

Deja de ser tú Resumen



El cerebro es uno de los órganos más vitales del ser humano. Tener una buena vida depende en gran parte del buen uso que le demos a este impresionante órgano. En : [Deja de ser tú](#), el doctor Joe Dispenza te guiará para que obtengas un nuevo estado mental.

Renovará el hardware y el software de tu cerebro para que tengas una vida óptima. En él encontrarás una visión transversal, incluyendo lo que piensas, lo que sientes y lo que realizas, tanto en tu vida íntima como en los demás aspectos de la vida. ¿Te encuentras preparado para dar un paso adelante?

Primera parte: La ciencia de tu ser

El autor habla de la teoría según la cual mente y materia son dos cosas distintas. También del modelo cuántico, que afirma que son lo mismo. La mente es materia, y la materia es mente.

Debemos entender que cambiar nuestra mente no es más que una cuestión de dejar el hábito de ser el mismo de siempre. Para eso hay que tener nuevas experiencias y percepciones.

Cuando trasciendes tus sentidos, cuando entiendes que no estás limitado por las cadenas de tu pasado, todo es posible. La inteligencia universal que anima todo cuanto existe te sorprenderá y deleitará. Lo único que desea es ofrecerte lo que tú quieres.

Leía Todo El Resumen

Es decir, cuando cambias tu mente, cambia tu vida.

La neurociencia ha demostrado que cambiamos nuestro cerebro -y por lo tanto de conductas, actitudes y creencias- al pensar de distinta manera (o sea, sin que cambie nada de nuestro entorno). Por medio del repaso mental (imaginar repetidamente que realizamos una acción), los circuitos del cerebro son reorganizados para reflejar nuestros objetivos.

Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambia como si la situación ya fuera una realidad física. Tú también puedes cambiarlo para adelantarte a cualquier experiencia del mundo exterior.

Si sigues instalando, reforzando y mejorando la configuración neurológica del cerebro, esta repetición acaba creando una red neuronal: un nuevo programa informático. Y este programa, al igual que el software de un ordenador, funciona de manera automática.