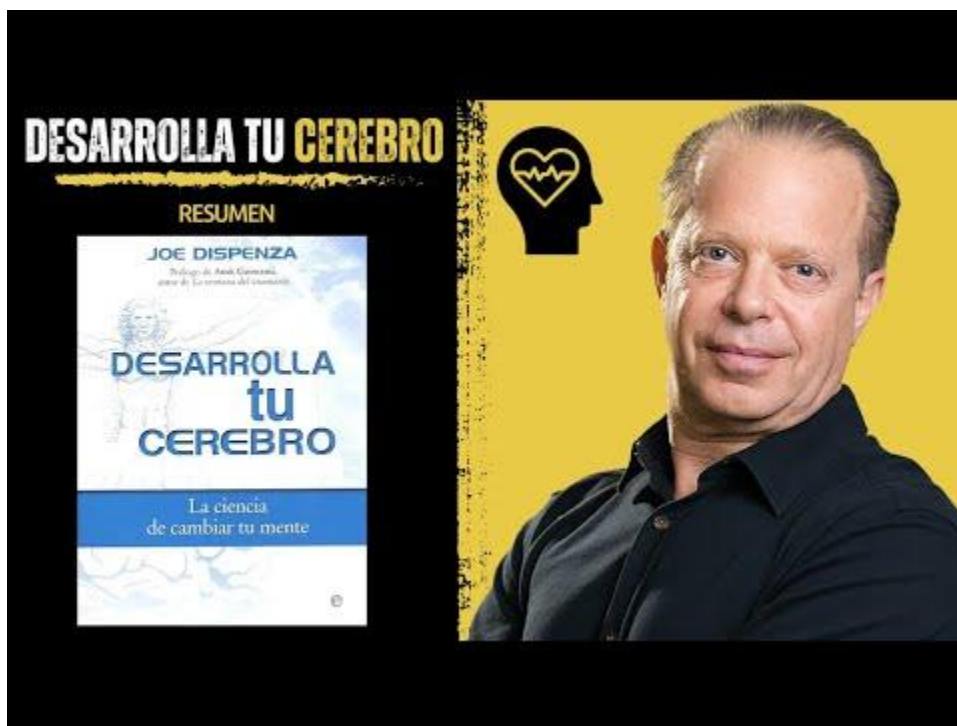


EJERCICIOS PARA DESARROLLAR TU CEREBRO

Basado en las enseñanzas del Libro “Desarrolla tu Cerebro”

Del Dr. Joe Dispenza



Introducción:

El mayor riesgo en nuestra carrera y vida no es equivocarnos... es quedarnos estancados.

Vivimos en un mundo donde todo cambia a velocidad de vértigo: nuevas tecnologías, nuevos modelos de negocio, nuevas formas de pensar. Y la única forma de no quedar atrás es mantenernos en constante aprendizaje.

Aprender no es solo adquirir conocimiento, es una actitud:

- ✓ Es cuestionarnos lo que creemos saber.
- ✓ Es atrevernos a probar nuevas formas de hacer las cosas.

Ejercicios para el módulo # 2

- ✓ Es reconocer que siempre podemos mejorar.

Cada día es una oportunidad para expandir nuestra mente, mejorar nuestro desempeño y acercarnos a la mejor versión de nosotros mismos.

No se trata de ser perfectos, sino de ser mejores que ayer. ¿Qué estás aprendiendo hoy que hace un año no sabías?

Desarrolle Su Cerebro de Joe Dispenza es un auténtico tratado para mantenernos en esa actitud de crecimiento y desarrollo constante.

Aquí te dejo una estrategia práctica para aplicar cada uno de estos aprendizajes en la vida diaria.

Estos ejercicios que veremos a continuación pueden ayudarte realmente a que tu mente y cerebro trabajen como equipo y que te hagan elevar tus resultados de forma exponencial.

***No dejes de llevarlos a cabo pensando siempre
que la disciplina es la madre de toda habilidad.***



Ejercicios para el módulo # 2

1. Tu cerebro es maleable: La neuroplasticidad es real

Estrategia: *"Desafío de la mano no dominante"*

Durante una semana, usa tu mano no dominante para hacer tareas simples como cepillarte los dientes, escribir o usar el mouse.

Esto obliga a tu cerebro a formar nuevas conexiones y aumenta la flexibilidad cognitiva.

Beneficio: Activa la neuroplasticidad y fortalece la capacidad de adaptación mental.

2. Pensar en algo con intensidad lo hace real para tu cerebro

Estrategia: *"Visualización con emoción"*

Cada mañana, antes de empezar el día, dedica 5 minutos a visualizarte logrando una meta específica.

No solo imagines el resultado, sino también las emociones que sentirás al lograrlo.

"Sentir la emoción del deseo cumplido, es esencial para lograr manifestar tus deseos", dijo otro gran maestro de la ley de la manifestación (ley de la asunción): Neville Godard

Beneficio: Refuerza las conexiones neuronales relacionadas con tu objetivo y aumenta la probabilidad de éxito.

3. Tus hábitos mentales crean tu realidad

Estrategia: *"La liga del cambio"*

Usa una liga en la muñeca y cada vez que notes un pensamiento negativo, cámbiala de muñeca y reformula el pensamiento con una versión más positiva.

Puedes utilizar la técnica de reencuadre de pensamiento.

Ejemplo: *"Soy malo para hablar en público" → Reencuadre: "Estoy mejorando cada día en mi comunicación."*

Ejercicios para el módulo # 2

Beneficio: Reentrenas el cerebro para evitar pensamientos negativos automáticos y refuerzas nuevas conexiones positivas.

4.- Salir de la rutina es clave para expandir tu cerebro

Estrategia: *"Día de la novedad"*

Una vez a la semana, haz algo fuera de tu rutina:

- ✓ Toma un camino diferente al trabajo.
- ✓ Come algo que nunca hayas probado.
- ✓ Escucha música de un género distinto.

Beneficio: Estimula la neuro plasticidad y crea nuevas redes neuronales al exponer el cerebro a lo desconocido.

4. Tu cuerpo es adicto a tus emociones

Estrategia: *"El escaneo corporal"*

Múltiples veces al día, haz una pausa de 30 segundos para escuchar a tu cuerpo:

- ✓ ¿Sientes tensión en algún lado?
- ✓ ¿Tu respiración es superficial?
- ✓ ¿Cómo está tu postura?

Luego, toma tres respiraciones profundas y relaja conscientemente cualquier área tensa.

Beneficio: Rompe el patrón automático del estrés y ayuda a reprogramar el cuerpo para un estado de calma.

5.- La meditación es una herramienta poderosa para reprogramarte

Estrategia: *"Meditación de la identidad futura"*

Por 10 minutos al día, medita imaginando que ya eres la persona que deseas ser:

Ejercicios para el módulo # 2

- ✓ ¿Cómo piensas?
- ✓ ¿Cómo te mueves?
- ✓ ¿Cómo te expresas?

Siéntelo como si ya fuera real.

Beneficio: Activa las mismas redes neuronales que usarías si ya hubieras logrado ese estado, acelerando el cambio real.

7. Si controlas tu mente, controlas tu destino

Estrategia: *"Diario de reprogramación"*

Cada noche, escribe tres pensamientos limitantes que tuviste en el día y reformúlalos en afirmaciones poderosas.

Ejemplo: "No soy bueno en ventas"

Reencuadre: "Estoy aprendiendo a ser un gran vendedor y cada día mejoro más"

Nota: *Se dice que los Beatles repetían diariamente esta afirmación: "Cada día mejoramos más en todos los aspectos"*

"Soy Malo hablando en público"

Reencuadre: "Puedo aprender a desenvolverme mejor"

"Soy una persona tímida e introvertida"

Reencuadre: "Cada vez me resulta más interesante conocer gente nueva"

Beneficio: Entrenas a tu cerebro a pensar en soluciones y oportunidades en lugar de limitaciones.

"Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro"

Santiago Ramón y Cajal (1852 – 1934)

Padre de las Neurociencias