas, sino por cómo lo sientes y cómo lo encarnas.

Piensa en una persona que entra a una habitación con presencia, con magnetismo. No es alguien que simplemente piensa en positivo, es alguien que emana una vibración alineada, sin contradicciones internas.

Porque la gente no responde a tus palabras, responde a la energía con la que te presentas en el mundo.

Si entras a una reunión con la postura de alguien que confía en sí mismo, la gente lo notará antes de que digas una sola palabra.

Si caminas con determinación y convicción, atraerás oportunidades sin esfuerzo.

Si sostienes la energía de alguien que ya ha conseguido lo que quiere, la vida empezará a reflejarte esa realidad.

No porque estés fingiendo, sino porque estás eligiendo conscientemente en qué frecuencia vibrar.

Y aquí es donde ocurre el verdadero milagro: cuando dejas de intentar ser la persona que deseas y simplemente te conviertes en ella.

ELIMINANDO LAS INCOHERENCIAS INTERNAS PARA POTENCIAR TU TRANSFORMACIÓN

Si sientes que, a pesar de todo el trabajo que has hecho, algo sigue sin encajar, quiero que mires con honestidad dónde podría haber una incoherencia dentro de ti.

- ¿Hay pensamientos que dicen una cosa, pero emociones que dicen otra?
- ¿Dices que quieres cambiar, pero tus acciones siguen reflejando miedo?
- ¿Sigues rodeándote de personas o entornos que refuerzan la versión de ti que quieres dejar atrás?

Porque para que la transformación sea completa, todo en ti tiene que estar alineado.

Tienes que actuar como alguien que ya ha logrado lo que quiere.

Tienes que sentir en tu cuerpo la certeza de que ya es tuyo.

Tienes que sostener el estado emocional de la persona que ya vive en esa realidad.

Cuando logras esto, la resistencia desaparece. No hay lucha, no hay esfuerzo, solo hay fluidez.

Y cuando vives desde la fluidez, la vida empieza a responderte en esa misma frecuencia.

Porque ya no estás en el proceso de convertirte en tu mejor versión.

Ya eres tu mejor versión.

REFLEXIÓN FINAL: INSPIRACIÓN PARA CONTINUAR EXPLORANDO TU POTENCIAL

Hay un momento en el camino del cambio en el que todo se vuelve irreversible. Un punto sin retorno.

Es el instante en el que te das cuenta de que ya no puedes volver atrás, de que el antiguo tú ya no encaja en la vida que estás creando.

No es un momento espectacular. No hay fuegos artificiales. No hay un gran evento que marque la diferencia. Simplemente un día te despiertas y lo sabes.

Te das cuenta de que las dudas que antes te atormentaban han perdido fuerza.

Te das cuenta de que los miedos que te paralizaban ya no tienen el mismo peso.

Te das cuenta de que las personas, los lugares y las situaciones que antes parecían inamovibles ya no resuenan contigo.

Miras hacia atrás y ves que hay una barrera invisible que te separa de lo que fuiste.

Y miras hacia delante y sientes una certeza profunda: tu futuro ya no tiene límites.

Este es el punto en el que muchos se asustan. Porque, aunque la vida anterior no era perfecta, al menos era conocida. Pero ahora estás en territorio inexplorado.

Y aquí tienes dos opciones:

1. Aferrarte a lo que te es familiar, a lo que ya sabes, incluso si eso significa limitarte a ti mismo.
2. Darlo todo. Elegir la expansión. Atreverte a vivir desde el poder personal absoluto.

Y déjame decirte algo: la segunda opción es la única que vale la pena.

Porque ahora que has visto tu potencial, ¿cómo podrías volver a encajar en una vida de limitaciones?

Ahora que has sentido lo que significa liberarte de creencias que te ataban, ¿cómo podrías volver a encadenarte?

Ahora que sabes que tienes el poder de crear tu realidad, ¿cómo podrías seguir jugando en pequeño?

No puedes.

Porque algo dentro de ti ya despertó.

Porque ya eres la persona que siempre quisiste ser.

No porque hayas llegado a una meta final, sino porque has entendido que el verdadero poder está en el camino.

VIVIR DESDE LA EXPANSIÓN Y NO DESDE LA CARENCIA

La mayoría de las personas viven desde la carencia.

Buscan amor porque sienten que les falta.

Buscan éxito porque creen que todavía no son suficientes.

Buscan validación porque aún no han aprendido a validarse a sí mismos.

Pero tú ya no eres una de esas personas.

Porque ahora entiendes que todo lo que buscas ya está dentro de ti.

Que no necesitas amor para completarte, sino que tu amor propio es el imán que atrae el amor verdadero.

Que el éxito no es una meta externa, sino un estado interno que refleja tu nivel de alineación.

Que la validación externa es irrelevante, porque tú ya sabes quién eres.

Ahora, no buscas desde la carencia. Ahora creas desde la abundancia.

Y cuando vives desde la expansión, la vida te responde en la misma frecuencia.

Ya no estás en el papel del que espera que las cosas cambien.

Ahora eres el que hace que las cosas cambien.

Ya no esperas oportunidades.

Las creas.

Ya no buscas amor.

Te conviertes en amor.

Ya no tratas de encajar en un mundo que no fue diseñado para ti.

Redefines el mundo a tu medida.

Porque esa es la diferencia entre vivir desde la limitación y vivir desde el poder personal.

No eres un espectador de tu destino. Eres el creador absoluto de tu historia.

Ser inspiración para otros sin necesitar que te entiendan

Algo que muchas personas no te dirán es que, cuando realmente cambias, hay gente que no lo va a entender.

Habrá personas que tratarán de encasillarte en tu versión anterior.

Otras que no estarán listas para ver en ti lo que ellas aún no han descubierto en sí mismas.

Otras que preferirán pensar que ha sido cuestión de suerte, porque admitir que tú creaste tu transformación significaría que ellas también podrían hacerlo□ y no todo el mundo está preparado para asumir esa responsabilidad.

Y está bien. No necesitas que te entiendan.

No necesitas que todos te acompañen en este nuevo camino.

No necesitas convencer a nadie de que el cambio es posible.

No necesitas la aprobación de aquellos que aún están atrapados en sus propios miedos.

Porque tu única misión es ser la prueba viviente de que sí se puede.

Y, aunque algunas personas no lo digan, te estarán observando.

Habrá quienes, en silencio, se inspiren en tu transformación.

Habrá quienes, gracias a ti, se atrevan a cuestionar sus propias limitaciones.

Habrá quienes, al verte brillar, se den permiso para brillar también.

Esa es tu verdadera contribución al mundo.

No convencer con palabras, sino inspirar con tu propia vida.

EL ÚLTIMO PASO: INTEGRAR TODO LO APRENDIDO EN LO MÁS PROFUNDO DE TU SER

Llegados a este punto, solo queda una cosa por hacer: consolidar este cambio en lo más profundo de tu subconsciente.

Para ello, tienes en este capítulo un código QR que te llevará a un audio de reprogramación mental diseñado específicamente para cerrar este ciclo de transformación e integrar todo lo aprendido.

Este audio no es solo un recordatorio de lo que has leído. Es una herramienta para fijar en tu subconsciente la nueva identidad que has construido.

Porque una cosa es entender algo con la mente consciente, y otra es hacer que se vuelva parte de ti, que se convierta en la esencia desde la cual vives.

Este audio te ayudará a:

- Solidificar la nueva programación mental para que el cambio sea permanente.
- Entrenar a tu mente para que tu nueva versión sea tu estado natural.
- Reafirmar el poder absoluto que tienes sobre tu destino.
- Recordarte, en cada palabra, que nunca más volverás a conformarte con menos de lo que mereces.

Escúchalo cada día. Permite que su mensaje se grabe en lo más profundo de tu ser.

Porque este no es el final de tu camino.

Es el comienzo de la vida que siempre has estado destinado a vivir.

La transformación ya ha ocurrido. Ahora es momento de vivirla.

El mundo está esperando ver de qué eres capaz.

El mundo está esperando que reclames tu poder.

El mundo está esperando que te levantes y te conviertas en la versión más grande de ti mismo.

Porque ahora ya no eres quien eras cuando empezaste este libro.

Ahora eres quien siempre debiste ser.

Y la única pregunta que queda es: ¿qué vas a hacer con todo este poder?

Porque el único límite que queda es el que tú decidas poner.

Es tu momento. Es tu vida. Es tu historia.

Vívela en grande.



Edición en formato digital: octubre de 2025

Diseño de cubierta: Patricia Bataller Sánchez

© Copyright de los textos: Begoña del Campo Zafra

© KITAERU LIBROS (G. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
info@kitaerulibros.com
kitaerulibros.es

ISBN ebook: 978-84-10428-34-8

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.