

MÓNICA GALÁN BRAVO

27 DE JUNIO DE 2015

LOS LABERINTOS DE LA MENTE...

ARTÍCULO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de la
Autora y Know Square S.L.

La neurociencia ha demostrado que la mente no distingue entre realidad y ficción. No diferencia, químicamente hablando, entre lo que el cerebro puede imaginarse y lo que es percibido a través de los sentidos. La respuesta física es, si no idéntica, muy parecida en ambos casos.

Esta circunstancia nos permite trabajar con nuestro cerebro, llegando a ser capaces de diseñar un escenario lleno de posibilidades gracias a herramientas psicológicas comprobadas. Pero, sin el debido entrenamiento, esta dualidad mental se convierte en un arma de doble filo que puede acarrear nos auténtico sufrimiento.

Ya lo decía Mark Twain en su frase célebre:

“He tenido miles de problemas en mi vida. La mayoría de ellos nunca sucedieron en realidad.”



Y es que una percepción disfuncional puede convertir en “real” una sensación originada en nuestra imaginación que posiblemente no ha sucedido, ni sucederá, pero que nos atormenta de igual manera.

¿Qué sucede si entrenamos el cerebro?

Existen nuevas herramientas cuya práctica puede modificar la forma de percibir el mundo y como consecuencia transformar las experiencias vividas, creando nuevos recuerdos que faciliten el presente de nuestras vidas.

La PNL –Programación Neurolingüística– nace precisamente con este propósito: ayudar a la persona a crear un pasado y presente posibilitador de cara a un futuro repleto de opciones.

Tomar iniciativa y buscar resolver conflictos con las herramientas que conocemos puede suponer el salto definitivo hacia esa sensación de bienestar tan anhelada...



La otra opción, la de no dar solución a los problemas, solo conllevará a incrementar el índice de dolor por sentir que no han sido gestionados y sus consecuencias serán más intensas y difíciles de resolver.

“La alegría de notar que podemos convivir con nuestros problemas sólo dura unos instantes.”

Finalmente dependerá de la gestión de expectativas y de las ganas que de verdad se tengan para realizar los cambios necesarios y convertirse en la mejor versión de uno mismo las que nos impulsen a dar el paso definitivo, pero para ello hay que tomar decisiones y las decisiones SIEMPRE deberían conllevar ACCIONES.



Un adecuado estado emocional puede ayudarte a lograr tus metas deseadas y alcanzarlo puede ser tan sencillo como saber dirigir el foco de atención mediante el entrenamiento mental.

Si esto *a priori* no resultara sencillo podemos comenzar por hacernos Preguntas Poderosas que nos muestren caminos aún desconocidos, como por ejemplo:

El camino de la consciencia y agradecimiento:

- *¿Qué áreas de tu vida no deseas cambiar porque ya estás feliz, satisfecho y agradecido?*
- *¿De qué te has dado cuenta con las respuestas que han surgido?*

Todos tenemos motivos para estar felices y agradecidos en un área de la vida. Es imprescindible que nos demos cuenta de cuáles son y seamos capaces de agradecer lo que ya está funcionando en nuestras vidas.

El camino del descubrimiento y el foco:

- *¿Qué primer paso puedo dar hoy para acercarme a lo que más deseo?*
- *¿Qué otras situaciones similares he encontrado en mi vida que haya resuelto satisfactoriamente?*

Dicen que tenemos una media de cincuenta mil pensamientos diarios y que normalmente vamos en “piloto automático” por lo que acabamos pensando siempre las mismas cosas. Tomar la decisión consciente de elegir nuestros pensamientos tendrá como consecuencia una emoción que influirá a su vez en el resultado y como consecuencia nos facilitará tener mejores pensamientos. Toda una espiral de bienestar a raíz de elegir nuestros pensamientos.

Como decía Carl Jung:

"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad... lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino..."

Y tú, ¿Qué eliges pensar hoy?