



40 EJERCICIOS DE NEUROCIENCIA PARA LOGRAR **ARMONÍA INTERIOR**

Entrenamiento cerebral cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

40 ejercicios de neurociencias para lograr armonía interior

**40 ejercicios de
neurociencias para lograr
armonía interior**

Entrenamiento cerebral
cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1: El poder sentir

Ejercicio 1

Ejercicio 2

El cerebro como músculo

Ejercicio 3

Atributos posibles

Ejercicio 4

Los sentimientos a clase

Ejercicio 5

Capítulo 2: El dilema de las emociones

Ejercicio 6

La lente que reubica

Ejercicio 7

Flores y poemas

Ejercicio 8

La experiencia, por delante

Ejercicio 9

Capítulo 3: Mapa emocional

Ejercicio 10

De qué se trata

Ejercicio 11

Tablero de control

Ejercicio 12

Balanza emocional

Ejercicio 13

Ladrillos en la pared

Inhalar bienestar

Ejercicio 14

Ejercicio 15

Ejercicio 16

Aunque sea una mueca

Ejercicio 17

Administrar el ruido

Ejercicio 18

Capítulo 4: Contener sin reprimir

Ejercicio 19

¿De qué serviría el esfuerzo?

Ejercicio 20

Ebullición en el inconsciente

Ejercicio 21

Controlada armonía

Ejercicio 22

La vida interior de los sentimientos

Ejercicio 23

Armonía en el Tíbet

Ejercicio 24

Ejercicio 25

Capítulo 5: La receta milagrosa

Ejercicio 26

Ejercicio 27

Hacer (y no comprar) felicidad

Ejercicio 28

Ejercicio 29

Ejercicio 30

Ejercicio 31

Del tener al ser

Ejercicio 32

Ejercicio 33

El huevo de la sonrisa

Ejercicio 34

Derrotar el miedo a lograrlo

Ejercicio 35

Ejercicio 36

Ejercicio 37

Capítulo 6: Aquí y ahora

Ejercicio 38

Autopremio permitido

Ejercicio 39

Ejercicio 40

Bibliografía

Acerca del método Braidot de neurociencias aplicadas y del Braidot Gym

Braidot, Néstor Pedro

40 ejercicios de neurociencias para lograr armonía interior : entrenamiento cerebral cotidiano para vivir mejor / Néstor Pedro Braidot ; editado por Flavia Tomaello. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Néstor Pedro Braidot, 2018.

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-42-7901-9

1. Neurociencias. I. Tomaello, Flavia, ed. II. Título.
CDD 616.8

Primera edición en formato digital: mayo de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-987-42-7901-9

Introducción

La vorágine del día a día hace la cotidianidad un tanto complicada. La emocionalidad se adormece, se hace efervescente, desborda, perjudica, se escapa de manera inapropiada o se esconde.

Para construir su equilibrio, es esencial comenzar ladrillo por ladrillo.

Un camino para aquietar lo que aqueja, promover la actitud mental positiva, aportar una dosis de risa diaria recomendada, ocuparse más que preocuparse...

Son pequeños pasos para que la emocionalidad se transforme en una autopista hacia una vida que merece ser vivida.

Los elementos esenciales para mantener las emociones en orden son enfrentarse al día a día con pasión, entusiasmo y actitud positiva y aprender a reírse de uno mismo y de las situaciones que nos tocan en suerte.

Las investigaciones más recientes en neurociencias ofrecen nuevos conocimientos para mejorar el desempeño de las capacidades intelectuales y emocionales.

Así proporcionan habilidades para aprender y memorizar más rápido, razonar con claridad, desarrollar la creatividad y decidir en forma efectiva, entre otras.

También es posible obtener una gran cantidad de recursos para relacionarse mejor con uno mismo, con los

demás y con el medio ambiente.

El cerebro se constituye a partir de los pensamientos y, como consecuencia, de lo que cada sujeto realiza y de lo que efectivamente siente.

Cualquier individuo puede convertirse en protagonista absoluto del desarrollo de sus capacidades cerebrales, con mayor autonomía enriquecida y calidad de vida.

Diariamente, las personas pueden beneficiarse de la neuroplasticidad de sus cerebros.

Un fenómeno en el que interactúan acciones presentes, experiencias pasadas, recuerdos asociados y las emociones que todo lo anterior despertó, al igual que el registro que se tiene de ellas hoy, cuando ya pasó el tiempo.

La Universidad de Liverpool ha detectado en una de sus investigaciones más recientes que el recuerdo de experiencias agradables vividas socialmente produce un círculo virtuoso.

El sujeto que las evoca se siente bien en el momento en que lo hace y esta percepción le genera más estímulos positivos para recrear nuevos momentos agradables.

Otros estudios confirman que cuando una persona se concentra en el dolor que puede sentir sobre algún malestar, su cuerpo lo experimenta de manera real.

Del mismo modo, cuando ríe, se alegra o piensa en plenitud, el cerebro hace carne esas ideas.

El paralelo entre la clase de pensamientos de un sujeto y sus éxitos es, bajo estos parámetros, absoluto.

En este escenario, es imprescindible que cada persona sea consciente de las ideas que construye en su cerebro y de los cambios que puede producir activamente a partir de ellas.

En manos de cada sujeto se encuentra la posibilidad real de transformar su realidad a partir de lo que piensa.

Puede intentar un análisis de los procesos que desencadenan situaciones de estrés y, en consecuencia, hacer los cambios que amerite para reducirlas.

Las personas disfrutan (o sufren) de emocionalidad. Se entusiasman y decepcionan, hacen chistes o se angustian, son proactivas o tímidas, osadas o temerosas...

Esas condiciones se retroalimentan a la par de la evocación que su cerebro hace de aquello que ya vivieron.

Así, entran en un *loop*: si no se opera un cambio, la historia se repite.

Según la mirada que se otorgue a estas estructuras mentales, el resultado puede ser productivo o beneficioso (si es constructiva) o desconsolador (si es destructiva).

Las emociones colaboran en la lectura del mundo: en la forma de vivir los vínculos sociales, de establecer pareja o relaciones familiares, de transcurrir el desarrollo profesional...

Son grandes responsables de los logros y las frustraciones. Es esencial actuar sobre ellas todo lo posible para transformarlas, para que jueguen a favor.

A lo largo de este libro se trazará un camino minucioso para encontrar las perillas necesarias que permitan ajustar las direcciones e intensidades del sentir en pos de un vivir mejor.

EL PODER SENTIR

C1



40 EJERCICIOS DE NEUROCIENCIAS
PARA LOGRAR ARMONÍA INTERIOR
Entrenamiento cerebral cotidiano para vivir mejor