

Transformando la forma de pensar

El cambio es posible y podemos cambiar nuestra forma de pensar. Tenemos el maravilloso poder de cambiar y de ser lo que pensamos y deseamos ser. Para hacerlo, debemos contar con las estrategias, las herramientas, los ejercicios y el seguimiento para enseñarle al cerebro a transformar la forma de pensar para el cambio. Con opciones de reingeniería mental podemos reprogramar nuestra forma de pensar.

Estudiando el cerebro, podremos entender por qué pensamos de la manera como lo hacemos. Al alinear el corazón con la mente, podremos lograr un mayor balance mental, emocional, físico y espiritual. Debemos imaginar 3 cerebros que nos llevan a pensar, a hacer y a ser:

- El primero es la neocorteza y es el cerebro ejecutivo, el director de la orquesta, que representa el 40% de nuestro cerebro. El lóbulo frontal nos permite crear, tomar decisiones, enfocarnos, ver posibilidades, es nuestro centro creativo;
- El segundo es el límbico, el emocional; genera la química que provoca el pensamiento. Al vivir un momento feliz se genera oxitocina, en un momento de éxito y lograr una meta se genera dopamina y al hacer ejercicio generamos endorfina. Y al estar bajo presión, con problemas de relaciones, de salud o de dinero se genera cortisol, la hormona del estrés. Las emociones llevan a interpretar lo que está sucediendo. Además, en el cerebro límbico está el sistema nervioso autónomo que regula, entre otras cosas, la temperatura, la respiración, las hormonas, la glucosa y el ritmo cardíaco; también permite que, al dormir, sigamos vivos; y
- El tercero es el visual. Nos recuerda lo que vivimos, lo que aprendimos y lo que logramos en la vida. Este reprograma la mente con recuerdos, define quiénes somos, nuestros conocimientos, experiencias, sabiduría y memoria, y desarrolla la personalidad.

Al enfocarnos, el cerebro hace nuevas conexiones que reprograman nuestra forma de pensar. Las neuronas

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



se organizan en redes y pueden conectarse con los 5 sentidos, desarrollando nuevos hábitos. Nuestro cerebro opera las 24 horas del día. Cada vez que aprendemos algo o que hacemos nuevas actividades generamos nuevas conexiones neuronales. Si tenemos los mismos pensamientos todos los días y no hay cambios, nuestro cerebro cae en “automático” y no se genera una transformación.

En el mundo actual, con tantos cambios, estamos en un estrés intenso. Cerca del 70% de la población mundial vive en un estrés constante que lleva a tener un estilo de vida de sobrevivencia. Esto activa el sistema nervioso primitivo, que genera tres reacciones: de lucha, de correr o de esconderse. Esto crea redes neurológicas que generan una personalidad incoherente que no puede armonizar pensamientos, sentimientos ni acciones, y que tiene inseguridad, nerviosismo, miedos y mucha incoherencia. En nuestra cultura, al activarse el mecanismo de luchar, de correr o de esconderse, se crea una confusión. Por un lado, uno quiere pelear, irse o quejarse pero, por otro, está en un trabajo o con una pareja o familia. La confrontación entre el cerebro y el corazón crea incoherencia. Debemos trabajar, pensar y actuar para cambiar y moldear la nueva personalidad.

Los estudios del cerebro confirman que cuando queremos hacer algo nuevo generamos emociones y que se puede producir un cambio en 4 a 15 segundos. Al enfocarnos en un futuro nuevo y en nuevas metas, se podrá concretar el deseo de hacer un cambio. Para eso, debemos enfocarnos ahora en hacer una reingeniería mental, cambiando la forma de pensar para instalar nuevos circuitos. Así lograremos alinear nuestras creencias con nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y crear un nuevo estado de ánimo.

Recordemos que las actitudes crearán los hábitos y que esto definirá una nueva personalidad; que los nuevos comportamientos pueden crear resultados diferentes. 