

EL PODER DEL CEREBRO

CINCO PASOS PARA ACTUALIZAR EL
SISTEMA OPERATIVO DE TU CEREBRO



Título: El poder del cerebro

Subtítulo: Cinco pasos para mejorar el sistema operativo de tu cerebro

Autor: Ilchi Lee

Primera edición en España: mayo de 2019

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Traducción: Miguel Iribarren

Impreso en España

Depósito Legal: B 12088-2019

ISBN: 978-84-120178-2-3

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.

Carrer de Balmes 394, principal primera

08022 Barcelona, Spain

www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com); 91 702 19 70/93 272 04 45)».

EL PODER DEL CEREBRO

CINCO PASOS PARA ACTUALIZAR EL
SISTEMA OPERATIVO DE TU CEREBRO

ILCHI LEE

«No solo nuestro placer, nuestra alegría y nuestra risa, sino también nuestra pena, dolor, congoja y lágrimas surgen del cerebro, y solo del cerebro.»

—*Hipócrates (c. 460 a. C.)*

«Debes encontrar tu verdadero yo. Y ese verdadero yo siempre ha estado dentro de ti, dentro de tu cerebro.»

—*Sam Il Shin Go, antigua escritura coreana.*

ÍNDICE

PRÓLOGO: La sabiduría del descubrimiento del cerebro.....	13
INTRODUCCIÓN DEL AUTOR: El viaje hacia tu auténtico ser.....	19
PRIMERA PARTE: UN UNIVERSO EN 1 KILO Y 360 GRAMOS	25
<hr/>	
CAPÍTULO 1. BIENVENIDO A TU CEREBRO	27
¿Has traído tu cerebro?.....	27
La cosa más extraordinaria	28
Dentro del cerebro humano	29
Las tres capas del cerebro.....	35
CAPÍTULO 2. LOS MEJORES RASGOS DE TU CEREBRO	43
Los cerebros fuera del cerebro.....	43
Tres rasgos del cerebro.....	48
SEGUNDA PARTE: LAS BASES DEL PODER DEL CEREBRO	55
<hr/>	
CAPÍTULO 3. EL TRASFONDO DE LA EDUCACIÓN CEREBRAL	57
El encuentro de Oriente y Occidente	57
Cerebro y espiritualidad	60
El poder del cerebro	61
CAPÍTULO 4. EXPLORAR LA ENERGÍA	65
El puente entre el cuerpo y el cerebro.....	65
Rutas y puntos de la energía.....	66
Centros energéticos clave	69
Principios energéticos clave	71
CAPÍTULO 5. SIETE HERRAMIENTAS PARA EDUCAR EL CEREBRO	77
Respiración	77
Meditación.....	81

Energía	86
Ejercicio.....	87
Nuestros sentidos	90
Información	92
Imaginación	94
Realizar tu potencial.....	96

TERCERA PARTE: CINCO PASOS PARA DESARROLLAR
EL PODER DEL CEREBRO

99

CAPÍTULO 6. EXPERIMENTAR EL PODER DEL CEREBRO 101

¿Soy mi cerebro?.....	101
El cerebro, no solo la mente	103
Cambiar las percepciones para reformar tu vida	104
La conexión cuerpo-cerebro	105
Cerebro parlanchín frente a cerebro sereno.....	106
Invita al cambio y a la transformación.....	107
Cinco pasos hacia una gran comprensión	108

CAPÍTULO 7. PRIMER PASO: SENSIBILIZAR EL CEREBRO 115

Qué sensación produce un cerebro sensibilizado	116
La sanación comienza con la autoconciencia	117
Conciencia del estrés.....	118
Métodos para sensibilizar el cerebro	121
Sentir el cuerpo.....	122
Sentir la respiración.....	136
Sentir la energía	142
Sentir el cerebro	148
Otras actividades para sensibilizar el cerebro.....	154

CAPÍTULO 8. SEGUNDO PASO: VERSATILIZAR EL CEREBRO . 159

Los beneficios de un cerebro versátil.....	160
Ejercicios de coordinación cuerpo-cerebro.....	163
Exploración de la energía del cerebro	173
Ejercicios para flexibilizar el cerebro	178
Cuestionar las suposiciones	185

Ampliar tu competencia.....	186
Libérate.....	187
CAPÍTULO 9. TERCER PASO: REFRESCAR EL CEREBRO.....	189
Trabajar hábilmente con las emociones	190
Inteligencia emocional	191
Libertad del pasado	193
Soltarlos.....	194
Limpieza del cerebro	195
Respiración del cerebro	198
Liberación del cerebro.....	200
Aceptación y perdón	210
El equilibrio entre libertad y control.....	211
La conversación interna.....	212
CAPÍTULO 10. CUARTO PASO: INTEGRACIÓN CEREBRAL ..	215
Integrar el cerebro	216
Integración horizontal del cerebro	217
Integración vertical del cerebro.....	219
Ejercicio del circuito de energía.....	220
Ejercicios de las vibraciones sonoras	227
Vibración de las ondas cerebrales.....	231
Mejorar tus creencias esenciales.....	242
Establecer tu identidad.....	244
Nueva información para favorecer nuevas opciones	249
CAPÍTULO 11. QUINTO PASO: MAESTRÍA DEL CEREBRO....	251
El maestro de tu cerebro.....	252
Un cerebro en el que puedes confiar.....	254
El poder de la visión.....	255
Declaración ante uno mismo.....	257
El ciclo de autocreación.....	259
Mejorar el sistema operativo de tu cerebro.....	260
Ver los obstáculos como bendiciones.....	268
Haz ejercicio físico	269
Desarrolla un carácter noble.....	270

Planifica-Haz-Comprueba-Actúa (PHCA)	271
Sentir la Tierra	272
Vivir iluminado.....	275
CAPÍTULO 12. APLICACIÓN DIARIA	279
Sanarse a uno mismo.....	279
Cambiar de hábitos	284
Gestionar el estrés	290
Mejorar la concentración	292
Mejorar el rendimiento laboral.....	295
Educar el carácter.....	298
EPÍLOGO: VIVIR CON EL PODER DEL CEREBRO	303
Agradecimientos	307
Recursos.....	309
Sobre el autor.....	311

La sabiduría del descubrimiento del cerebro

Creo que hay una diferencia importante entre el conocimiento y la sabiduría. Como profesional de la salud mental, poseo muchos conocimientos. Conozco una miríada de teorías y docenas de métodos terapéuticos. Como administrador de hospital, sé cómo funcionan las instituciones médicas y cómo navegar por el sistema. Empleo estos conocimientos en mi trabajo cada día. Por otra parte, Ilchi Lee ha desarrollado una profesión basada en la sabiduría, y por eso me siento agradecido de poder recomendar este libro.

La sabiduría es la capacidad de hacer elecciones saludables y de mantener las prioridades en orden. En esencia, esto es lo que enseña el programa de educación cerebral de Ilchi Lee. Ilchi enseña a la gente a usar su cerebro sabiamente para poder llevar una vida más sana y equilibrada. Él ha llegado a estas comprensiones estudiando datos y teorías, pero, lo que es más importante, mediante la intuición y el trabajo práctico con miles de personas procedentes de todos los ámbitos de la vida.

Su método difiere de forma clara de los planteamientos que los psicólogos y psiquiatras han empleado tradicionalmente. Entonces, ¿por

qué lo recomiendo? En primer lugar, yo he experimentado los grandes beneficios de este sistema. Sé que funciona porque ha funcionado para mí. En segundo lugar, el programa de educación cerebral complementa las teorías y prácticas que se están desarrollando en la actualidad dentro del campo de la salud mental.

Hasta hace muy poco, los profesionales de la salud mental se han enfocado principalmente en reparar debilidades y en comprender el sufrimiento mental. Sin embargo, nos hemos ido dando cuenta cada vez más de que las personas necesitan encontrar el modo de mantener un estado de ser más saludable en su vida diaria, en lugar de esperar a que surjan las dificultades. Y creo que la Educación Cerebral ofrece una manera sorprendentemente práctica de hacerlo. A través de su proceso en cinco pasos, personas de todas las edades pueden alimentar y desarrollar su sabiduría y bienestar internos, conforme adquieren una sensación de significado y propósito para su vida.

Un método que va paso a paso

En primer lugar, y tal vez sea también lo más importante, la Educación Cerebral se orienta de un modo eficaz hacia uno de los mayores problemas de nuestro tiempo: el estrés. Como jefe de psiquiatría de la división de salud mental de adultos del Departamento de Salud de Hawái, el estrés no me es ajeno. Más que nada, he tenido que aprender a aquietar mi mente pensante. Cada noche me llevaba el trabajo a casa conmigo y reproducía los problemas del día una y otra vez en mi cabeza. Después de un día duro, a menudo me «premiaba» con mi comida favorita: pollo frito. Tras practicar el método de Educación Cerebral un tiempo, descubrí que mi mente se había calmado significativamente. Ya no dependo de la cafeína para tener energía, y mi deseo de tomar comida poco saludable ha disminuido.

Las técnicas de reducción del estrés que vienen en el primer paso del sistema de la Educación Cerebral cultivan el *mindfulness*, la capacidad de enfocar la atención en el momento presente. La reducción del estrés que produce el *mindfulness* ha quedado confirmada por numerosos estudios científicos. La Educación Cerebral trabaja

específicamente para desarrollar la conciencia sensorial —que en términos psicológicos se denomina «interocepción»—, la conciencia e interpretación de las señales originadas en el cuerpo. El estudio de la interocepción es relativamente nuevo para la medicina occidental, aunque hoy en día esta capacidad se considera esencial para el bienestar y la motivación personal. La interocepción anormal contribuye a múltiples problemas que impactan en la salud pública, entre los que se incluyen la adicción, la depresión, los trastornos alimentarios, el dolor crónico y el trastorno por estrés postraumático.

El segundo paso trabaja la flexibilidad cerebral, ayudándonos a aceptar el cambio más rápidamente. Este paso se corresponde con el concepto de neuroplasticidad de la neurociencia occidental. El trabajo de múltiples neurocientíficos durante la segunda mitad del siglo xx nos ha llevado a entender que el cerebro adulto cambia de forma constante, creando y retirando conexiones en respuesta a cómo se usa. El ejercicio —y en especial el ejercicio de baja intensidad, como el que sugiere este programa—, produce neuroendorfinas, proteínas cerebrales que fomentan la capacidad del cerebro de cambiar sus conexiones.

El tercer paso ayuda a liberar al cerebro de las pautas emocionales poco saludables. En situaciones cargadas de emoción, los individuos normales (que no tiene síntomas psiquiátricos) muestran activación de las áreas del cerebro que procesan las emociones, pero muestran una activación todavía más intensa en las áreas relacionadas con la planificación y la toma de decisiones. Por desgracia, muchas personas sufren reacciones emocionales insalubres que no les permiten planificar y tomar decisiones sabias. Las técnicas de educación cerebral nos ayudan a acceder y a practicar esta habilidad, reemplazando la reactividad instintiva con habilidades saludables orientadas a la resolución de problemas.

A lo largo de los últimos veinte años, numerosos estudios médicos y psicológicos occidentales han demostrado que la meditación y las prácticas espirituales, como las que forman parte del método Educación Cerebral, fortalecen la estructura y la función de las áreas del cerebro destinadas al control ejecutivo y la toma de decisiones. Además, un meta-análisis de los estudios sobre los efectos psicológicos de la meditación muestra una reducción significativa de la ansiedad y de

las emociones negativas. En otras palabras, la meditación mejora la capacidad de reconocer y responder conscientemente a las emociones, liberándonos de las respuestas inútiles.

El cuarto paso se centra en la integración de las funciones cerebrales y en liberar nuestro potencial, revisando y cambiando nuestras respuestas a la «información esencial», como las creencias con respecto a nosotros mismos y nuestras ideas previas sobre los demás y el mundo. Esto va en paralelo con el concepto de la psicología occidental de reevaluación cognitiva: cambiar una respuesta emocional al reinterpretar el significado de la información que activó originalmente el estímulo emocional. Con frecuencia, no conocemos conscientemente nuestra información esencial, lo que la Educación Cerebral llama nuestro Sistema Operativo Cerebral. Solo se hace aparente a través de nuestras respuestas emocionales, actitudes y recuerdos. Al identificar y cambiar nuestras respuestas negativas, podemos modificar la información central mediante el milagro de la neuroplasticidad. La investigación occidental sobre la reevaluación cognitiva y los procesos de descentramiento ha comenzado recientemente, de modo que solo contamos con evidencias limitadas para indicarnos si la práctica del *mindfulness* favorece la reevaluación cognitiva y el descentramiento. No obstante, las evidencias parciales sugieren un potencial prometedor.

El quinto paso de la Educación Cerebral nos entrena a usar las funciones cerebrales de manera intencional. Esto está relacionado con los conceptos de la psicología occidental de autoeficacia, autocontrol y *locus* de control. La autoeficacia se define como la fuerza de la creencia del individuo en su capacidad de completar tareas y alcanzar objetivos. El autocontrol es la capacidad de controlar las propias emociones, la conducta y los deseos ante las exigencias externas. El *locus* de control hace referencia a en qué medida la persona cree que puede controlar los sucesos que le afectan. Numerosos estudios psicológicos han demostrado que un elevado autocontrol y autoeficacia, y un *locus* de control interno guardan relación con una amplia variedad de resultados positivos: mayor bienestar general, elecciones más saludables en cuanto al estilo de vida, más satisfacción laboral, más éxito y mejores relaciones interpersonales.

Desata tu gran potencial

Como alguien que ha dedicado toda su vida a fomentar el bienestar mental, siento gratificación al ver un método como la Educación Cerebral ayudando a la gente a sentirse más saludable y a ser más feliz. Nosotros, los médicos, no estamos exentos de la lucha por tener vidas sanas y equilibradas. Siguiendo los métodos descritos en este libro, yo personalmente he perdido peso, he mejorado mis relaciones y he modificado muchos hábitos negativos contra los que había luchado.

El poder del cerebro es un manual de usuario accesible y atractivo. Te invito a leerlo sabiendo que practicar sus cinco pasos puede alterar para siempre tu cerebro, cambiando así tu vida para mejor. La Educación Cerebral es una forma práctica y solvente de ayudar a la gente a encontrar esa sensación de bienestar que tantos están buscando en el complejo mundo de nuestros días. Espero sinceramente que descubras el gran potencial de tu cerebro de maneras nuevas y drásticas a medida que se despliegan las páginas de este libro, y que veas este potencial expandido para el resto de tus días.

James Westphal

Jefe de psiquiatría de la división de salud mental para adultos en el Departamento de Salud de Hawái

