

LA NEUROCIENCIA DE LA MANIFESTACIÓN



O cómo tu cerebro
puede crear la realidad
que deseas

Dra. Sabina Brennan

La neurociencia de la manifestación

O cómo tu cerebro puede crear
la realidad que deseas

DRA. SABINA BRENNAN

Traducción de Gudrun Palomino



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *The Neuroscience of Manifesting*

© Sabina Brennan, 2024

© de la traducción, Gudrun Palomino, 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 15.442-2025

ISBN: 978-84-1344-442-0

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Printed in Spain - Impreso en España



Sumario

Introducción. Curiosidad.	11
--------------------------------	----

PRIMERA PARTE **Asentar las bases**

1. Compasión.	39
1.1. Amor propio.	39
1.2. Autocompasión	42
1.3. Amabilidad propia	46
1.4. Autoaceptación	65
2. Conexión	67
2.1. Autoconexión.	67
2.2. Memoria.	71
2.3. Autoconstrucción	85
2.4. Autopercepción	110

SEGUNDA PARTE **Construcción**

3. Cambio	125
3.1. Cambio cerebral	125

3.2. Acción	131
3.3. Realidad	132
3.4. Control	153
3.5. Novedad	157
3.6. Cambio	161
4. Claridad	165
4.1. Claridad	165
4.2. Atención	170
4.3. ¿Qué es lo que quieres de verdad?	176
5. Coherencia	187
5.1. Alineación	187
5.2. Conducta dirigida a objetivos	204
5.3. Procrastinación	207
5.4. Conducta habitual	213
6. Crear	227
6.1. Técnicas de manifestación	227
6.2. Afirmaciones	228
6.3. <i>Faking it</i>	233
6.4. Gratitud	236
6.5. <i>Journaling</i>	244
6.6. Meditación	247
6.7. Pensamiento positivo	249
6.8. <i>Scripting</i>	251
6.9. <i>Vision boards</i>	253
6.10. Visualización	255
Conclusión	261
Agradecimientos	267
Bibliografía	269
Notas	281

Compasión

Se puede viajar por todo el mundo en búsqueda de un yo que merece más compasión que uno mismo. Pero no se puede encontrar a dicha persona.

SIDDHARTHA GAUTAMA (BUDA)

1.1. AMOR PROPIO

La manifestación, a menudo, implica varios pasos y técnicas que se centran en crear una visión de lo que quieres, fomentando las emociones y creencias positivas alrededor de esa visión, y después actuando de forma concreta para que se convierta en una realidad. La información sobre la manifestación es tan abundante que puede resultar confusa o incluso contradictoria; pero, cuando la escuchas con atención, lo que en un principio parece ser una cacofonía es sólo una variación en una canción. Las notas más comunes que tiene dicha canción son:

- **La claridad:** el primer paso es tener claro lo que quieres. Puede ser cualquier cosa, desde un objetivo espe-

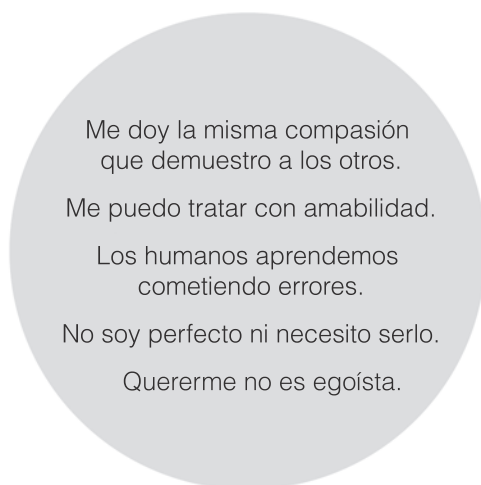
cífico, como un trabajo nuevo, hasta conceptos más abstractos, como la felicidad o la alegría. La clave es tener una definición clara de lo que quieres, escribirlo y especificarlo.

- **La visualización:** esta técnica implica pasar tiempo cada día visualizando lo que quieres, como si ya lo hubieras conseguido. Imagina los sentimientos, los sonidos, las imágenes y otras sensaciones que están asociadas con conseguir tu objetivo. Esta visualización detallada puede confirmar tus expectativas y darte confianza con las elecciones que has tomado, o puede que te permita darte cuenta de que conseguir los objetivos específicos que has elegido quizás no te llevará al resultado que desees. La visualización puede darte un conocimiento o una claridad mayor sobre lo que quieres de verdad, y por lo tanto puede que debas repasar el primer paso hasta que des con el quid de lo que quieres de verdad.
- **Las afirmaciones:** las proposiciones positivas o afirmaciones son una técnica que se utiliza para fortalecer la confianza que tienes en tu capacidad de conseguir lo que quieres a través de repeticiones. A menudo supone reemplazar los pensamientos negativos por otros positivos y erradicar las creencias limitantes.
- **La acción:** conseguir el cambio que quieres requiere tomar medidas proactivas. En otras palabras, te tienes que comprometer con conductas orientadas hacia objetivos.
- **El alineamiento:** alcanzar coherencia asegurándote proactivamente que lo que piensas, lo que sientes y tu forma de actuar están alineados con tu visión.
- **La gratitud:** mostrar que aprecias lo que ya tienes y los resultados que quieres conseguir y para los que estás trabajando. La gratitud puede ayudarte a mantener una actitud positiva y abrirte a más oportunidades.

Los conceptos de la autocompasión y del amor propio a menudo se entrelazan implícitamente en el proceso de la manifestación. Por ejemplo, en lugar de hacer que sea un paso, Roxie Nafousi dedica una sección entera e independiente al tema del amor propio en su libro *Manifestar*, explicando que es la base sobre la que se construyen el resto de los pasos. En este capítulo, exploro el punto de vista de la psicología y la neurociencia sobre la autocompasión y el amor propio.

La manifestación implica reconocer y aceptar tu situación actual antes de visualizar el futuro que quieres. Esta aceptación forma las bases para hacer cambios positivos después. Las afirmaciones positivas suelen centrarse en quererte y reconocer tu valor, lo que es esencial para construir la confianza que necesitas para perseguir y conseguir tus deseos a través de la manifestación.

Figura 1.1. Ejemplos de afirmaciones positivas



Cuando era pequeña y vivía en Irlanda, si alguien decía «Jill se quiere a sí misma», en general se entendía como que

Jill tenía una opinión presumida de sí misma. También podía describirse que Jack «se quería mucho» si tenía un ego enorme. A veces, se veía que estos comentarios peyorativos venían de los celos, pero otras veces parecían justificados, tanto lo de Jack como lo de Jill. Reflejaban la idea de que actuaban como si se sintieran superiores hacia los demás o que ensalzaban un poco su aspecto o sus capacidades.

No era algo muy agradable de decir y, sin duda alguna, nadie quería que le dijeran que se quería. Para muchas personas, yo incluida, aprender a cultivar y practicar el amor propio está cargado de pensamientos condicionados y es algo egoísta, egocéntrico, ególatra o narcisista. Estas asociaciones negativas podrían ser muy irlandesas, o propias de mi generación, pero si tenemos en cuenta la proliferación de consejos que abogan por el amor propio en la esfera del desarrollo personal, estoy casi segura de que éste es un reto para muchísimas personas, sea por las mismas razones que yo o por otras distintas.

La Asociación Estadounidense de Psicología (APA) da dos definiciones de amor propio. La segunda me recuerda a cómo entendía el término cuando era pequeña.

Amor propio

loc. nom.

1. Valor e interés en el ser o el contenido de una persona.
2. Amor propio excesivo o actitud narcisista hacia el cuerpo, las capacidades o la personalidad de una persona.

1.2. AUTOCOMPASIÓN

Aunque los objetivos específicos de la manifestación diferirán en cada persona, en el nivel más fundamental de la práctica, todos esperamos florecer y queremos manifestar felicidad, alegría y bienestar emocional. La autocompasión

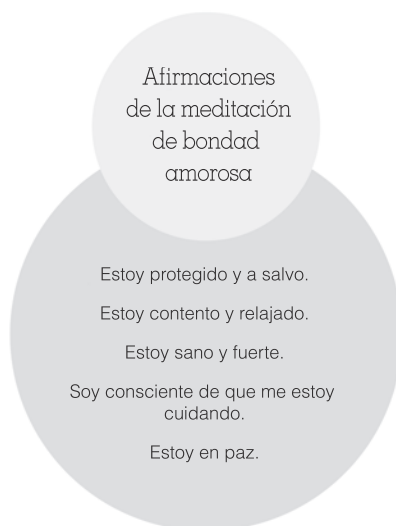
implica ser amable con uno mismo, sobre todo al enfrentar obstáculos o contratiempos. La manifestación motiva a esto, reconociendo que está bien tener altibajos en el camino hasta conseguir tus deseos.

Puede ser complicado definir el amor propio como concepto en términos científicos, pero está estrechamente relacionado con otros constructos psicológicos, como la autocompasión, que se ha investigado más minuciosamente. De hecho, la autocompasión se utiliza a veces como el representante del amor propio en las bibliografías de las investigaciones. La doctora Kristin Neff, una de las investigadoras pioneras en este campo, destaca la amabilidad propia (ser amables y comprensivos con nosotros más que duramente críticos) y la conciencia plena (mantener nuestra experiencia en una conciencia equilibrada más que ignorar el dolor o exagerarlo) como componentes clave de la autocompasión. Existe una gran cantidad de estudios e investigaciones que demuestran los beneficios de la autocompasión para el bienestar psicológico, incluyendo la reducción de la ansiedad y de la depresión, así como la mejora de la felicidad y de la satisfacción vital, lo que explica por qué es esencial en el funcionamiento de la manifestación.

La investigación neurocientífica también aporta cierta información sobre lo que pasa en el cerebro cuando nos implicamos con la autocompasión. Por ejemplo, en un estudio se descubrió que la autocompasión se asocia con una actividad reducida en la amígdala, que es una parte del cerebro que participa en las respuestas al miedo y al estrés, y sugirió que la autocompasión puede ayudar a mitigar estos sistemas. Además, se ha descubierto que practicar la meditación de bondad amorosa (también conocida como meditación *metta*), que es una técnica que consiste en generar una sensación de calidez y cuidado hacia uno mismo y hacia otros, activa zonas del cerebro que participan en el pro-

cesamiento de la empatía y de las emociones. Mientras que la meditación de bondad amorosa no se recomienda habitualmente en los círculos de manifestación, sus afirmaciones (véase la figura 1.2) son similares a las que verás que recomiendan autores de la manifestación y *coaches*.

Figura 1.2. Afirmaciones de la meditación de bondad amorosa



El budismo siempre ha enfatizado la importancia de la autocompasión. La idea oriental de ser amable contigo mismo no es la misma que el concepto occidental de la autoestima, que a veces implica compararnos con otras personas y tomar decisiones sobre nuestra valía basándonos en estas comparaciones. No se debe confundir con el egocentrismo, la autoobsesión, la falta de preocupación por los demás o el prejuicio. La autocompasión, en el sentido budista de la palabra, significa comprendernos y demostrar amor hacia nosotros mismos, en equilibrio, sin juzgar nuestros pensamientos y sentimientos, y experimentando una sensación

de conexión con todos los seres humanos. Dicho de otro modo, ser amable contigo mismo en vez de juzgarte con dureza, tener presentes tus sentimientos en lugar de dejarte llevar por ellos y sentirte conectado con otras personas y no solo. La autocompasión significa tratarte de la misma forma que una persona bondadosa trataría a otra: queriendo aliviar tu dolor, manteniendo el equilibrio, sin centrarte demasiado en una cosa, y sintiendo una sensación de conexión con todo el mundo, compartiendo los altibajos de la vida. Para tener una autocompasión plena necesitas conseguir y combinar tres aspectos: la amabilidad hacia ti mismo, la atención plena y la conexión social.

En el ámbito de la psicología, a menudo nos fijamos en cómo dos aspectos pueden estar relacionados para establecer la fuerza de la conexión. Por ejemplo, ¿cómo se relaciona nuestra capacidad para ser amables con nosotros mismos (autocompasión) con la sensación de tristeza (depresión) o de alegría (felicidad)? Hablamos de estas conexiones como positivas o negativas. Imagina que la autocompasión es un interruptor que regula la luz. Si subes el dial (incremento de la autocompasión), la luz se ilumina (aumenta la felicidad). Es una relación positiva porque, cuando una sube, la otra también. Por otro lado, elevar la autocompasión hace que la luz esté menos oscura (disminuye la depresión). Ésta es una relación negativa porque cuando la autocompasión aumenta, la depresión baja. Las dos cosas están relacionadas, pero van por trayectorias opuestas.

Y no sólo ocurre con sentimientos de tristeza o alegría. Imagina otras emociones y conductas como si fueran las distintas habitaciones de una casa. Cuando aumentas la autocompasión, las habitaciones llenas de preocupaciones (ansiedad), pensamientos negativos repetitivos (rumiación), perfeccionismo irracional, mal humor y evitación de pensamientos no deseados se vuelven menos intensas.

Esto significa que cuando la autocompasión aumenta, todo esto desciende. Asimismo, subir la autocompasión ilumina las habitaciones llenas de autoaceptación, autoestima, determinación, independencia, optimismo, buen humor, competencia, sabiduría reflexiva, iniciativa, curiosidad y, por supuesto, felicidad.

Así que, ¿de dónde proviene este interruptor de la autocompasión? Procede de la capacidad humana de sentir empatía y compasión hacia otros. Piensa que es como la electricidad que enciende el interruptor de la autocompasión.

1.3. AMABILIDAD PROPIA

La manifestación promueve la amabilidad hacia uno mismo de varias formas. A través del proceso de centrarte en los resultados que desees, los sentimientos positivos y el crecimiento personal, puedes aprender a nutrir una actitud más amable hacia ti mismo. La manifestación puede llevar a un entendimiento y a una aceptación más profundos de ti, incluyendo errores pasados. Al aceptar las imperfecciones y perdonarte, puedes fomentar una relación contigo mismo más compasiva y amable. La manifestación puede ser una herramienta para cultivar una actitud positiva y para fortalecer una relación compasiva contigo. Básicamente, al concentrarte activamente en los resultados positivos y al integrar prácticas que fomentan la autoconciencia y el bienestar emocional, aprendes a promover la amabilidad hacia ti.

La autocompasión es una forma cultivada para conseguir estar alegre a través de la amabilidad incondicional. Lo interesante de la amabilidad en general es que beneficia a la persona que la da, pero también a la que la recibe. Piensa esto: cuando haces algo bueno por alguien, incluso si es un desconocido, ¡tu cerebro te está haciendo una fiesta!

Cuando muestras amabilidad, los centros cerebrales de placer y de recompensa se encienden como si estuvieras recibiendo un regalo, y no dándolo. Y no se queda ahí: siendo amable tu cerebro produce más serotonina, lo que ayuda a que te sientas relajado y feliz. Y las buenas noticias siguen: la amabilidad, además, libera la sustancia química cerebral llamada oxitocina, que también se conoce como la «hormona del amor». Esta hormona es polifacética: baja la presión arterial, mejora la autoestima y aumenta el optimismo. Es como recibir una inyección gratuita de confianza de ti mismo cada vez que haces una buena acción. ¡Pero aún hay más! Tu cuerpo también libera endorfinas cuando demuestras amabilidad; son los analgésicos naturales de tu organismo, así que también sientes menos dolor. Por lo tanto, resulta que ser amable con otros no sólo es bueno para ellos, sino que también te estás haciendo un regalo maravilloso. ¡Ganamos todos!

Desgraciadamente, la autocompasión ha adquirido connotaciones negativas en la cultura occidental. La amabilidad hacia uno mismo a veces se ve como algo indulgente o egoísta. Cuando cometemos errores, nos reñimos a nosotros mismos y nos pegamos palizas psicológicas, a menudo de una forma completamente desproporcionada respecto al error. Incluso cuando pasan cosas que están fuera de nuestro control, muy pocas veces sopesamos responder con amabilidad. En su lugar, ponemos buena cara, seguimos adelante y sufrimos en silencio. Lamentablemente, al ser estoicos frente a las dificultades y el sufrimiento, nos privamos de la oportunidad de aprovechar un mecanismo de afrontamiento importante y que tenemos integrado.

Por ejemplo, cuando la amabilidad propia se practica en relación con un recuerdo doloroso, permite suavizar ese dolor. También fomenta la creación de un diálogo interior amable, compasivo y comprensivo, que lleva a un sentido

muy real de compasión por uno mismo, haciendo que sea un componente central de la autocompasión. Imagina que tienes un recuerdo particularmente atroz y doloroso. Cada vez que te aproximas a él, punza como la primera vez, porque te causa dolor e incomodidad. A través de investigaciones se ha demostrado que la amabilidad propia lo puede cambiar. Es un poco como poner en remojo ese sarpullido irritado que surge de un recuerdo en un baño cálido y apacible. Ayuda a mitigar la picadura y hace que sea menos doloroso tocarla o recordarla. Pero la amabilidad propia no es sólo mitigar el dolor, es reescribir la historia que te cuentas sobre el recuerdo. En vez de mantener un diálogo doloroso que punza y quema, empiezas una conversación nueva. Una que está llena de amabilidad, comprensión y compasión. Es como tener una conversación muy íntima contigo mismo, dentro de tu cabeza, en la que empiezas a notar una profunda compasión por ti, como un amigo que te demuestra amor y apoyo en un momento difícil. Eso es lo bonito de la naturaleza reconfortante y autosuficiente de la amabilidad propia, que es fundamental para la autocompasión. En otras palabras, la amabilidad propia no es sólo hacer que los recuerdos malos sean menos dolorosos, sino también crear una relación completamente nueva, cariñosa y alentadora contigo. Y es tener una herramienta increíble de autocuidado, otro medio importante a través del cual la manifestación funciona.

El cerebro humano tiene un sesgo que tiende a lo negativo, lo cual también es un mecanismo de supervivencia importante. En la época prehistórica, era más importante recordar y aprender de las situaciones peligrosas o perjudiciales (como encuentros inesperados con depredadores o comida venenosa) para evitar repetirlas en el futuro. Darnos cuenta de algo negativo puede salvarnos la vida o prevenir que nos hagamos daño. Por esta razón, nuestro cerebro da una relevancia mayor a lo negativo que a lo positivo en nuestro en-

torno, experiencias y encuentros sociales. Desde un punto de vista de supervivencia, es más importante registrar algo negativo, que fundamentalmente puede salvarnos la vida, que algo positivo que signifique que nos damos cuenta de algo agradable.

Sin embargo, en nuestro mundo moderno occidental, este sesgo negativo puede hacernos más daño que bien. En la actualidad, nos bombardean constantemente con noticias e información, por lo que el sesgo de negatividad nos puede llevar a centrarnos excesivamente en las noticias malas y pasar por alto las buenas. Esto hace que aumenten los niveles de estrés y ansiedad, y nos lleva a una percepción sesgada del mundo y de nosotros mismos. El sesgo de negatividad puede contribuir a los trastornos de depresión y ansiedad, a causa de la tendencia que tenemos a obsesionarnos con las experiencias y emociones negativas y nuestra propensión a no ver o recordar las positivas.

El sesgo de negatividad puede hacer que tomemos decisiones basadas en el miedo o para evitar resultados potencialmente negativos, más que en una valoración equilibrada de toda la información. También puede dañar nuestras relaciones, ya que nos centramos más en los fallos o errores de una pareja que en sus cualidades o comportamientos positivos. Y, por último, de una relevancia particular para este capítulo: nos puede llevar a desarrollar una autopercepción distorsionada hacia lo negativo. En consecuencia, subestimamos nuestras capacidades y nos centramos en nuestros defectos, socavando nuestra autoestima y autoconfianza. Este sesgo negativo, junto con factores sociales, culturales y otros, puede convertirnos en personas excesivamente autocríticas, y que demos una importancia mucho mayor a los defectos. Aunque es imposible eliminar por completo el sesgo de negatividad, ser consciente de ello nos puede ayudar a gestionar el impacto que tiene en nuestras vidas.