

Dr. Mike Dow

**TU CEREBRO
SUBCONSCIENTE
PUEDE CAMBIAR TU VIDA**



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

TU CEREBRO SUBCONSCIENTE PUEDE CAMBIAR TU VIDA

Mike Dow

1.ª edición: abril de 2021

Título original: *Your Subconscious Brain Can Change Your Life*

Traducción: *Verónica d'Ornellas*

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *T3Edi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2019, Mike Dow. www.drmmikedow.com

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-687-5

Depósito Legal: B-5.964-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo del Dr. Daniel Amen	7
Introducción: Técnica de visualización subconsciente:	
la medicina cuerpo-mente definitiva	11
PARTE I: Entender tu subconsciente	21
Capítulo 1: Tu subconsciente siempre te apoya	23
Capítulo 2: La ciencia del cerebro subconsciente.....	43
Capítulo 3: Un inicio consciente de la sanación subconsciente: TVS paso 1	67
Capítulo 4: Activar el cerebro subconsciente: TVS paso 2	77
Capítulo 5: TVS sin fisuras: añadir pasos 3 a 7	91
Capítulo 6: TVS para incrementar el poder	101
PARTE II: Hacer que la TVS trabaje para ti	115
Capítulo 7: TVS para liberar.....	117
Capítulo 8: TVS para estresarte menos y vencer tus miedos	141
Capítulo 9: TVS para mejorar tu estado de ánimo	167
Capítulo 10: TVS para los hábitos y para una vida más saludable	191
Capítulo 11: TVS para sanar tu cuerpo, el dolor	
y las patologías escurridizas	215
Apéndice A: TVS adicional para el sueño, el insomnio	
y los sueños inducidos.....	261
Apéndice B: TVS adicional para el éxito	269
Apéndice C: TVS adicional para la conexión espiritual	275
Índice analítico	281
Acerca del autor	291

PRÓLOGO

Tu cerebro se mueve continuamente entre lo consciente y lo subconsciente. La transición más obvia es cuando te quedas dormido y sueñas. Este movimiento también ocurre a lo largo del día. Cuando vas al cine y te da la impresión de que una película de dos horas de duración ha durado sólo media hora, eso es que tu cerebro subconsciente está trabajando. O piensa en un viaje largo en una autopista: cuando yo conducía mi vehículo desde el sur de California hasta Oklahoma para ir a la facultad de medicina, no recordaba haber pasado por varias ciudades en mi ruta, lo que se denomina hipnosis de autopista. Mi mente estaba en «piloto automático».

Después de haber tenido una carrera de cuarenta años como psiquiatra, experto en imágenes cerebrales, fundador de las clínicas Amen y creador de programas para la salud cerebral en el mundo entero, tengo muchos conocimientos acerca del cerebro. En las clínicas Amen llevamos más de veinticinco años examinando el cerebro. ¿Se podría decir que siempre estoy en la cabeza de alguien!

El cerebro es una sinfonía de partes que trabajan juntas para crear y sustentar una vida. Sin embargo, la mayoría de la gente no piensa en su cerebro, y mucho menos en la parte subconsciente. El subconsciente es increíble y puede hacer mucho para crear salud y transformación entre el cerebro y el cuerpo.

¿Te gustaría saber cómo?

A mí, ciertamente, me interesaba saberlo.

Me interesé por primera vez en el poder del subconsciente cuando era un estudiante de segundo año de medicina. Uno de mis profesores hipnotizó a algunos de sus alumnos, llevándolos a un estado subconsciente dominante. Cuando utilizó la técnica en mi persona, sentí una paz que nunca antes había sentido. Aprendí con rapidez que la hipnosis no te desconecta, sino que te conecta.

Poco después realicé un curso optativo de hipnosis de un mes de duración en la Universidad de California, Irvine. El profesor del curso nos enseñó un vídeo de un psiquiatra indio que guiaba a una paciente llevándola a un estado hipnótico y luego utilizaba su cerebro subconsciente para hacer que las venas de sus manos se hincharan de manera que él pudiera insertar una aguja. Funcionaba –y yo estaba fascinado–. Entonces, durante mi primera rotación como residente en la sala de urgencias del Walter Reed Army Medical Center en Washington D. C., tuve la brillante idea de probar la técnica.

A las seis y media de la mañana, pasé junto a una habitación en la que una mujer estaba gritando. Como soy muy curioso, entré un momento. La mujer tenía un coágulo de sangre en su pantorrilla, que había hecho que su pierna se inflamara. La jefa de residentes le estaba gritando porque cada vez que intentaba insertar la aguja intravenosa la paciente gritaba con más intensidad. La jefa de residentes se sentía frustrada y la paciente estaba asustada. Y adivina qué ocurre con los vasos sanguíneos cuando uno está alterado: ¡se estrechan! De modo que le pregunté a la jefa de residentes: «¿Le importa si lo intento yo?».

«Llevo años insertando agujas intravenosas. ¿Qué te hace pensar que puedes hacerlo? –replicó–. Pero bueno, si quieres intentarlo, campeón, adelante».

Lo primero que hice fue decirle a la paciente: «Hola, soy el Dr. Amen. Necesito que respire más lentamente. Cuando uno respira demasiado rápido, los vasos sanguíneos se estrechan y no vamos a poder insertar una aguja intravenosa en su pie. Entonces, respire conmigo».

Empecé a respirar poco a poco para mostrarle cómo debía hacerlo, al tiempo que pensaba, «la jefa de residentes me va a matar si esto fa-

lla», porque no tenía la seguridad de que este método fuera a funcionar. Pero acababa de ver el vídeo en mi clase optativa, de manera que le pedí a la paciente que se concentrara en un punto en la pared para ayudar a eliminar todas las distracciones. La guíé para que contara hasta diez, cerrara los ojos, respirara lentamente y luego imaginara que estaba relajada. Mientras la conducía por este proceso, le dije: «Apuesto a que no sabía que si se concentra en su pie, puede hacer que aparezca una vena y me puede ayudar en esta situación». En cuanto se lo sugerí, una vena apareció y pude insertar la aguja intravenosa. La jefa de residentes se quedó con la boca abierta.

Fue en ese momento cuando me enganché a la idea de utilizar el poder del cerebro subconsciente para ayudar a las personas.

Una de las primeras lecciones en la facultad de medicina fue no hacer daño y utilizar la solución menos tóxica. Si pudiéramos sanar con palabras y sin pastillas, ¡qué maravilloso sería! Eso es lo que cirujanos, obstetras, dentistas, psiquiatras y terapeutas han estado haciendo desde hace décadas. En este libro, el Dr. Mike Dow mostrará cómo hacer lo mismo como una forma suplementaria de crear salud, romper o crear hábitos, aumentar tu seguridad en ti mismo o tu éxito, aliviar la ansiedad y el miedo, y muchas cosas más. He visto cómo técnicas del cerebro subconsciente ayudaban a personas a dejar de fumar, a alcanzar y mantener un peso saludable, a vencer el insomnio y a aliviar síndromes de dolor.

Más adelante, durante mi trabajo como médico residente en Walter Reed, los pacientes solían acudir a mí cuando tenían problemas de insomnio y me pedían pastillas para dormir. «Claro, le recetaré una pastilla para dormir –les decía–, pero, primero, ¿puedo hipnotizarlo para ver si realmente la necesita?». Todos los pacientes decían que sí, y dado que la hipnosis activa el poder sanador del subconsciente, acababa recetando pastillas para dormir sólo a la mitad de esos pacientes.

La mayoría de la gente no se da cuenta de que su cuerpo responde a cada uno de sus pensamientos. Si tienes pensamientos negativos, tus manos se enfrían y humedecen más, tus músculos se tensan, la variabilidad de la frecuencia cardíaca desciende, etc. Entonces, si accedes a

tu subconsciente, puedes introducir mensajes de salud y transformación que tu cerebro más tarde llevará a cabo para ti. ¿No te gustaría acceder a tu cerebro subconsciente? Es fácil, indoloro y no hace falta ningún esfuerzo.

El Dr. Mike Dow ha estado utilizando técnicas de activación del cerebro subconsciente con sus pacientes desde hace años y hace poco visitó mi consultorio para que pudiéramos escanear su cerebro en los estados consciente y subconsciente. Los resultados, que aparecen en el libro, revelan la ciencia que reside tras el asombroso poder del cerebro.

Finalmente, el objetivo de este libro es conseguir que estés al mando de tu propio cerebro y que utilices tu subconsciente para cambiar tu vida.

Daniel G. Amen, doctor en Medicina,
psiquiatra, neurocientífico y fundador de las clínicas Amen
Autor de *Feel Better Fast and Make It Last*

INTRODUCCIÓN

Técnica de visualización subconsciente: la medicina cuerpo-mente definitiva

Este libro es sorprendente. Su programa es revolucionario. Para algunas personas puede ser incluso controvertido. Pero, al final, la técnica de visualización subconsciente, que es el protocolo que aprenderás y utilizarás, puede hacer que seas una persona más sana, más feliz e incluso más rica. Si piensas que el cerebro subconsciente es una pseudociencia poco seria, prepárate para sorprenderte.

Las investigaciones pioneras que compartiré contigo demuestran que acceder al poder del cerebro subconsciente es una ciencia «difícil», no un espectáculo de Las Vegas. Empezaré por mostrarte que tu subconsciente ya ha estado conspirando a tu favor, incluso si no has sido consciente de ello.

Te ayudaré a entender la diferencia entre el cerebro consciente y el cerebro subconsciente. Aprenderás cuándo es el mejor momento para utilizar cada uno de ellos (lo cual, científicamente hablando, en realidad es una activación de ciertas *estructuras* en el propio cerebro).

Por ejemplo, puedes activar tu subconsciente para sanar tu pasado, aumentar tu creatividad o entrar en partes de ti mismo que están fuera del alcance del cerebro consciente. ¿Sabías que incluso puedes modificar la forma en que digieres los alimentos o interpretas los pensamientos a través del subconsciente? Con ello, el consciente puede hacer lo que mejor se le da: manejar los acontecimientos cotidianos y aburridos de la vida diaria. Deja que esa parte menos misteriosa de tu cerebro se

encargue de las matemáticas y llene las solicitudes. Invita a tu cerebro subconsciente a conspirar a tu favor y a tejer sueños creativos que podrían cambiar tu vida, y también el mundo.

A aquellos de vosotros que dudáis del poder del subconsciente, os mostraré cuán poderoso puede llegar a ser. Lo explicaré en un capítulo donde aparecen numerosos estudios que han sido publicados, escáneres cerebrales, electroencefalogramas y muchos términos científicos. Mejor aún: te mostraré un escáner de mi propio cerebro mientras utilizo algo llamado técnica de visualización subconsciente, o TVS. Si quieres empezar a usar la TVS de inmediato, puedes pasar al capítulo 3 y comenzar utilizando el protocolo (pero espero que no lo hagas). La mayoría de las personas consideran que toda la ciencia cerebral que explico en los primeros capítulos es fascinante. Incluso he visto cómo la comprensión consciente del subconsciente por parte de algunos pacientes permite que la TVS funcione incluso mejor.

Cuando hayamos dejado atrás la comprensión teórica del cerebro subconsciente, llegará el momento en que comience la magia, ¿o debería decir ciencia? Realizarás tu propio experimento revolucionario. En esta ocasión, el caso serás tú. (Nota: aunque la TVS es muy efectiva con los niños, la práctica casera de la TVS debería utilizarse sólo con adultos).

Con independencia de tu objetivo, este libro podría ser la pieza del rompecabezas que estabas buscando. Quizás desees que sane esa afección difícil de controlar, o un dolor crónico, o conducir tu negocio al siguiente nivel.

¿Qué es exactamente la técnica de visualización subconsciente? Es un protocolo revolucionario que he creado. En este libro lo aprenderás todo acerca de él, y podrás trabajar con los guiones que he preparado para que puedas grabar audios con los que conducir tus prácticas, y que te permitirán experimentarlo de una forma visceral. Éste es el primer y el único protocolo que combina hipnosis con terapia cognitivo conductual (TCC), atención plena, visualizaciones guiadas, arrastre audiovisual (AVE) y estimulación bilateral (utilizando los lados izquierdo y derecho del cuerpo para acceder a ambos hemisferios del cerebro).

No te preocupes si no tienes ni idea de lo que significa esta palabrería clínica. No necesitas saberlo. De hecho, no es necesario que entiendas lo que está ocurriendo para que la magia (he querido decir la ciencia) funcione. La TVS implica que te sumerjas en la experiencia misma para sanar y mejorar tu vida.

¿Te sorprendería descubrir que la TVS funciona con mayor rapidez que las técnicas que se apoyan en los canales conscientes para sanar o para ayudarte a alcanzar tus metas? Además, es más poderosa y puede crear una transformación fantástica. ¿Por qué? Por varias razones.

En primer lugar, la TVS permite acceder a recuerdos a los que el cerebro consciente no puede acceder. Como verás en el capítulo 2 (el capítulo sobre la ciencia del cerebro), esto se debe a las lentas ondas cerebrales theta. Se ha demostrado que las ondas cerebrales theta ayudan a acceder a recuerdos olvidados, incluidos los recuerdos de los que no se era consciente. Es posible que una experiencia de la infancia te esté impidiendo avanzar en tus relaciones, tu salud o tu carrera. La TVS te permite acceder a ese archivo. La TVS te empodera también con la capacidad de editar y borrar ese archivo de la memoria. ¿Cómo será para ti hacer un viaje en tu mente? ¿Te ayudará a expresar sentimientos reprimidos que has estado conteniendo durante décadas? Cuando esto ocurre, puede ayudar a que tu cuerpo físico se relaje. Puedes sanar las partes hiperactivas de los centros emocionales de tu cerebro que te impiden expresarte en tus relaciones actuales. Para muchas personas, esto puede cambiar la forma en que actúan en sus relaciones.

En segundo lugar, la TVS tiene el poder de activar y aumentar el increíble potencial de la sanación cuerpomente (escribo *cuerpomente* sin un guion porque no se puede separar la interacción entre la mente y el cuerpo). Si encuentras un recuerdo sorprendente de tu infancia y lo sanas, quizás incluso descubras que los síntomas físicos y los síndromes mejoran. Los pacientes con síndrome del intestino irritable (SII) o síndrome de vejiga dolorosa pueden notar que la tensión pélvica desaparece. ¿No sería eso un gran alivio? Innumerables pacientes a los que he tratado llevaban toda la vida buscando soluciones, y la TVS les

permite encontrar la raíz de sus dolencias. Si localizas la raíz, entonces puedes sanarla en lugar de medicarte siempre para aliviar los síntomas.

En tercer lugar, la TVS activa el sistema inmunitario porque aumenta las células T. Esto resulta de ayuda, tanto si en la actualidad tienes problemas de salud, como si deseas prevenirlos. Tu cerebro subconsciente puede hacerlo mucho mejor que el cerebro consciente. Tu *consciente* tiene la tendencia a concentrarse en la línea de pensamiento de *me-pregunto-qué-podría-ir-mal-mañana*. Y tu *subconsciente* tiende a concentrarse en el tren de pensamiento de *me-pregunto-qué-podría-crear-mañana*. Te resultará fascinante descubrir en qué te gustaría concentrar la atención.

Cuando el cerebro consciente está ocupado preocupándose, las hormonas del estrés se disparan, y eso debilita el sistema inmunitario. Los nuevos estudios muestran que es más probable que una célula maligna en un sistema de un órgano se multiplique e incluso se extienda a otras partes del organismo cuando éste está sometido al estrés.¹ Pero cuando el subconsciente está ocupado tejiendo sus sueños mágicos de abundancia, creatividad y paz, las hormonas del estrés disminuyen. El sistema inmunitario mejora. ¿Sabías que tu cuerpo-mente tiene un sistema de sanación inherente y natural, y que la TVS lo activa?

Algunos ejemplos de estos síndromes que trato con la TVS incluyen la fibromialgia, el dolor crónico, las enfermedades autoinmunes, el síndrome de fatiga crónica, el intestino permeable, el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO, en sus siglas en inglés), el síndrome del intestino irritable (SII), las migrañas, el síndrome de la vejiga dolorosa, los trastornos de ansiedad y cualquier otra afección compleja con la que los fármacos de venta con receta son mínimamente efectivos, cuando funcionan.

La TVS puede ser un gran complemento al tratamiento para las enfermedades que están vinculadas al sistema inmunitario, como el

1. C. P. Le *et al.* (marzo de 2016). «Chronic Stress in Mice Remodels Lymph Vasculature to Promote Tumour Cell Dissemination», *Nature Communications*, 7 (10634), www.nature.com/articles/ncomms10634

cáncer y el VIH. En ese capítulo lleno de palabrería científica del que ha hablado, conocerás un increíble estudio que observó la forma en que activar el subconsciente aumenta las células T (una medición de la fuerza del sistema inmunitario) en estudiantes de medicina en una prestigiosa universidad de investigación.

En cuarto lugar, la TVS puede ayudar a crear abundancia. ¿Te gustaría llevar a tu negocio al siguiente nivel? ¿Ha llegado el momento de convertir ese trabajo que haces en tu tiempo libre en la carrera de tus sueños? ¿Deseas empezar a vivir con propósito y pasión, y no dominado por el miedo? ¿Quieres atraer al amor de tu vida? ¿Es éste el año en el que te gustaría decir adiós a tus fobias? Si tu respuesta a cualquiera de estas preguntas es «sí», te alegrará saber que la TVS puede hacerlo realidad.

Hay una gran frase en la película *Campo de sueños*: «Si lo construyes, llegará». La TVS tiene una filosofía similar: si tu cerebro subconsciente puede verlo, entonces tu cerebro consciente puede crearlo.

Cada vez que haces algo, se produce un cambio en tu cerebro. ¿Lo sabías? Decisiones simples, cotidianas y en apariencia insignificantes, como subirte a la cinta para caminar o elegir brócoli en lugar de patatas fritas, ayuda a crear nuevas vías.

Si tu cerebro subconsciente puede verlo, entonces tu cerebro consciente puede crearlo.

Por ese motivo utilizo algunas técnicas de terapia cognitivo conductual (TCC) para tratar fobias como el miedo a los gatos. Empiezo mostrando una imagen de un gato. Tu *experiencia* de ver la imagen de un gato, y, luego, con el tiempo, ver a un gato real, le dice al cerebro: «¡Lo logré!». Y la TVS potencia la TCC: tu cerebro subconsciente puede crear experiencias intensas, incluso haciendo que sientas como si en realidad estuvieras *sosteniendo en tus brazos* a un gato. Tengo los escáneres cerebrales que lo demuestran: mi propio cerebro escaneado mientras usaba la TVS. Observa las imágenes en color en la parte interior de la portada. A pesar de que mis ojos estaban cerrados, verás que la parte visual de mi cerebro está iluminada como fuegos artificiales (como si

estuviera *viendo y experimentando* algo). Si te limitas a tomar Xanax para controlar tu fobia, no estás proporcionando al cerebro una experiencia que permita que el cambio tenga lugar. Y es posible que te estés exponiendo a una adicción mientras ralentizas tu cerebro. ¿Estás empezando a ver cómo la TVS puede ayudarte a ir a la raíz de tus problemas y transformarlos?

La activación subconsciente engaña a tu cerebro y hace que éste crea que ya ha hecho algo. Este principio puede aplicarse a cualquier cosa que desees crear, desde construir un negocio hasta hablar en público o hacer más ejercicio. La TVS es una visualización guiada elevada a la enésima potencia. Es mucho más poderosa que simplemente «imaginar». Prepárate para el capítulo 2 (sobre temas de ciencia), donde un gran estudio te mostrará lo mágico que puede llegar a ser esto. Y, por supuesto, mostraré una transformación digna de uno de esos programas de televisión sobre remodelaciones: escáneres de mi cerebro un día normal y escáneres de mi cerebro mientras utilizo la TVS.

Por último, la TVS ayuda a acceder a las mejores partes de una persona. En muchos sentidos, permite conectar con nuestro verdadero yo: un ser humano que es inherentemente digno de ser amado, con un potencial ilimitado. ¿Sabías que tienes una serie de dones únicos que te fueron proporcionados para que sirvas a este mundo y a los demás de una forma especial? ¿Lo has olvidado? Hay alguna parte de ti que ya sabe todo esto, ¿no es cierto?

Quizás hayas tenido alguna experiencia con la hipnosis, el análisis de los sueños, la visualización guiada, la terapia musical o alguna otra experiencia que conecta con el subconsciente y con sus lentas ondas cerebrales theta. Si es así, aproxímate a la TVS con el asombro de un niño que se encuentra con algo por primera vez. Después de todo, tomar algo y analizarlo es una función del cerebro consciente. Experimentar algo y sumergirte en ello es donde el subconsciente puede hacer su magia científicamente comprobada.

Decidí escribir este libro porque creo que el mundo necesita la TVS. Y la precisamos ahora, ahora mismo. Vivimos en un mundo en el que la negatividad, los traumas y el dolor crónico impiden que la gente

recuerde su grandeza inherente. Hay demasiadas personas atrapadas en bucles de retroalimentación negativa de dolor, depresión e inseguridad. Estos bucles les impiden ofrecer al mundo amor y sus dones únicos. Las hormonas y los neurotransmisores se ven afectados, lo cual afecta de manera negativa al comportamiento. Esto puede conducir a la adicción a los medicamentos para el dolor, e incluso al cáncer. Creo que demasiadas personas han olvidado su bondad inherente. Si ése es tu caso, la TVS puede ayudarte a que vuelvas a ser tu mejor yo, el que solías ser. Me pregunto si la TVS te ayudará a convertirte en una versión de ti incluso *mejor* que la que habías sido.

Vivimos en un mundo en el que la negatividad, los traumas y el dolor crónico impiden que la gente recuerde su grandeza inherente.

Hagamos una minipráctica de la TVS.

¿Recuerdas alguna época de tu vida en la que te sentías totalmente seguro/a de ti mismo/a, feliz y libre? ¿Cómo sería tu vida si pudieras vivir en ese espacio... o al menos «pasar el rato» ahí la mayor parte del tiempo? Adivina: la TVS puede llevarte ahí. Sí. Eso es. Aquí y ahora. ¿Te gustaría?

Este viaje que estamos a punto de emprender juntos es muy emocionante. Ahora, quizás estés empezando a entender lo que quiero decir cuando afirmo que tu cerebro subconsciente puede cambiar tu vida. Lo digo en serio.

No sé por qué elegiste este libro, pero tengo la sensación de que sabes exactamente qué es lo que te gustaría cambiar. Y ahora quizás te sientas un poco más esperanzado/a respecto al potencial de pasar al siguiente nivel, recordar tu bondad inherente y empezar a tener una vida de abundancia que sirva a los demás de una forma única. Es emocionante, ¿verdad? ¿Sabías que lograr que tu vida vuelva a tener propósito ayuda a ralentizar el envejecimiento? Olvídate del botox. En su lugar, utiliza la TVS, ya que ayuda a tu sistema inmunitario a luchar contra las células precancerosas. Y, por supuesto, permitirá que simplemente te sientas mejor.

En un momento voy a pedirte que recites unas frases sencillas. Te pido que en este ejercicio utilices el asombro infantil, el optimismo ilimitado y la fe suprema del cerebro subconsciente. Si notas que una parte de ti está diciendo «Eso no es verdad», en realidad es maravilloso. ¿Has identificado a la voz del consciente! No dejes de observar a esa voz.

Si esa voz aparece en cualquier momento durante nuestro viaje juntos, baja el volumen de tu consciente mientras trabajamos para subir el volumen del subconsciente en su misión de proporcionar más felicidad, esperanza y sanación a tu vida. Yo te enseñaré cómo. ¿No sería maravilloso? Si has escogido este libro, sé que una parte de ti, en lo más profundo, está ansiosa por realizar este cambio.

Para iniciar oficialmente nuestro viaje juntos, éste es el miniejercicio. Creo que alguna parte de ti sabe que estas frases son ciertas.

Medita sobre las siguientes frases y deja que penetren en tu cerebro y en tu cuerpo. Durante cierto tiempo, suspende tu realidad ordinaria. Si alguna parte de ti todavía tiene dudas, simplemente enfoca esto como si fuera un experimento para probarlo. Me pregunto qué te proporcionará tu experiencia. Después de todo, tu experiencia es la máxima sabiduría, ¿no es así?

Mientras recitas las siguientes palabras en silencio, para tu interior, quizás adviertas que ya sabes cómo ir «a otro lugar». ¿Notas una relajación en alguna parte de tu cuerpo, o sientes que una especie de ensoñación se está apoderando de tu cerebro?

Mi cuerpo-mente sabe cómo sanarse a sí mismo.

Mi cuerpo-mente sabe cómo sanarse a sí mismo.

Mi cuerpo-mente sabe cómo sanarse a sí mismo.

Sólo yo sé lo que la verdadera salud y felicidad significan para mí... y sólo yo tengo el poder de crearlas.

Sólo yo sé lo que la verdadera salud y felicidad significan para mí... y sólo yo tengo el poder de crearlas.

Sólo yo sé lo que la verdadera salud y felicidad significan para mí... y sólo yo tengo el poder de crearlas.

Al comenzar tu viaje aquí, imagina el tipo de salud, sanación y abundancia que empezarás a manifestar para ti.

¿No es agradable saber que nuestra sanación ya ha comenzado?

Cómo utilizar este libro y los audios que lo acompañan

La primera mitad de este libro proporciona las bases para la TVS y explica cómo puede empoderar para cambiar los comportamientos, patrones y pensamientos. En la segunda mitad del libro, profundizo más en la ciencia de cómo la TVS puede ser utilizada para lograr metas específicas y en la ciencia que respalda su uso para grupos de dolencias. La segunda mitad del libro contiene también guiones completos de TVS. Te invito a que utilices tu teléfono móvil para grabarte leyendo cada uno de estos textos en voz alta, y que emplees los audios de esas grabaciones para practicar algunos de los ejercicios de TVS que aparecen en el libro. Al igual que la meditación, la TVS es una práctica que se puede utilizar una y otra vez. Sus beneficios se multiplican con su uso frecuente. La mayoría de las personas avanzará en la lectura del libro y luego empleará la práctica de la TVS usando los audios una vez que haya llegado a los guiones en el libro. Sin embargo, algunas personas están tan ansiosas por comenzar que saltan a los audios inmediatamente. Si es tu caso, retrocede después para leer los capítulos sobre los detalles de lo que estaba ocurriendo en tu cerebro. En cualquier caso, es probable que descubras que utilizarás cada audio de TVS una y otra vez. Y es posible que encuentres algo útil en cada audio, incluso aunque la práctica no sea tu objetivo principal. Aunque los pasos de la TVS son los mismos, cada práctica es única.

En cuanto a emplear los audios en lugar de, directamente, memorizar los guiones, sugiero que, para empezar la TVS, uses los audios correspondientes. Esto te permitirá relajarte mientras tu voz, leyendo el guion que he preparado para cada caso, activa tu cerebro subconsciente y su poder para sanarte y transformarte. Los audios también te ayudarán a familiarizarte con la TVS para que más adelante puedas pasar más rápidamente a un estado dominado por el subconsciente y activar tu cerebro subconsciente por ti mismo en cualquier momento y en cualquier lugar. Más adelante puedes retroceder y revisar los guiones escritos si deseas memorizar la TVS o dominarla más.

PARTE I

Entender tu subconsciente

CAPÍTULO 1

Tu subconsciente siempre te apoya

Aunque quizás no lo sepas, estás utilizando tu cerebro subconsciente siempre. Es posible que el subconsciente haya tomado el control del volante cuando te dirigías a casa conduciendo tu vehículo durante un trayecto de treinta minutos, mientras tu mente consciente estaba ocupada lidiando con algún problema. Casi no recuerdas ese trayecto de la oficina a tu casa, pero de alguna manera tu coche llegó intacto.

Quizás, durante el día, hayas olvidado un nombre, y por mucho que te has esforzado para recordarlo, las partes conscientes de tu cerebro no pudieron recuperar lo que estabas buscando. Luego, unas horas más tarde, tu subconsciente hizo su magia y te mostró la respuesta. Esa parte de tu cerebro estuvo trabajando de manera ardua para ti todo ese tiempo y tú ni siquiera te diste cuenta.

Un fenómeno similar ocurre cuando, de repente, recuerdas cómo conociste a alguien, cuando ya te habías dado por vencido intentándolo. ¡Cierto! Era el marido de tu amiga, y lo conociste en una cena hace dos años.

El subconsciente procesa la información rápidamente, sin esfuerzo y de una forma automática. No tiene que evaluar de manera concienzuda toda la información como lo hace la mente consciente cuando tomas una decisión. Éste es un fenómeno que quizás hayas advertido en alguna ocasión, y es algo que puedes aprender a dominar y a utilizar para tu propio beneficio.

Quizás hayas notado que tu subconsciente te protege. No entiendes por qué, pero conoces a alguien y te da mala espina. O algo te dice en el último momento que debes retirarte de un negocio o que no deberías caminar por esa calle oscura. Las partes subconscientes del cerebro pueden hacer asociaciones con recuerdos olvidados o percibir cosas que las partes conscientes del cerebro no perciben.

De la misma manera que es posible que hayas experimentado la sabiduría de tu subconsciente cuando «seguiste tus instintos» en esas situaciones, quizás también hayas recurrido al poder del subconsciente de noche, cuando «consultaste con tu almohada» para ayudarte a tomar la decisión correcta.

Es posible que el poder del subconsciente te haya sorprendido con un sueño significativo. Al subconsciente le encantan las primeras horas de la mañana, cuando es libre para pintar ideas e imágenes en lienzos en blanco, sin estar limitado por las trabas y las defensas de las partes conscientes del cerebro que son guiadas por la lógica. ¿Alguna vez has recibido un mensaje importante de este modo? Quizás ese sueño hablaba de un tema universal como la gracia o la verdad a través de un símbolo del subconsciente, y eso te ayudara a entender alguna parte de tu vida, viéndola bajo una nueva luz.

EL JUGUETÓN

El cerebro subconsciente es juguetón y te ayuda a lidiar con el aburrimiento. Al soñar despierto, puede transportarte al instante a Bora Bora, a Bali o a Barcelona mientras estás atrapado en una reunión en Boston. De hecho, puedes usar la habilidad del subconsciente de «estar en alguna parte» mientras no estás ahí (como cuando sueñas despierto) para alcanzar todo tipo de objetivos. En el capítulo 4 te enseñaremos a utilizar esta habilidad y canalizarla para diferentes propósitos en tu vida.

El poder de lo que subyace en nuestro estado mental cotidiano es potente, ¿no es verdad? Como veremos, incluso puede medirse con unos electrodos que se colocan en el cuero cabelludo (de la misma manera en

que un cardiólogo puede examinar tu corazón colocándolos en tu pecho). Cuando el subconsciente trabaja, las ondas cerebrales lentas están presentes. Éstas son distintas a las ondas cerebrales rápidas del cerebro consciente que están ahí cuando trabajas en una hoja de cálculo.

En muchos sentidos, los canales altamente desarrollados y analíticos del cerebro consciente pueden considerarse una bendición o una maldición para todos nosotros. El consciente resuelve problemas que los animales y los niños pequeños son incapaces de solucionar, pero ese don viene acompañado también de unos trastornos de ansiedad que son exclusivos de los seres humanos. Trae consigo muchas cargas. El consciente tiene que evaluar de un modo concienzudo toda la información para llegar a conclusiones; el subconsciente toma decisiones «instintivas» instantáneamente. El consciente necesita utilizar una gran cantidad de energía y de fuerza de voluntad para realizar elecciones saludables; el subconsciente hace que sintamos que las elecciones saludables se hicieron sin esfuerzo y «por sí solas».

Las ondas cerebrales lentas del cerebro subconsciente hacen que nos sintamos muy bien. Ése es el motivo por el cual a tantas personas les gusta beber para relajarse después del trabajo. Aunque el alcohol es una manera de llevar a la mente a un estado alterado, ¿no sería agradable simplemente cerrar los ojos y hacer que tu cerebro se ralentice y entre en un estado de ensueño, como de trance, cada vez que lo desees? Cuando aprendes a utilizar el subconsciente, este estado alterado y relajado puede ser mucho más que una forma de desconectar. Me pregunto si te sorprenderás al saber cómo puedes utilizarlo para crear la versión más feliz y saludable de ti mismo.

El subconsciente tiene el poder de ayudarte a potenciar tu futuro a través de sugerencias de carga positiva. ¿Qué creencias crees que te prepararon para los éxitos que has tenido en tu vida? El poder de las creencias es enorme, ¿no es verdad? Las creencias pueden hacer que fracases o pueden empoderarte para que tengas éxito, de manera que debes tratarlas con cuidado.

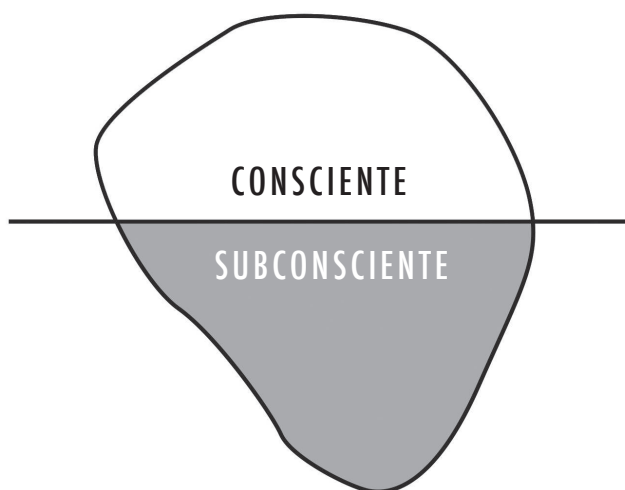
Las personas con las mentes subconscientes más poderosas son las que están más abiertas a la sugestión, y sus cerebros tienen una mayor

abundancia de ondas cerebrales lentas. Las creencias tienen un efecto incluso *mayor* en las vidas de estas personas que en las de la persona promedio.

Algo a tener en cuenta: el hecho de que estés leyendo este libro tal vez signifique que te encuentras dentro de esa categoría. Las personas muy inteligentes e intuitivas que tienen la capacidad de estar inmersas en un libro, una obra de teatro, o el arte, la música o los deportes, suelen tener una mente subconsciente muy fuerte, con niveles de ondas cerebrales de ensueño más altos que la media. En los siguientes capítulos te enseñaré a utilizar tu poderoso subconsciente para tu propio beneficio.

ENTENDER LOS TÉRMINOS

Antes de continuar, es importante que explique por qué elegí la palabra *subconsciente* para el título de este libro y para el programa que creé, la técnica de visualización subconsciente (TVS). Escogí el término subconsciente porque las herramientas en este libro van más allá de lo que en ocasiones denominamos el inconsciente. Cuando digo subconsciente me refiero a cualquier cosa que esté por debajo de los tipos de pensamientos cotidianos.



El diccionario *Oxford English Dictionary* define el subconsciente como «la parte de la mente de la cual uno no es completamente consciente pero que influye en nuestros actos y sentimientos».¹ Otra acepción lo define como «esa parte de la mente que está en la periferia de la consciencia y contiene material del cual es posible ser consciente mediante la redirección de la atención».² Así pues, el subconsciente no incluye lo que algunas personas podrían llamar el inconsciente. Incluye recuerdos, deseos e impulsos ocultos, y las herramientas de este libro te ayudarán a extraerlos.

Además, prefiero el término *subconsciente* a *inconsciente* por las diferencias sutiles en su significado. Aunque a menudo las dos palabras son intercambiables, en ocasiones *inconsciente* puede significar dormido, desmayado o drogado; pero *subconsciente*, no. También es importante señalar que uno no está dormido cuando se encuentra en un estado dominado por el subconsciente. La TVS puede ser utilizada para tratar el insomnio, pero, sin embargo, ayuda a alcanzar un estado que es distinto a estar dormido. Cuando usas la TVS no estás inconsciente a menos que te duermas accidentalmente en algún momento durante el proceso.

El objetivo de la TVS es suspenderte en el potencial de sanación de las ondas cerebrales subconscientes sin que te quedes dormido (pues entonces experimentarías las ondas cerebrales *inconscientes*). Cuando utilizas TVS, te encuentras en un estado que está en algún lugar entre estar dormido y estar despierto. En realidad está más cerca de soñar que de dormir. De hecho, se puede utilizar la TVS para ayudarte a soñar mientras estás despierto. Y si has estado durmiendo poco, una sesión breve de TVS te ayudará a descansar y hará que te sientas renovado.

Inconsciente también se puede interpretar como «no consciente», como no darse cuenta de algo o ignorar algo. En contraste, la TVS (que

1. *English: Oxford Living Dictionaries*, s.v. «*subconscious*», consultado el 30 de abril de 2018, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/subconscious>

2. Collins, s.v. «*subconscious*», consultado el 30 de abril de 2018, www.collinsdictionary.com/us/dictionary/english/subconscious

practicarás a partir de los guiones que encontrarás en este libro) promueve una forma de vivir consciente e impulsada por el entendimiento. Es una filosofía que te empodera para que salgas y crees la vida que naciste para vivir. Antes de guiarte por el programa de la TVS, me gustaría presentar las pruebas científicas del poder del cerebro subconsciente.

De la misma manera que decidí utilizar el término *subconsciente* en lugar de *inconsciente* para el título de este libro, también escogí la palabra *cerebro* en lugar de *mente*. Aunque cerebro y mente en ocasiones son vocablos intercambiables, tu mente es distinta a tu cerebro. Una de las formas en que muchas personas usan estas dos palabras implica que los cambios en el *cerebro* son clínicamente medibles, mientras que los cambios en la *mente* tienden a ser cambios que uno sólo puede percibir, sin que haya ningún tipo de imagen cerebral que los pruebe. La palabra *cerebro* normalmente hace referencia a las estructuras físicas y, por lo tanto, a un cambio medible que es «real». *Mente* implica los pensamientos nebulosos que muchas personas catalogan como menos científicos. La forma en que usas la mente puede cambiar la estructura física del cerebro, y si la estructura física del cerebro se daña, afectará al modo en que la mente funciona. La *mente* cambia con bastante rapidez, pero cambiar la actividad en el *cerebro* es un poco más impresionante. Unos pocos minutos de atención plena cambian la actividad de la *mente*; una vida entera de práctica engrosa las estructuras del *cerebro*. De igual manera, los efectos de la TVS son tan poderosos que no sólo cambia la *mente*; también lo hace el *cerebro*.

La forma en que usas la mente puede cambiar la estructura física del cerebro

Ciertamente, la mente también puede cambiar al cerebro a través de tus decisiones cotidianas. Aunque el cerebro y la mente participan en la TVS, estudios utilizando escáneres cerebrales mostraron que estructuras físicas del cerebro se encienden o se apagan al activar el subconsciente. Cuando me refiero a tu cerebro subconsciente, en realidad hablo de una activación particular de ciertas estructuras cerebrales y

una desactivación de otras (con ondas cerebrales moviéndose a una velocidad específica).

Esto ya no es una mera teoría; tenemos escáneres cerebrales que lo demuestran. Puedes ver el mío en la portada interior. Muchas personas consideran que la reciente validación científica de la actividad del cerebro subconsciente aumenta su aceptación del tratamiento y, por lo tanto, su efectividad, incluso más que el testimonio personal.

UNA PEQUEÑA PRUEBA

Encender el cerebro subconsciente implica utilizar unas técnicas específicas. Es posible activar una versión de él en los animales. Por ejemplo, una gallina se puede quedar hipnotizada e inmóvil si sostienes su pico contra el suelo y, poco a poco, trazas una línea recta desde su pico con tiza,³ un fenómeno que no es distinto a algunas técnicas visuales usadas para activar el cerebro subconsciente de los seres humanos. Claro que nuestros cerebros son más avanzados que los de las gallinas. Sin embargo, quizás los sonidos y las luces de nuestros teléfonos móviles se estén convirtiendo en la tiza que hipnotiza a nuestros cerebros humanos.

La diferencia entre los animales y los humanos reside en lo que uno puede hacer con el subconsciente y el poder de sugestión. Estudios científicos han demostrado una y otra vez el poder absoluto de la sugestión. De hecho, la sugestión subconsciente es el efecto placebo que transforma las píldoras de azúcar en potentes tratamientos.

Una investigación publicada en 2017 sobre los denominados «placebos de etiqueta abierta» es especialmente fascinante, ya que apoya el poder del subconsciente y la sugestión. A diferencia del estudio tradicional de placebo (en el cual el paciente no sabe si le están dando una píldora de azúcar o el medicamento), los estudios de placebos de eti-

3. G. Carli (1978). «Animal Hypnosis and Pain». En *Hypnosis at its Bicentennial*, F. H. Frankel y H. S. Zamansky (eds.), Boston, Springer, págs. 69-77.

queta abierta son aquellos en los que a los pacientes se les dice: «Sí, definitivamente te vamos a dar una píldora de azúcar». El médico se la da con una sugestión positiva, diciéndole al paciente que, aunque ciertamente se trata de un placebo, se ha demostrado que produce una mejoría a través de una curación que se origina en la mente. Sabemos que así es como funcionan los placebos, ¿no es así? Una revisión de cinco estudios mostró que los placebos de etiqueta abierta (en los que los pacientes sabían que no estaban recibiendo un medicamento real) tienen un efecto positivo en el SII, la depresión, el dolor de espalda, el TDAH y la alergia al polen.⁴ El efecto placebo se extiende incluso al color de la píldora, porque nuestros cerebros asocian ciertos colores con ciertos efectos, haciendo que la píldora sea más o menos efectiva.⁵

Otro pensamiento interesante a considerar: los *efectos secundarios* de la medicación podrían ser en parte responsables de que las personas estudiadas informen de una mejoría de los síntomas en los estudios. Si participaras en un estudio tradicional doble ciego, controlado con placebo (en el que la mitad de los participantes recibe píldoras de azúcar y la otra mitad, antidepresivos verdaderos), la fatiga o las náuseas que experimentas podrían ser la pista de que estás recibiendo la verdadera medicina. Esto podría afectar a tu *creencia* de que estás tomando una medicina poderosa que está diseñada para mejorar tu estado de ánimo. Es posible que, a su vez, sea más probable que califiques tu estado de ánimo como más animado, gracias a esas creencias. Quizás te preguntes si esto podría crear una predisposición contra los tratamientos naturales que tienen menos efectos secundarios, en los que un estudio compara un tratamiento natural frente a una medicina con prescripción médica. Quizás un estudio realmente objetivo debería dar a los

4. J. E. G. Charlesworth *et al.* (mayo de 2017). «Effects of Placebos without Deception Compared with No Treatment: Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis», *Journal of Evidence-Based Medicine*, 10 (2), <https://doi.org/10.1111/jebm.12251>

5. T. F. Cohen (14 de octubre de 2014). «The Power of Drug Color», *The Atlantic*, www.theatlantic.com/health/archive/2014/10/the-power-of-drug-color/381156/

participantes unas píldoras de azúcar que tuvieran algún tipo de efecto secundario.⁶

Algunos estudios han intentado utilizar un placebo activo con un efecto secundario, pero son poco frecuentes. Si las grandes empresas farmacéuticas comparasen todos sus medicamentos en estudios comparativos contra placebos activos, me pregunto cuántos fármacos serían aprobados. Parecería como si los desagradables efectos secundarios de los medicamentos funcionaran a su favor a través del sistema de creencias de tu cerebro subconsciente. Una cosa es segura: el poder de tus creencias es intenso.

LOS «TRUCOS» PARA CONSEGUIR RESULTADOS

Ahora que has tenido unos minutos para considerar lo que tus creencias pueden hacer, aprenderás a hablar directamente a tu muy sugestionable subconsciente y a plantar creencias en tu propio cerebro. Este «truco» es incluso más efectivo cuando activas las ondas cerebrales lentas del subconsciente a través de las herramientas que aprenderás en este libro.

El cerebro subconsciente siempre está velando por ti.

Es importante saber que el subconsciente prefiere positividad, imágenes y metáforas en lugar de negatividad y razonamiento racional. Ricas imágenes de escenas curativas pueden ser adheridas a las partes del cerebro capaces de almacenar imágenes traumáticas. Esto puede explicarse en parte por el hecho de que la hipnosis y las visualizaciones guiadas funcionan gracias a su efecto en el lado derecho del cerebro,⁷ el lado que controla tu creatividad, tus sentimientos y tu intuición.

6. J. Moncrieff, S. Wessely, y R. Hardy (2004). «Active Placebos Versus Antidepressants for Depression», *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1 (CD003012), <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003012.pub2>

7. S. Metering, D. Bernstein, y R. G. Ley (2003). «Imagery, Cerebral Laterality, and the Healing Process: A Cautionary Note». En *Healing Images: The Role of Imagination in Health*, A. A. Sheikh (ed), Amityville, Nueva York, Baywood Publishing Company, pág. 72.

Es posible que te hayas percatado, como muchos de mis pacientes, de que el cerebro subconsciente siempre está velando por ti. Y te ayuda a acceder a la gran cantidad de fortalezas y capacidades innatas que *ya tienes dentro de ti*. ¿No es agradable saberlo?

En un episodio del programa de televisión *The Dr. Oz Show* demostré el poder del cerebro subconsciente. Guíe al Dr. Oz y a todo el público que se encontraba en el estudio a través de una práctica de activación del cerebro subconsciente. Les pedí que miraran fijamente sus manos y les dije que notarían que sus dedos se separaban mientras sus cerebros subconscientes se activaban. Muchas personas sienten como si ese proceso fuera provocado por una fuerza externa. Por lo tanto, alguien que nunca ha utilizado la práctica podría pensar: «Caramba, qué extraño. Supongo que todo ese “tema” del subconsciente realmente funciona...».

Luego hice que el Dr. Oz y su público imaginaran que descendían por unas escaleras. Al llegar al último escalón, los invité a que encontraran algo que necesitaran ese día. ¿Sería una sensación de paz? ¿O sería una serena seguridad en sí mismos? Quizás recordarían algo que olvidaron. Les recordé que ya tenían las herramientas que necesitaban para estar serenos y seguros de sí mismos, y ser valerosos.

Después de todo, esas fortalezas internas habían convertido al Dr. Oz en un cirujano destacado, ¿no es así? ¿Y qué me dicen de esa madre soltera trabajadora sentada entre el público? Es una súper mamá y es magnífica en su trabajo. Ella ya tiene muchas cosas a su favor... y nosotros también.

Nunca olvidaré a la mujer que estaba sentada a nuestro lado. Cuando el Dr. Oz dio paso a la publicidad, ella me susurró al oído: «Dios mío. ¡Eso fue una locura! Nunca había experimentado nada igual». Por la expresión de su rostro, fui consciente de que probablemente nunca antes había activado su cerebro subconsciente, y acababa de tener una experiencia que le había parecido misteriosa y mágica... y bastante real. Había encendido un fenómeno científico dentro de su cerebro.

Esa mujer no fue la única persona que tuvo una experiencia mágica instantánea en pocos minutos. Cuando el episodio salió al aire, un

televidente me envió un mensaje por Facebook: «Lo vi en el programa del Dr. Oz cuando hizo esa cosa con el cerebro subconsciente. ¡¿Qué fue eso?! La meditación siempre me ha resultado difícil. Hace que sienta más ansiedad. Pero lo que usted hizo en el último episodio en el que apareció hizo que me sintiera de inmediato relajado. ¡Pero no encuentro el vídeo en Internet. Mi cerebro necesita más. ¿Cómo puedo conseguirlo?».».

Me pregunto si, cuando hayas leído el libro y realizado sus prácticas, tu experiencia será similar a la de ese espectador. ¿O tendrás una experiencia completamente distinta?

Es posible que hayas escogido este libro porque creías que estabas buscando algo, o a alguien, que te haga sentir completo o que te lleve a donde tienes que estar. Quizás cuando termines este libro te des cuenta, como Dorothy en *El mago de Oz*, de que siempre tuviste todas las respuestas que estabas buscando. Por muy bonitos que puedan ser los zapatos más caros del mundo, tu *mayor* poder nunca estará en tus pies. La herramienta más poderosa para cambiar tu vida está ubicada entre tus orejas.

HACKEAR AL CEREBRO SUBCONSCIENTE

En la película *Inception* hay una estupenda representación visual del cerebro subconsciente. En este filme, Leonardo DiCaprio interpreta a un ladrón onírico que se aventura profundamente en el interior de las capas de los sueños de otras personas para robar ideas. Evita de manera artificial las defensas del consciente mediante el uso de una droga intravenosa. Corriendo el riesgo calculado de quedarse atrapado ahí para siempre, es capaz de apropiarse de los cerebros subconscientes de las personas para apropiarse de su contenido, un concepto conocido como «extracción».

El personaje de DiCaprio y su equipo de ladrones luego llevan a cabo un crimen de guante blanco más complicado: plantar con sutileza una idea en el cerebro subconsciente de un hombre de negocios para que, más tarde, su cerebro consciente crea que él mismo llegó a esa

conclusión. Este acto, conocido como «concepción», cambiaría el rumbo del futuro de una corporación. Los ladrones oníricos hablan del concepto: «Una vez que una idea ha arraigado en el cerebro, es prácticamente imposible erradicarla. Una idea que está del todo formada, por completo comprendida, que se queda ahí... En el estado onírico, tus defensas conscientes bajan».⁸

Más adelante, intercambian opiniones sobre un concepto científicamente exacto en lo referente al cerebro subconsciente: las emociones positivas triunfan sobre las emociones negativas. Recuerda: el subconsciente prefiere el asombro, las posibilidades, el optimismo y la positividad, y responde mejor a palabras como *facilidad* y *comodidad*. La medicina moderna es un modelo consciente, basado en los síntomas, que se centra en lo negativo. Esto puede salvarte la vida cuando te enfrentas a una enfermedad grave, pero cuando se trata de una enfermedad crónica, este enfoque puede empezar a entrenar al cerebro para que se fije en la depresión, las molestias y el dolor.

Aunque algunos de los conceptos de la película *Inception* son correctos, otros, sin embargo, son ficticios. La necesidad de los ladrones oníricos de inyectarse una droga para acceder a su subconsciente es uno de esos conceptos (no se necesita nada de eso). Lo único que tienes que aprender es a hablarle a tu subconsciente con el tipo de lenguaje adecuado y unas técnicas de relajación. Sin embargo, no podrás plantar ideas en los cerebros de otras personas para controlarlas, o tomar el control de empresas de Fortune 500, como lo hacían en la película. Lo lamento mucho. Sin embargo, *puedes* plantar ideas positivas en tu propio cerebro subconsciente para que sean más fáciles de alcanzar. Tanto si tu objetivo es curar una afección difícil de controlar como si es mejorar tu sistema inmunitario o crear la carrera de tus sueños, tu subconsciente te puede ayudar. ¿Te gustaría acceder a su intenso poder? La mayoría de las personas descubren que es mucho más fácil de lo que imaginaban.

8. *Inception* (2010), escrita y dirigida por Christopher Nolan, Burbank, CA, Warner Bros. Pictures.

Una vez que has activado las ondas cerebrales de ensueño, puedes utilizar un lenguaje positivo, como «Quizás te sorprenda lo fácil que te resultará hacer ejercicio todos los días». Esto no es ciencia ficción. Es ciencia. Tal vez lo notes mañana, o la semana que viene, pero en algún momento surgirá un pensamiento en tu subconsciente y se convertirá en un pensamiento consciente. Pensarás: «Me gustaría salir a correr ahora mismo». Es posible que te sorprendas al ver que realmente *quieres* salir a correr por primera vez en muchos años, y puedes darle las gracias a tu cerebro subconsciente por esa positividad sin esfuerzo.

DESCUBRIR EL PASADO

Además de aventurarse en el interior de los cerebros subconscientes de otras personas, el personaje de DiCaprio se aventura en el suyo. Unas magníficas imágenes de un ascensor antiguo con puerta de tijera muestran cómo desciende todos los pisos que desea. Cada piso por el que pasa lo lleva a un recuerdo cada vez más profundo, y hay un recuerdo muy oscuro que DiCaprio mantiene encerrado a cal y canto en el piso más bajo.

No te preocupes. Para la gran mayoría de la gente, las plantas inferiores simplemente contienen recuerdos tempranos, formativos, que son bastante positivos. Tú también puedes realizar ese viaje. Para hacerlo, tan sólo necesitarás las herramientas adecuadas para acceder a tu cerebro subconsciente.

Entra en un mundo que está lleno de un número en apariencia infinito de recuerdos olvidados, pensamientos abstractos y mundos etéreos por descubrir. Tropiezas con un mueble archivador lleno de polvo en alguna parte subterránea de tu cerebro y descubres un archivo de memoria en el que no habías pensado en décadas. Quizás tenías la sensación de que estaba ahí, o tal vez habías olvidado por completo su existencia. Es posible que algo que se encuentre ahí te proporcione alguna información acerca del motivo por el cual estás reaccionando hoy con tanta intensidad a algo.