

## **El entorno moldea la personalidad, pero cada quien es su propio ingeniero y puede modificarlo**

**¿Cuál es la mejor versión de uno mismo que se puede enseñar al mundo? ¿Cómo se puede ver a qué emociones se es adicto? La meditación puede llevar a responder a algunos de estos interrogantes fundamentales**

El entorno moldea la personalidad

De entre los 60.000 y 70.000 pensamientos que procesamos a diario, el 90% de ellos son idénticos a los que procesamos el día anterior. El entorno determina cómo se piensa, cómo se actúa y cómo se siente. El entorno moldea la personalidad.

Y eso es porque, como dice el Dr. Dispenza, “básicamente hacemos lo mismo a diario: nos levantamos del mismo lado de la cama todas las mañanas y tomamos lo mismo para desayunar, nos duchamos en piloto automático y un largo etcétera de acciones repetitivas a lo largo del día”. Así pues, afirma el neurocientífico estadounidense: “Las mismas rutinas desencadenan las mismas emociones y las mismas emociones generan las mismas reacciones químicas en nuestro cuerpo y de allí nuestras rutinas”.

Según el doctor Dispenza, para salir de esa dinámica de pensamientos inconscientes almacenados en la memoria, es vital alejarse del mundo exterior y detenerse para reconocerse a sí mismo: encontrar un momento para apagar las emociones automáticas y escucharse, sería un primer paso para salir del “modo supervivencia” y empezar a moldear nuestra propia personalidad.

Entender cómo trabaja la mente para reprogramarla

Para Joe Dispenza, identificar la cantidad de pensamientos inconscientes que generamos al día y comprender cómo estos nos conducen a tomar determinadas decisiones es la clave para salir de la inconsciencia. El siguiente paso, afirma el bioquímico, equivaldría a plantearse un nuevo patrón de pensamiento para diseñar un nuevo software propio: “tú eres tu propio ingeniero”.

Solo la meditación puede llevar a responder algunos interrogantes fundamentales: “¿Cuál es la mejor versión de mí mismo que puedo enseñar al mundo? ¿Cómo puedo ver a qué emociones soy adicto? ¿Cómo puedo crear nuevos circuitos que reprogramarían mi forma de pensar y de actuar? Requiere algún esfuerzo, pero cuando abres los ojos: tu cuerpo y tu mente están preparados para ser alguien distinto. Si eres capaz de levantarte y mantener durante un día ese estado modificado: prepárate. Te va a pasar algo inusual.”

Más allá de la mente analítica

Solo se necesita algo de tiempo y disciplina. El mensaje de Dispenza es claro: todos tenemos la habilidad de convertirnos en inmunes a las condiciones que nos impone el medioambiente. Si el estrés llama a nuestra puerta, por ejemplo, somos capaces de convertir su energía en algo positivo.

Así que, si se es consciente de los pensamientos inconscientes y se puede reconocer a qué emociones se es adicto (miedo, inseguridad, sufrimiento, victimismo...), entonces también se podrán cambiar esas emociones y sustituirlas por otras más beneficiosas en todos los sentidos.

Dispenza propone una programa de meditación desligado de todo misticismo para llevar a cabo esa transformación: en definitiva se trata de configurarse una nueva personalidad, de reescribir un nuevo mapa mental. En los cursos que Dispenza imparte por todo el mundo, se aprende a modificar la longitud de onda que emite nuestro cerebro: "Puedes dejar de ser tú para reprogramarte. Tú tienes el poder: las capacidades de la mente son ilimitadas". Próximo curso en España: Curso Progresivo en Sitges este 25-27 noviembre.

**Datos de contacto:**

Richard Samaranch Betts

[http://drjoedispenza.com/index.php?page\\_id=progressive\\_barcelona\\_spanish\\_nov\\_2016](http://drjoedispenza.com/index.php?page_id=progressive_barcelona_spanish_nov_2016)  
625111420

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

Categorías: [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>