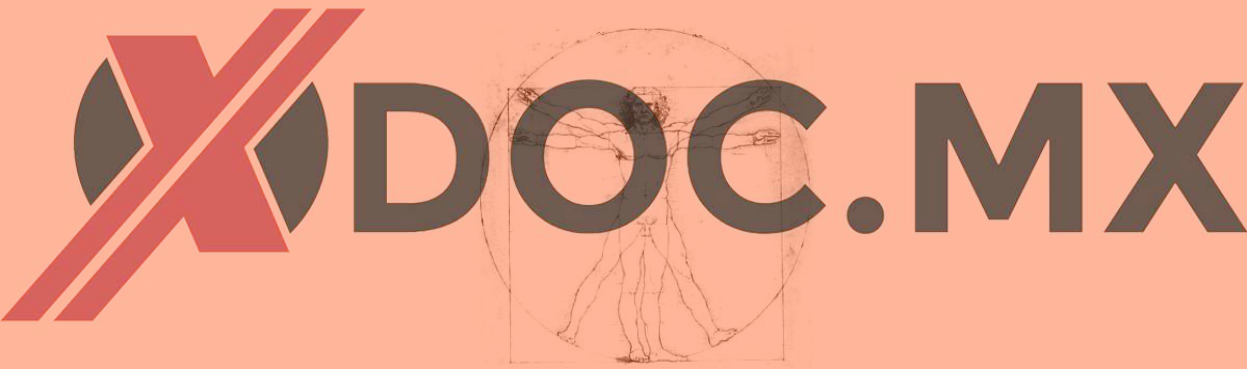



Joe Dispenza

# DESARROLLA TU CEREBRO

*La ciencia de cambiar tu mente*



Traducción  
Concepción Rodríguez González

 *palmyra*

# ÍNDICE

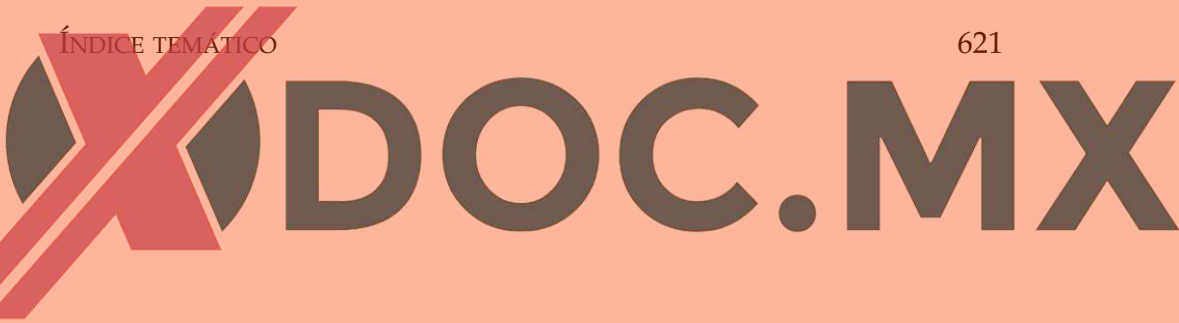
AGRADECIMIENTOS	11
PREFACIO DEL EDITOR	15
PRÓLOGO DE AMIT GOSWAMI	17
CAPÍTULO 1. Comienzos	21
CAPÍTULO 2. A lomos de un gigante	59
CAPÍTULO 3. Las neuronas y el sistema nervioso central: un viaje a través de la superautopista de la información original	113
CAPÍTULO 4. Nuestros tres cerebros y más	147
CAPÍTULO 5. Estructurados por la herencia, alterados por el medio	197
CAPÍTULO 6. Neuroplasticidad: cómo el conocimiento y la experiencia cambian y desarrollan el cerebro	239
CAPÍTULO 7. Cómo llevar el conocimiento y la experiencia a la práctica	293
CAPÍTULO 8. La química de la supervivencia	327
CAPÍTULO 9. La química de la adicción emocional	383

CAPÍTULO 10. Tomando el control: el lóbulo frontal en pensamiento y obra	435
CAPÍTULO 11. El arte y la ciencia del repaso mental	489
CAPÍTULO 12. Desarrolla tu cerebro	535

EPÍLOGO. UN CAMBIO CUÁNTICO	599
-----------------------------	-----

NOTAS	611
-------	-----

ÍNDICE TEMÁTICO	621
-----------------	-----



## AGRADECIMIENTOS

La creación es un fenómeno de lo más interesante. El proceso está plagado de valles y montañas con paisajes imprecisos. Hay momentos en los que de verdad nos sentimos motivados y enaltecidos, porque hemos conseguido realizar algún progreso a la hora de ascender a un nuevo nivel desde el que se tienen mejores vistas. Al momento siguiente, cuando descubrimos que allí hay obstáculos aun mayores que superar, nos preguntamos si llegaremos siquiera a marcar alguna diferencia y si nuestros esfuerzos merecerán la pena. Al igual que el proceso del parto, la creación viene acompañada de dolores, complicaciones, náuseas, fatiga, noches de insomnio, e incluso angustiosos pensamientos acerca del futuro. Nos atormentan las dudas sobre nuestra capacidad personal, sobre lo que sabemos y lo que no, sobre quiénes son nuestros críticos y sobre por qué y para quién hacemos lo que hacemos. Yo he pasado por todo eso mientras escribía este libro.

No obstante, es natural que dichos obstáculos nos pongan nerviosos, ya que en algún lugar de nuestro interior sabemos que lo único que debemos vencer es el escollo que supone la visión limitada de nosotros mismos. Es todo un proceso y, sin lugar a dudas, hay ciertos atolladeros a lo largo del camino. Debo decir que este libro ha sido un magnífico y maravilloso maestro para mí. Hoy en día soy diferente porque continué hasta el final, a pesar de las muchas razones que tenía para dejarlo. Ahora comprendo mejor por qué lo escribí. Mi único y

esperanzado propósito era ayudar a la gente a cambiar su vida. Si este libro consigue alguna mejora en la vida de una sola persona, entonces todo ha merecido la pena. No escribí *Desarrolla tu cerebro* para los científicos, los investigadores o los académicos de primera instancia, sino para la gente normal que quiere comprender cómo la ciencia apoya nuestra capacidad de cambiar y que, como seres humanos, dispone-mos de un gran potencial.

Claro está que no sé todo lo que hay que saber acerca del cerebro. Mis descubrimientos, experiencias, investigaciones y conclusiones personales son sólo puertas de acceso a mayores conocimientos. Algunos podrían preguntarme por qué no he incluido ciertos temas en mi libro. La razón es bien sencilla: he elegido no apartarme del campo que comprende la ciencia de cambiar nuestra mente y las implicaciones que esto tiene en nuestra salud y bienestar. Podría haber tratado otros muchos temas sobre la energía, la mente, la física cuántica y nuestras capacidades superiores, pero eso habría convertido mi trabajo en un libro demasiado extenso como para resultar útil.

Tengo mucho que agradecerle a la gente que me ha apoyado, animado y motivado para completar este libro. En primer lugar, quiero darles las gracias a mis editores de HCI, Peter Vegso y Tom Sand, por creer en mí. Y quiero hacerle un agradecimiento especial a Michele Matrisciani, mi editora en radio y televisión. También desearía expresarles mi aprecio a Carol Rosenberg, por ser una editora general tan concienzuda, y a Dawn von Strolley Grove y a Lawna Patterson Oldfield, por su experta producción.

También a Tere Stouffer, mi editora gráfica, que me ayudó con la perspectiva, y a Sara Steinberg, mi editora de contenidos, quien me contó la fábula de la tortuga y la liebre y me brindó todo su cariño y su afecto... estoy muy agradecido. A Gary Brozek, cuya contribución a mi trabajo tengo en alta estima. Y a Larissa Hise Henoch, mi diseñadora, que mostró su verdadero talento con este libro.

También quiero darle las gracias a mi plantilla, por mantenerse a mi paso. Gracias a Bill Harell, Jackie Hobbs, Diane Baker, Patty Kerr, Charlie Davidson y Brenda Surerus; vuestra sinceridad ha tenido un valor incalculable para mí. Deseo dedicarle un agradecimiento especial a Gabrielle Sagona por su ayuda, sus ánimos y su inagotable energía; gracias por todo. A Jowanne Twining, doctora en Filosofía, que me ha dejado anonadado con su capacidad, sus conocimientos y su paciencia. A Hill Arntz, a James y a Rebecca Capezio, por su inestimable colaboración con el manuscrito. A Marjorie Layden, Henry Schimberg, Linda Evans, Anne Marie Bennstrom, Ken Weiss, Betsy Chasse y Gordon J. Grobelny, por su aliento y su apoyo. Mil gracias también a Paul Burns, que me ha ayudado de innumerables maneras.

Quiero darle mi agradecimiento, además, a J. Z. Knight, una mujer que ha dedicado su vida a ayudar a la humanidad.

A Ramtha, que me inspiró a escribir este libro y de quien he aprendido lo suficiente para un centenar de vidas. A los estudiantes de RSE, que viven sus vidas como una apasionante aventura dentro del amor a Dios. Siempre me he sentido motivado por su dedicación al trabajo.

Vaya también mi gratitud para Amit Goswami, por su brillante inteligencia, su compasión y su voluntad de ser un individuo único. ¡Eres un auténtico inconformista! Gracias, una vez más, a Nick Pappas, doctor en Medicina, a Margie Pappas, enfermera y licenciada en Ciencias, y a John Kucharczyk, doctor en Filosofía, que han jugado un papel muy importante a la hora de informarme sobre el cerebro, la mente y el cuerpo.

Quiero darles las gracias a John y a Katina Dispenza, a mi madre, Fran Dispenza, por proporcionarme unos hombros fuertes sobre los que apoyarme. Y por fin, mi más profundo agradecimiento a mi adorable lady Roberta Brittingham, por comportarse de manera natural y vivir todo lo que he tratado de explicar en este libro; siempre me he sentido inspirado por tu humildad y tu grandeza.

## PREFACIO DEL EDITOR

La verdad es que cuando Daniel Chumillas y yo comenzamos a soñar lo que podía ser PALMYRA nunca pensé que llegaríamos tan lejos. Porque lo que hoy ponemos en tus manos es uno de los secretos más buscados por la Humanidad: la fórmula de la eterna juventud.

Una juventud que no es consecuencia de quedar congelado en un estado atemporal, sino el fruto de un cerebro que mejora y cambia cada día.

Hasta hace muy poco se creía que a partir de una determinada edad, las neuronas dejaban de renovarse y nuestro cerebro comenzaba un inevitable declive. Pero la evolución de la neurociencia ha demostrado que eso sólo le sucede a los cerebros que se acomodan y se limitan a reaccionar a un entorno estable.

Joe Dispenza nos invita a descubrir las trampas de la comodidad y lo conocido y a salir de ellas creando un nuevo cerebro capaz de recrear la realidad estableciendo nuevas y más potentes conexiones neuronales.

En un momento en el que la sociedad nos invita a mantener el cerebro joven con maquinitas de videojuegos, da que pensar, ¿verdad?

Por eso, quiero dedicar este libro a mis padres y a su generación e invitarles a que no renuncien a la posibilidad de cambiar sus cerebros.

PEDRO ESPADAS,  
EDITOR DE PALMYRA

## PRÓLOGO

Puesto que estás sujetando este libro en la mano, puede que ya te hayas dado cuenta del cambio paradigmático que está sufriendo la ciencia. En las viejas teorías, la conciencia de uno mismo se consideraba un epifenómeno del cerebro. Hoy en día, tu conciencia es la esencia del ser y tu cerebro, el epifenómeno. ¿Te sientes mejor? En ese caso, estás preparado para sacar provecho de este libro.

Si la conciencia es la base principal y el cerebro es secundario, es natural preguntarse cuál es la manera óptima de utilizar el cerebro para cumplir el propósito de la conciencia y de su evolución. Hace tiempo que comenzó a investigarse este paradigma científico, pero éste es el primer libro que nos orienta sobre la cuestión de forma adecuada para lograr su comprensión. A decir verdad, el doctor Joe Dispenza ha escrito un manual de uso del cerebro por excelencia, desde una perspectiva nueva en la que la conciencia juega el papel principal.

El doctor Dispenza, pese a no ser un físico cuántico, sostiene de manera implícita, que no explícita, el papel primordial de la conciencia hasta el final del libro. Puesto que es necesario conocer la física cuántica para comprender la supremacía de la conciencia de manera explícita, podría resultarte muy útil, mi querido lector, tener ciertos conocimientos sobre esta ciencia, y de ahí este prólogo.



Volviendo al comienzo de la revolución del nuevo paradigma, la física cuántica tiene un problema de interpretación fundamental. Describe los objetos no como «cosas» determinadas, sino como curvas de posibilidad. ¿Cómo pueden convertirse estas posibilidades en «cosas» reales en nuestra experiencia cuando las observamos o las «medimos»?

Si crees que el cerebro es el asiento de nuestro ser, o que la conciencia tiene la capacidad de convertir las posibilidades en realidades, deberías replantearte tus ideas. De acuerdo con la física cuántica, el propio cerebro no es más que una suma de posibilidades cuánticas antes de que lo examinemos, antes de que lo observemos. Si nosotros, nuestra conciencia, somos un producto del cerebro, también seremos una suma de posibilidades, y nuestro «emparejamiento» con el objeto no conseguiría que ni el objeto ni nosotros (nuestro cerebro) dejáramos de ser una posibilidad para convertirnos en una realidad. ¡Afróntalo! La posibilidad que se une a otra posibilidad sólo obtiene como resultado un mayor número de posibilidades.

La paradoja no hace más que aumentar cuando uno se considera un ser dual, una entidad doble, desligada de las leyes cuánticas y diferenciada del cerebro. Sin embargo, si eres un ser inmaterial, ¿cómo es posible que interactúes con tu cerebro, con el que no tienes nada en común? Esto es el dualismo, una filosofía insoluble como ciencia.

Existe una tercera línea de pensamiento, y es ésta la que conduce al cambio paradigmático. La conciencia es la estructura primaria de la realidad, y la materia (que incluye al cerebro y al objeto que estás observando) existen siempre dentro de esa estructura como posibilidades cuánticas. La observación no es más que la elección de las posibilidades de una faceta que se convierte en la realidad de tu experiencia. Los físicos denominan a este proceso «el colapso de la curva de posibilidades cuánticas».

Una vez que comprendas que tu conciencia no es tu cerebro, sino que va mucho más allá; una vez que reconozcas que tienes el poder de elegir entre muchas posibilidades, estarás preparado para poner en

práctica las ideas y las sugerencias de Joe Dispenza. Supondrá una ayuda adicional saber que el «yo» que elige es un «yo» cósmico, un estado de conciencia que sólo nos es accesible en situaciones extraordinarias. Uno alcanza dicho estado cuando llega a un entendimiento intuitivo. En esas ocasiones, uno está preparado para realizar cambios en los circuitos de su cerebro. Y el doctor Dispenza nos enseña cómo hacerlo.

Hay otra razón por la que creo que el libro del doctor Joe Dispenza es una bienvenida incorporación a la creciente literatura sobre el nuevo paradigma de la ciencia, y es que enfatiza lo importante que es prestar atención a las emociones. Ya habrás oído hablar de la «inteligencia emocional». ¿Qué significa ese término? En primer lugar, significa que una persona no tiene por qué caer presa de sus emociones. Lo hace porque se siente apegado a ellas o, como diría Joe Dispenza, «Te sientes apegado a los circuitos cerebrales conectados a las emociones».

Hay una anécdota que cuenta que cuando Albert Einstein abandonó la Alemania nazi para marcharse a América, a su esposa le preocupaba mucho tener que dejar atrás tantos muebles y enseres de su hogar. «Me siento apegada a ellos», se quejaba a un amigo. Ante esto, Einstein bromeó: «Pero, querida, ellos no sienten apego por ti».

Ésa es la cuestión. Las emociones no están ligadas a ti, porque tú no eres tu cerebro y no necesitas identificarte con tus circuitos cerebrales.

En relación con el concepto de inteligencia emocional, algunos escritores están un poco confundidos. Hablan sobre la inteligencia emocional y sobre cómo puedes desarrollarla, pero también insisten en que no eres otra cosa que tu cerebro. El problema de pensar de esa manera es que el cerebro ya ha establecido una relación jerárquica con las emociones. La inteligencia emocional sólo es posible si cambias la jerarquía establecida; sólo es posible si no formas parte de esa jerarquía. Joe Dispenza reconoce la primacía de tu conciencia sobre tu cerebro, y al hacerlo te proporciona algunos consejos muy útiles sobre la inteligencia emocional y sobre cómo cambiar los circuitos y las jerarquías cerebrales preestablecidos.