



SANDRA BORIONI

¿TU CEREBRO ES DE PLASTILINA?

NUEVA EDICIÓN



SANDRA BORIONI

Tu cerebro es de plastilina



EDITORIAL AUTORES DE ARGENTINA

Borioni, Sandra

¿Tu cerebro es de plastilina? / Sandra Borioni. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Autores de Argentina, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-87-1175-1

1. Desarrollo Personal. 2. Ensayo Sociológico. I. Título.

CDD 158.1

Editorial Autores de Argentina

www.autoresdeargentina.com

Mail: info@autoresdeargentina.com

Edición y diseño: Diego Repetto

www.marketingconresultados.com

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte del autor, así como son de su responsabilidad las opiniones que en ella se exponen.

Quedan prohibidas dentro de los límites establecidos por la ley, y bajo las prevenciones legalmente previstas, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de la titular del copyright.

*Este libro está dedicado con mucho amor
a mis seres queridos:*

Roberto, Franco, Nicole y Melanie.

*Este libro lo dedico con mucho respeto
a mis maestros y mentores.*

*Quiero también hacer una dedicación especial
a cada uno de mis alumnos y a ti, amado lector,
por tener la valentía de querer cambiar tu mundo.*

Técnicas y metáforas poderosas de transformación para ser generador de abundancia creando nuevas conexiones neuronales.

Cuando las circunstancias de la vida y nuestros pensamientos nos provocan estados de estrés, influyen negativamente en nuestro cuerpo, en nuestra mente y por ende en nuestra abundancia.

Está en nuestras manos reprogramar nuestra mente para dar un salto cuántico al universo de las infinitas posibilidades

Somos materia, pero ante todo somos frecuencia y energía.

Nota a los lectores: Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor y coescritores. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre el tema tratado. Las estrategias señaladas en este libro pueden no ser apropiadas para todos los individuos y no se garantiza que produzcan ningún resultado en particular. Este libro se vende bajo el supuesto de que ni el autor ni el editor ni la imprenta se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales legales, financieros, de contaduría, psicología, u otros. El lector deberá consultar a un profesional capacitado antes de adoptar las sugerencias de este libro o sacar conclusiones de él. No se da ninguna garantía respecto a la precisión o integridad de la información y referencias incluidas aquí, y tanto el autor como el editor y la imprenta y todas las partes implicadas en el diseño de portada y distribución niegan específicamente cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgo, personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquier contenido del libro.

Introducción

**“Qué raro que me dijeran
que el cerebro puede albergar,
en una diminuta célula de marfil,
el cielo de Dios o el infierno”.**

-OSCAR WILDE

Como seres humanos poseemos la capacidad natural de centrar nuestra conciencia en cualquier cosa. Cómo y dónde ponemos nuestra atención, sobre qué la ponemos y durante cuánto tiempo es lo que nos define a nivel neurológico.

Es donde ponemos nuestra atención lo que traza el curso mismo de nuestro estado de ser.

Pero me pregunto: ¿es posible que los pensamientos supuestamente inconscientes que corren por nuestra mente puedan crear reacciones químicas que produzcan no solo lo que sentimos, sino también cómo nos sentimos?

Te invito a producir un pensamiento, cualquier pensamiento.

Vamos a hacer una prueba.

Por un instante, quiero que cierres los ojos y escuches. Presta atención a los sonidos.

Vamos, cierra los ojos.

¿Qué pudiste escuchar?

Tal vez el sonido de un auto que pasaba, o el canto de un pájaro, o tal vez el sonido del viento, quizás un ladrido distante o el latir de tu propio corazón.

Al decidir cambiar tu atención cambió tu cerebro.

Tu cerebro es de plastilina.

Con solo cambiar la dirección de tu atención se provocó una oleada de energía y un flujo de voltaje de electricidad en millones de células cerebrales dentro de tu cabeza. No solo cambió la manera en que trabajaba tu cerebro, sino que cambió cómo funcionará en el próximo instante y probablemente en los siguientes.

A causa del cambio de atención, la red tridimensional de tejido neurológico que es tu cerebro disparó nuevas combinaciones y secuencias.

Has cambiado tu mente, en un sentido bastante literal.

Si nuestra conciencia tiene la capacidad de moverse, ¿por qué nos cuesta tanto mantener la atención en pensamientos que pueden resultarnos útiles?

Por ejemplo, en cualquier momento podemos pensar en un recuerdo del pasado y hacerlo cobrar vida en un instante hasta con los colores y sonidos vívidos del ayer, y también tenemos la opción de prestarles atención a futuras preocupaciones o ansiedades que no existen hasta que nuestra mente las crea, pero para nosotros son reales.

Nuestra atención hace que todo cobre vida y lo vuelve real.

La neurociencia entiende que podemos moldear y darle forma al marco neurológico del yo por medio de la atención repetida que le dedicamos a una cosa cualquiera.

Todo lo que nos constituye, el tú, el yo (pensamientos, sueños, recuerdos, costumbres, dolores, temores, alegrías) se encuentran grabados en nuestros cien mil millones de células cerebrales. Si aprendes algo nuevo, aunque sea un mínimo de información, diminutas células cerebrales harán conexiones entre sí, y las imágenes que esas palabras crearon en tu mente dejarán huellas. Lo que te define es el modo en que tus células nerviosas están conectadas neurológicamente.

Cuando cambiamos algo en nuestra vida debemos