

## **Crear la realidad que queremos aprendiendo a manejar el estrés**

**El famoso neurólogo norteamericano Dr. Joe Dispenza estará en Barcelona compartiendo sus últimas investigaciones y métodos en reducción de estrés y logro de metas**

Los humanos, a diferencia de otras especies, podemos incrementar nuestros niveles de estrés solo con lo que pensamos. Esto ocurre cuando los pensamientos que nos confunden y agobian y que son controlados por el cerebro límbico y el reptil, disparan las hormonas de estrés. La ciencia ha demostrado que el estrés sostenido no solo termina por generar severas enfermedades físicas y mentales, sino que produce nuevos pensamientos negativos en un ciclo interminable y destructivo.

El Dr. Joe Dispenza ha dado con el talón de Aquiles de este ciclo nefasto, y estará visitando Barcelona esta semana para enseñar una técnica singular que permite manejar el estrés negativo, mejorar la salud y crear la realidad que se quiere.

“No podemos pretender que cambie nuestra vida cuando estamos teniendo los mismos pensamientos y generando la misma química que nos tiene agobiados y en el pasado”, señala el Dr. Dispenza, que precisa “Al cambiar nuestros pensamientos por un tiempo determinado, cambian nuestras emociones. Al cambiar nuestras emociones cambia nuestra química, nuestro cuerpo. Y entonces termina por cambiar nuestra personalidad. Si deseamos verdaderos cambios debemos cambiar nuestra personalidad. Y de eso se trata este trabajo”.

El eje central de este sistema, que está basado en las últimas investigaciones en neurociencia y epigenesis, consiste en un entrenamiento intensivo de la mente que nos lleva a cambiar radicalmente los pensamientos que ya no queremos tener y a programar otros que nos benefician. “Tenemos que escoger: o vivimos en modo supervivencia, o vivimos en modo de creación. Pero no podemos vivir en los dos al mismo tiempo”, enfatiza el Dr. Dispenza.

Cuando los niveles de estrés son sostenidos sentimos ansiedad, inseguridad, tristeza, dolor, sufrimiento, culpa, depresión, nos sentimos aislados, nos volvemos egocéntricos, nos sentimos víctimas, todas emociones alimentadas por las hormonas del estrés. Con el sistema de meditaciones del Dr. Dispenza se reprograma la mente para que viva en el presente; y no en el pasado o el futuro como de costumbre. Cuando se vive en el presente se segrega una química positiva en nuestro cuerpo, y entramos en un estado creativo donde perdemos la noción del tiempo, nos sentimos ligeros, abiertos, con energía, alegres y listos para el éxito.

Las técnicas del Dr. Dispenza han dado resultados positivos contundentes en el mejoramiento de la salud física y mental en muchos participantes de sus cursos. Por ello que el curso que tendrá lugar este 25 al 27 de noviembre en Sitges, Barcelona, ha superado todas las expectativas en la inscripción. “Estamos gratamente sorprendidos por el numeroso público que se ha registrado en este curso...”

hemos pasado de las 1000 personas”, señala Richard Betts, organizador del evento, quien agregó que aún quedan plazas para esta experiencia transformadora”.

**Datos de contacto:**

Richard Samaranch Betts

625111420

Nota de prensa publicada en: [Sitges](#)

Categorías: [Nacional](#) [Cataluña](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>