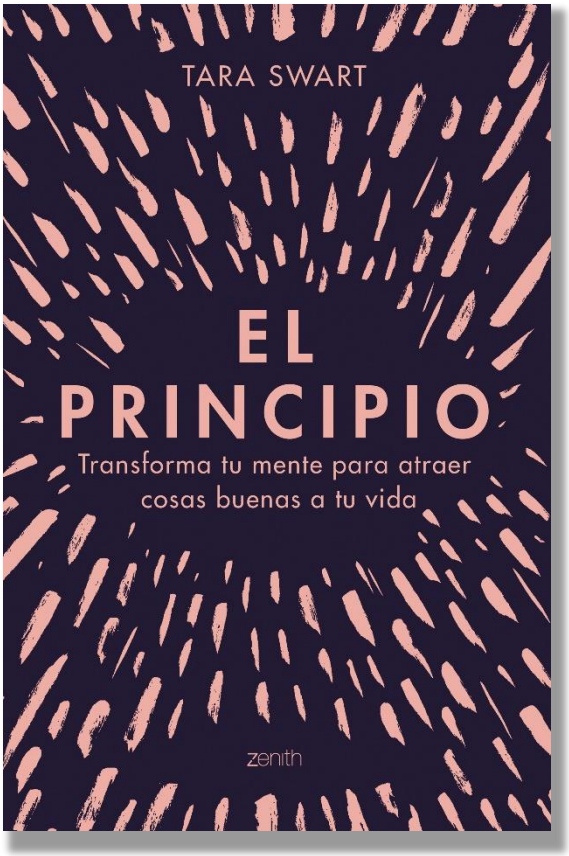
zenith

Fecha de publicación: 28/04/2021

EL PRINCIPIO

Transforma tu mente para atraer cosas buenas a tu vida

TARA SWART



El poder de la ley de la atracción y los conocimientos de la neurociencia se unen en este libro de Tara Swart para mostrarnos cómo transformar nuestras mentes y atraer todo aquello que deseamos a nuestra vida.

Si sabemos utilizar la ley de la atracción, tenemos el poder de cambiar nuestro destino simplemente cambiando la forma de nuestra mente. Millones de personas la han utilizado con éxito, pero ¿funciona realmente la ley de la atracción? Y lo más importante, ¿está este tipo de filosofía al alcance de todos, incluso de los más escépticos?

Como demuestra la doctora Tara Swart en *El principio*, si somos capaces de eliminar nuestro escepticismo, estas antiguas herramientas de manifestación y visualización son extremadamente poderosas y muy efectivas para liberarnos de comportamientos limitantes y enfocarnos hacia nuestro yo más auténtico.

La doctora Swart combina las ideas y la inspiración de *El secreto* para ayudar a una nueva generación a cumplir sus sueños.

«Por definición, si uno defiende la ciencia, defiende también el hecho de sentirse cómodo con el fracaso y avanzar con ganas de aprender y mejorar continuamente. En la vida, como en la ciencia, el progreso se produce con mayor facilidad si estamos dispuestos a dejar atrás viejas creencias y aceptar el cambio. Luchar por la transformación personal requiere una honestidad inquebrantable hacia nuestro propio pensamiento y la voluntad de cambiar de actitud».

pp. 44-45

TARA SWART

La **doctora Tara Swart** es neurocientífica y psiquiatra. Es profesora titular en el MIT Sloan de Massachusetts, profesora visitante en el King's College de Londres y asesora ejecutiva de algunos de los líderes más respetados del mundo en medios y negocios. En 2016 se convirtió en la primera neurocientífica en residencia en el Corinthia Hotel de Londres. Le apasiona enseñar a otros cómo aplicar las lecciones de la ciencia cognitiva para mejorar la vida cotidiana.

© Clara Molden

SUMARIO

Prólogo. Vuelta al Principio
Introducción

Parte 1. Ciencia y espiritualidad
1. La ley de la atracción
2. Visualízalo

Parte 2. El cerebro elástico
3. Tu asombroso cerebro: génesis del Principio
4. Tu mente maleable: cómo reconectar tus circuitos neuronales

Parte 3. El cerebro ágil
5. Agilidad mental: cómo cambiar entre diferentes tipos de pensamiento con agilidad
6. Emociones: domina tus sentimientos
7. Fisicidad: conócete a ti mismo
8. Intuición: confía en tu instinto
9. Motivación: mantén tu resiliencia para lograr tus objetivos
10. Lógica: toma buenas decisiones
11. Creatividad: diseña tu futuro ideal

Parte 4. Pon en marcha el Principio
12. Paso 1. Toma de conciencia: apaga el piloto automático
13. Paso 2. Panel de acción
14. Paso 3. Atención centrada: neuroplasticidad en acción
15. Paso 4. Práctica consciente: el Principio cobra vida

Conclusión. Mantener vivo el Principio

Agradecimientos
Notas
Bibliografía
Índice temático y de nombres

EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«Hubo un tiempo en que nosotros, los humanos, deambulábamos por la Tierra junto a otros primates y animales más grandes, más fuertes y más ágiles. No éramos más especiales o extraordinarios que cualquier otra criatura de este planeta. Teníamos un cráneo más pequeño que el actual, y que estaba ocupado en gran parte por el cerebro límbico (la parte profunda, primitiva, emocional e intuitiva del cerebro) rodeado de una fina capa de córtex exterior. Y entonces... descubrimos el fuego.

No sabemos si evolucionamos de forma natural, desarrollamos un córtex más grande y con ello adquirimos la capacidad de utilizar herramientas y hacer fuego, o si todo empezó con una chispa casual que cambiaría el mundo. Sea como fuere, alimentamos ese fuego no solo para calentarnos, sino también para cocinar carne y, por tanto, digerir las proteínas de manera más eficaz. Nuestro tracto digestivo encogió y desviamos recursos para desarrollar el córtex exterior del cerebro (que acabó siendo tan denso como el cerebro límbico al que rodea). Ese rápido desarrollo del córtex fue el momento decisivo en la evolución cognitiva de la humanidad. Y nos convirtió en el animal más competente del planeta.

Con el desarrollo de la parte racional y moderna del cerebro llegaron el habla y la capacidad de prever y planificar el futuro. Ganamos en lógica y en capacidad de comunicarnos y coexistir en tribus más grandes, y así pasamos a hablar más y *sentir* menos. Nos alejamos de las emociones y nos decantamos por la lógica y los hechos. La supervivencia a través de la competencia se convirtió en el medio para lograr los fines. Perdimos el sentido de la abundancia que nos había llevado tan lejos, el sentido de que había suficiente para todo el mundo. Perdimos nuestra relación con el destino: necesitábamos *controlar* el destino y *tener* más que los demás. Dejamos a un lado las conexiones sencillas de la vida (como sentarnos alrededor de una hoguera para contar historias, contemplar las estrellas o caminar descalzos en la naturaleza) para dedicarnos a la agricultura y a crear industrias en las que el poder y el estatus pesaban más que la colaboración o la coexistencia pacífica. Dejamos de *ser* y empezamos a *hacer* muchas cosas, a existir movidos por una especie de piloto automático que no podíamos apagar.

Miles de años más tarde, vivimos en un mundo en el que la lógica está sobrevalorada, las emociones se consideran una debilidad y las decisiones basadas en la intuición no tienen cabida. Hemos olvidado de dónde venimos. Con el tiempo, hemos ignorado el cerebro límbico que nos llevó al momento decisivo de nuestra evolución y hemos colocado el córtex en un pedestal. Hemos degradado la profundidad, la pasión y el instinto para depender de capacidades superficiales (muestra de ello son los exámenes, el aprendizaje a través de la memorización o las relaciones transaccionales), más conectadas con la ganancia material que con el verdadero placer. Llevamos una existencia dominada por el estrés, y estamos demasiado ocupados para prestar verdadera atención a quiénes somos, a dónde vamos y qué queremos de la vida. Nos encontramos en un momento en que la tecnología va a alterar nuestras mentes y nuestros cuerpos mucho más de lo que podemos imaginar. Estamos en el umbral de un cambio enorme.

FE EN LA CIENCIA

¿Qué le está ocurriendo a nuestro cerebro ahora mismo, en medio de este cambio? Cuando yo era pequeña, los escáneres cerebrales no existían. Ahora, con las sofisticadas imágenes de cerebros sanos, podemos ver realmente qué "aspecto" tienen los sentimientos y cómo la rabia, la tristeza y la alegría se reflejan en el cerebro. Mediante el escaneado y otras investigaciones podemos demostrar el impacto del estilo de crianza y las relaciones en los cerebros de los niños. En cuanto a los adultos, hoy sabemos que todo (desde el ejercicio físico y la meditación hasta las relaciones sociales y el estrés) moldea y da forma a nuestro cerebro de manera constante. Todo ello nos brinda un nuevo contexto en el que las viejas ideas cobran sentido.

Hasta el momento, los defensores más conocidos de la idea de que podemos crear la vida que deseamos cambiando nuestra manera de pensar se han encontrado con la oposición universal de los científicos por su sugerencia de que los pensamientos en sí mismos son "magnéticos", que poseen una frecuencia vibracional que se expande hacia el universo y se encuentra con un efecto. Esas afirmaciones sobre la "vibración" y la "resonancia" no se apoyaban en la ciencia empírica. Así, suscribirlas requería un acto de fe: nos pedía elegir creer que si pensamos de manera positiva, atraeremos muchas de las cosas que deseamos a nuestra vida. Puede parecer un proceso pasivo por el cual podíamos estar sentados en casa o en una isla desierta y cambiar el mundo milagrosamente. Por supuesto, eso es imposible. Para los escépticos, los defensores de la "ley de la atracción", la "manifestación" y la "abundancia" hacen que todo parezca un manifiesto del pensamiento mágico.

Sin embargo, del mismo modo que la ciencia moderna demuestra que viejas prácticas como el *mindfulness* y muchos de los antiguos principios médicos del ayurveda tienen beneficios demostrables basados en pruebas, nuestros conocimientos sobre la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para ser flexible y cambiar) demuestran que dirigir los pensamientos puede influir no solo en nuestra percepción de la "realidad", sino también en nuestras circunstancias vitales materiales, nuestras relaciones y las situaciones que atraemos o toleramos en nuestras vidas. Nuestra manera de pensar determina nuestra vida. Esta es una idea sencilla, pero poderosa. El cerebro crece y cambia de manera activa durante la infancia. Por el contrario, los adultos tenemos que dirigirnos *conscientemente* para crecer y desarrollarnos como personas. Resulta extraordinario hasta qué punto podemos utilizar la flexibilidad inherente del cerebro para mejorar nuestra experiencia vital. Este concepto constituye la base de toda la teoría y la práctica descritas en *El Principio*».

pp. 21-24

Aprovechar el Principio

«Existe un mito en neurología (¡y no va a desaparecer!) según el cual solo utilizamos el 10 % del cerebro. En realidad no es cierto, pero nuestro apego a esta estadística contradice la verdad científica de que el potencial para desarrollar y cambiar nuestro cerebro, y cómo este dirige nuestras vidas, es mucho mayor de lo que habíamos pensado.

En este libro no vas a encontrar afirmaciones apasionadas o discursos sobre física cuántica. Siempre existirá suficiente ciencia rigurosa que respalde la teoría. Voy a compartir el plan en cuatro pasos que he utilizado con mis pacientes y clientes de *coaching*, así como las prácticas de las que me he beneficiado personalmente (por ejemplo, visualizaciones, escribir un diario y crear paneles de acción potentes para dar vida a tus deseos).

En la "Parte 1. Ciencia y espiritualidad", conocerás la ciencia que hay detrás de la ley de la atracción y el poder de la visualización. La "Parte 2. El cerebro elástico" explora la neuroplasticidad y cómo el cerebro puede cambiar su funcionamiento. La "Parte 3. El cerebro ágil" descubre la influencia de un cerebro ágil y equilibrado en nuestras vidas. Te animaré a practicar los ejercicios que incluyo a lo largo del libro y en la última sección práctica ("Parte 4. Pon en marcha el Principio") para darte un mapa de ruta que te permita aprovechar el Principio».

pp. 31-32

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es