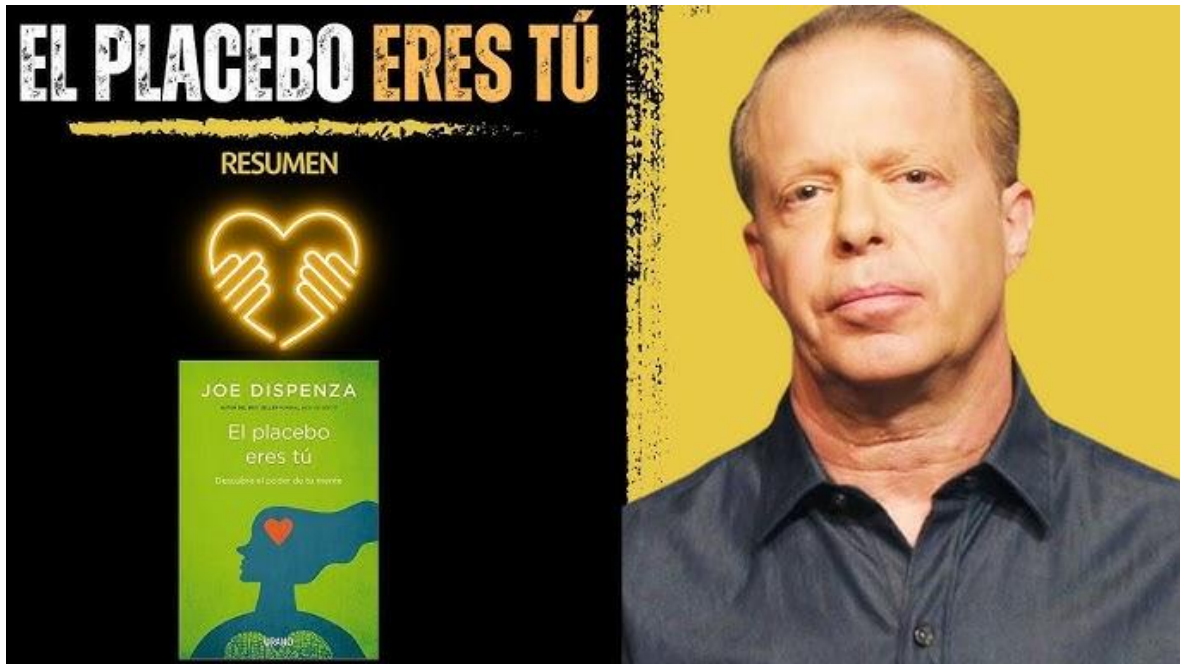


7 ENSEÑANZAS DEL LIBRO “EL PLACEBO ERES TÚ”

Del Dr. Joe Dispenza



En el libro “El Placebo Eres Tú”, el Dr. Joe Dispenza, explora cómo la mente tiene el poder de influir directamente en el cuerpo, hasta el punto de generar cambios físicos reales a través de la creencia y la expectativa.

Dispenza muestra cómo nuestras emociones, pensamientos y visualizaciones pueden activar procesos biológicos que normalmente atribuiríamos solo a medicamentos o tratamientos externos.

El libro combina ciencia —neurociencia, epigenética y física cuántica— con historias reales de personas que sanaron de enfermedades graves al cambiar su percepción y su estado mental.

La idea central es: si el placebo (una sustancia sin efecto) puede curar solo porque el paciente cree en él, entonces podemos usar esa misma capacidad de creer de forma consciente para reprogramar nuestra biología y transformar nuestra vida.

***En esencia, Dispenza dice: cambia tu mente, cambia tu cuerpo...
y también tu realidad.***

Suena muy ambicioso, pero es mucho más real de lo que pensamos.

Hay bastante evidencia científica que respalda la idea de que nuestros pensamientos pueden influir en nuestra biología. No es solo rollo esotérico —la neurociencia y la psiconeuroinmunología (sí, una palabra de esas para quedar bien en cenas familiares) llevan años estudiando cómo la mente afecta el cuerpo.

Por ejemplo: *Efecto placebo*: Esto es pura magia científica. Una persona toma una pastilla de azúcar creyendo que es un medicamento y... ¡bam! Sus síntomas mejoran. ¿Por qué? Porque **la creencia genera cambios fisiológicos reales**: liberación de endorfinas, cambios hormonales, ajustes en el sistema inmune.

Epigenética: Científicos como Bruce Lipton han demostrado que el entorno y las percepciones (que están influenciadas por nuestros pensamientos) pueden activar o desactivar ciertos genes. Es decir, tus pensamientos literalmente influyen en cómo tu ADN se expresa.

Neuro plasticidad: El cerebro se reorganiza según lo que piensas y experimentas. Cuando repites ciertos pensamientos, refuerzas conexiones neuronales, y eso puede cambiar desde tus hábitos hasta tu respuesta inmune o tus niveles hormonales.



CURSO INTELIGENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL EN EL ENTORNO LABORAL

Lectura complementaria correspondiente al Módulo 1

Hormonas del estrés vs. bienestar: Pensamientos de miedo o preocupación liberan cortisol y adrenalina, lo que a la larga puede debilitar el sistema inmune y afectar órganos.

Pensamientos de calma o gratitud liberan oxitocina, serotonina y dopamina, que favorecen la regeneración celular y el bienestar general.

Cuando cambias tus pensamientos, cambias tus emociones, y eso cambia tu química interna. Si te obsesionas con el estrés, tu cuerpo vive en modo supervivencia; si entrenas la mente para la calma y el enfoque, tu biología responde a ese estado de coherencia. Por eso “El Placebo Eres Tú” resulta tan fascinante.

Aquí te dejo 7 enseñanzas destacadas:

1.- Tu mente crea tu realidad física:

Lo que piensas y sientes influye directamente en tu biología. Cambiar tus creencias cambia la química de tu cuerpo, tus hormonas y hasta tu ADN. Literalmente te conviertes en lo que piensas.

2. La visualización es una herramienta poderosa de sanación:

Cuando imaginas con intensidad una experiencia, tu cerebro no distingue entre lo real y lo imaginado. Por eso, visualizarte sano, exitoso o pleno entrena a tu cuerpo para vivir esa realidad.

3. El cuerpo es adicto a las emociones negativas:

Como una droga, el cuerpo se acostumbra a ciertos estados emocionales (estrés, ansiedad, miedo), y por eso los repite. Para cambiar tu vida, tienes que romper esa adicción emocional.

4. La meditación cambia tu biología:

Al meditar y entrar en estados de calma profunda, reprogramas tu cerebro, equilibras tu sistema nervioso y refuerzas tu sistema inmune.

La meditación es una forma directa de acceder a tu potencial de autocuración.

5. El presente es donde ocurre la transformación:

Solo cuando sales del piloto automático y te enfocas en el aquí y ahora, puedes crear un cambio real.

La atención plena te conecta con el campo cuántico de infinitas posibilidades.

6. Tu intención y emoción son la clave de la manifestación:

No basta con pensar en lo que quieres; tienes que sentirlo como si ya fuera real.

La combinación de una intención clara y una emoción elevada crea la energía necesaria para transformar tu realidad.

7. Puedes ser tu propio placebo:

No necesitas una pastilla para sanar o transformar tu vida; **necesitas una creencia firme, emociones alineadas y acciones coherentes.**

Tú tienes el poder de provocar cambios físicos y emocionales desde tu mente.

En resumen: piensas → sientes → actúas → creas tu realidad.

Si cambias el pensamiento y le metes emoción elevada, pones en marcha un proceso que transforma tanto tu cuerpo como las experiencias que atraes.

Esto es una de las ideas más potentes (y un poco incómodas) de Joe Dispenza: el cuerpo puede volverse adicto a las emociones negativas, como el **estrés, la ansiedad, la culpa o la frustración**.

Y cuando lo piensas bien, tiene mucho sentido. ¿La buena noticia? Como cualquier adicción, se puede desprogramar. ¿Cómo? Cambiando conscientemente tus pensamientos y emociones, usando visualización, meditación, respiración y actos simbólicos para enseñarle al cuerpo a liberar nuevos químicos.

CURSO INTELIGENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL EN EL ENTORNO LABORAL

Lectura complementaria correspondiente al Módulo 1

Con el tiempo, el cuerpo se vuelve “adicto” a emociones elevadas como la gratitud, el entusiasmo y la paz.

La meditación cambia tu biología porque modifica el funcionamiento de tu cerebro, tu sistema nervioso y hasta la expresión de tus genes. Y lo mejor: hay muchísima evidencia científica que lo respalda

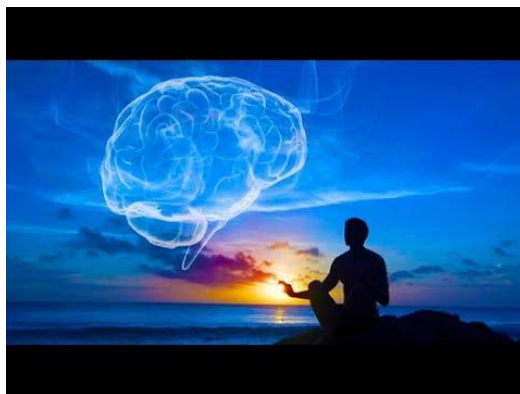
Pero las tradiciones espirituales ancestrales, como el budismo, o el hinduismo, ya usaron la meditación como herramienta para gestionar la vida emocional y espiritual, con resultados favorables, tanto a nivel físico, como psicoemocional y espiritual

Si quieres profundizar en esta temática, a continuación, te dejo un enlace para su revisión:

"Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales.

Este artículo ofrece una revisión de estudios recientes sobre los efectos de la meditación y el mindfulness en diferentes ámbitos de la actividad humana, identificando correlatos fisiológicos, psicológicos y sociales asociados a estas prácticas

https://www.academia.edu/23308486/MEDITACION_MINDFULNESS_Y_SUS_EFECTOS_BIOPSIICOSOCIALES_REVISION_DE_LITERATURA?utm_source=chatgpt.com



¡Libera Tu PODER!