

# 06

PACK APLICADO

## Deja *de ser tú*

Joe Dispenza

RESUMEN EJECUTIVO

*Lo que haces te define.*

ACTUM

# Antes de cambiar lo que haces, *cambia lo que piensas y sientes.*

---

La premisa de Dispenza es directa: no puedes crear una vida nueva manteniendo la misma personalidad. Quien eres hoy —tus pensamientos, sentimientos, hábitos automáticos— produce inevitablemente la realidad que ya conoces.

El libro propone un cambio profundo: trascender los tres anclajes que sostienen tu identidad actual —el entorno, el cuerpo y el tiempo— para crear desde un estado de creación consciente, no desde la supervivencia automática.

Este resumen condensa nueve conceptos centrales del libro, organizados en tres bloques: la ciencia de tu ser, supervivencia frente a creación, y cerebro y meditación. Al final, las tres ideas que cambian todo si las internalizas.

**Tres bloques:** I La ciencia de tu ser (conceptos 1-4); II Supervivencia frente a creación (conceptos 5 y 7); III Cerebro y meditación (conceptos 6, 8, 9).

## CÓMO LEERLO

Lee de corrido si es tu primera vez con Dispenza. Si ya conoces el marco general, ve directo al bloque III (cerebro y meditación), donde está la parte aplicable. Vuelve a los bloques I y II cuando quieras entender por qué la práctica funciona.

# I

## La ciencia *de tu ser*

Cómo dejar de identificarte con la persona que ya conoces para que aparezca otra.

## CONCEPTOS 1-2

# La ciencia *de tu ser*

---

## 1 · Tu yo cuántico

Los pensamientos no son ruido mental: tienen consecuencias materiales. La premisa de Dispenza es que mente y materia están vinculadas, y que la mente subjetiva ejerce cambios perceptibles sobre el mundo físico, hasta el nivel de partículas. Para él —en un uso metafórico, no literal, de la física— en el campo cuántico todo está conectado: nuestros pensamientos y sentimientos afectan todos los aspectos de nuestra vida más allá del espacio y el tiempo. La consecuencia operativa: cuando tus pensamientos están alineados con tus sentimientos, emites una señal coherente, y esa señal atrae circunstancias que coinciden con esa frecuencia. La inteligencia universal, dice el autor, lo único que desea es ofrecerte lo que tú quieres. Pero no responde a lo que pides: responde a quién estás siendo cuando pides.

## 2 · Ve más allá del entorno

Si insistes en pensar y sentir según las circunstancias actuales de tu vida, estás consolidando esa realidad en concreto. Si la información que recibes sigue siendo la misma, el resultado es el mismo. Para crear una vida nueva debes ver más allá del entorno actual: imaginar y sentir como si la nueva realidad ya estuviera ocurriendo, antes de que aparezca evidencia física de ella. Crear una vida nueva exige convertirte en otra persona. No mejorar la actual: dejarla atrás.

## CONCEPTOS 3-4

# La ciencia *de tu ser*

---

## 3 · Ve más allá del cuerpo

El mayor hábito que debes dejar es el de ser tú mismo de siempre. Cuando los sentimientos se convierten en tu forma de pensar, no puedes cambiar: la mente queda en cautiverio del cuerpo. Pensar de modo positivo no basta para superar sentimientos negativos memorizados a nivel subconsciente. Cambiar es pensar más allá de cómo te sientes. Es visualizar mentalmente una realidad futura deseada una y otra vez hasta que el cerebro cambie físicamente como si ya la hubieras vivido, y hasta que sientas emocionalmente tantas veces el evento como si ya lo hubieras experimentado. Ahí ocurre el cambio.

## 4 · Ve más allá del tiempo

Aunque pensemos que vivimos en el presente, lo más probable es que el cuerpo esté viviendo en el pasado. Las emociones memorizadas obligan al cuerpo a recrear el pasado. Si vives en un futuro previsible, calculado desde el pasado, no cambias. Para abandonar los hábitos casi automáticos y dejar de anticipar el futuro como prolongación del pasado, hay que vivir más allá del tiempo. Vive tu nuevo futuro deseado en el presente. Trascender los tres grandes —entorno, cuerpo y tiempo— es lo que permite desapegarte de tu mente actual y crear otra.

# II

## Supervivencia *frente a creación*

Cómo identificar y salir del modo defensa que mantiene intacta la persona que ya eres.

## CONCEPTO 5

# Supervivencia *frente a creación*

## 5 · Supervivencia frente a creación

La respuesta humana al estrés se activa con un simple pensamiento y dura más de lo debido. Vivir con estrés crónico hace que nos centremos en una porción mínima de la realidad —el 0,00001%— en lugar del resto. En estado de supervivencia, los sentidos definen la realidad: lo material domina lo posible. El modo creación es lo opuesto. Cuando inhibimos las emociones de supervivencia, la frecuencia energética sube, la conciencia sube de nivel, y nos acercamos a la fuente. Lo que aterriza a la mayoría es la posibilidad de no ser alguien: de soltar la identidad fija. Pero pensar y sentir más allá de lo conocido — metacognición— es el inicio de la libertad. Para empezar a crear, hay que entrar en un estado de curiosidad, búsqueda de posibilidades y reflexión. Cuantas más cosas aprendes, más municiones tienes para destruir tu antigua personalidad. La señal central: hacer que el pensamiento sea más real que ninguna otra cosa.

## RECORDATORIO

*Intentar controlar o forzar un resultado es lo que el ego hace. Sentirse tan bien que ya no se intenta analizar el cómo es la señal de que el cambio se está integrando.*

## CONCEPTO 7

# Supervivencia *frente a creación*

## 7 · El vacío identitario

Vivimos en una dualidad: quien aparentamos ser y quien somos en realidad. El primero es la fachada, la persona ideal proyectada al entorno, lo que quieres que crean que eres. El segundo es cómo te sientes por dentro, quién eres en realidad, la persona que querías ser para ti. Entre ambos hay un vacío. La crisis típica de los cuarenta es el intento de cerrar ese vacío desde fuera: parejas nuevas, cuerpos nuevos, lugares nuevos, objetos nuevos. Cuando esto no funciona, se pasa al siguiente nivel: las adicciones. Es más fácil ignorar las preguntas (¿es esta la persona que soy? ¿es la que quiero ser?) que responderlas. Mientras sigamos usando emociones producidas por el mundo exterior, volveremos a ser el mismo de siempre. Si quieres ser libre, debes afrontar tu verdadero yo y sacar a la luz el lado oscuro de tu personalidad. Un recuerdo sin la carga emocional se llama sabiduría.

## SUGERENCIA EDITORIAL ACTUM

*El vacío identitario no se cierra adquiriendo. Se cierra revelando. Pregúntate: ¿qué he estado ocultando en ese rincón oscuro?*

# III

## Cerebro *y meditación*

El protocolo concreto para cambiar lo automático sin esperar a estar mal.

## CONCEPTO 6

# Cerebro *y meditación*

## 6 · Los tres cerebros: de pensar a actuar a ser

Dispenza describe tres niveles de procesamiento. La neocorteza procesa los conocimientos: pensar lo aprendido. El cerebro límbico produce sustancias químicas para que recuerdes la experiencia: sentirla. El cerebelo almacena los pensamientos, actitudes y conductas habituales: convertirlos en automatismo, en estado del ser. Cuando recuperas lo que aprendiste intelectualmente y lo aplicas, cambias tu conducta. Al hacerlo, creas una nueva experiencia que produce a su vez una nueva emoción. Si puedes repetir, reproducir o vivir esa acción cuando quieras, has pasado a un estado del ser. Las emociones elevadas —gratitud, amor— tienen una frecuencia más alta y ayudan a adquirir un estado del ser en el que sentirás como si la situación deseada ya hubiera ocurrido.

## RECORDATORIO

*Pensar y sentir distinto, repetidamente, hasta que el cuerpo lo dé por hecho. Eso es entrar al estado del ser.*

## CONCEPTO 8

# Cerebro *y meditación*

---

## 8 · La meditación: desmitificar lo místico

Cuando tus pensamientos, ideas, acciones y emociones dejan de ser inconscientes y te das cuenta de ellos mediante la atención, rompes las cadenas de ser el mismo de siempre y te conviertes en una persona nueva. El lóbulo frontal humano permite observarte y decidir lo que quieres cambiar para dar lo mejor de ti y de la vida. La fórmula del autor: decide dejar de ser el mismo de siempre. Al fijarte en tu viejo hábito, comienzas a distanciarte de esos programas inconscientes y tienes más control sobre ellos. Los pensamientos que estás teniendo se convierten en una experiencia interior e reescriben el software mental (tus programas) y, con la repetición, el hardware (tus conexiones neuronales). Es imposible crear un nuevo futuro si sigues arraigado en el pasado. Autocultivarse consiste en tomar decisiones a conciencia: cuándo labrar la tierra, cuándo sembrar, qué plantar, cuánta agua y abono necesitan. El proceso meditativo, en resumen, es: dejar el hábito de ser el mismo, eliminar conexiones sinápticas viejas y generar otras, desmemorizar emociones pasadas (término del autor: descargar su carga para que dejen de dispararse solas), preparar el cuerpo para una mente y emociones nuevas, dejar atrás el pasado y crear un nuevo futuro.

## CONCEPTO 9

# Cerebro *y meditación*

## 9. Preparación: entorno, cuerpo y mente

Antes de meditar, hay que preparar tres cosas. Las tres replican lo mismo: trascender los tres grandes anclajes que el libro identifica. Prepara tu entorno. Encontrar el espacio adecuado, con las mínimas distracciones, te permite superar el primero de los tres anclajes. La meditación es la práctica de ser consciente en un espacio que represente el crecimiento, la regeneración y el nuevo futuro. Elimina las distracciones del entorno. La música puede ayudar si la elegida no te trae asociaciones que te distraigan. Prepara el cuerpo. Sentado muy derecho, con la espalda erguida, el cuello enderezado, los brazos y las piernas descansando apoyados y quietos, y el cuerpo relajado. Lo mejor es meditar sentado con la espalda recta en una silla cómoda, sin cruzar las piernas. Si lo prefieres, siéntate en el suelo con las piernas cruzadas. Evita las distracciones corporales. Prepara tu estado mental. Controla el ego. Controla el cuerpo. Hazte un hueco para meditar al despertar y antes de acostarte. Repasa lo escrito y empieza con una inducción de diez a veinte minutos. Luego ve alargando la sesión, destinando diez a quince minutos a cada paso siguiente.

### APLICACIÓN PRÁCTICA

Si no puedes meditar veinte minutos, medita cinco. Lo que cuenta es la regularidad, no la duración. La cadena se construye por repetición, no por intensidad.

## CIERRE DEL RESUMEN

# Tres ideas que cambian todo.

---

Si solo te quedas con tres cosas del libro, que sean estas. No son las más originales. Son las que cambian la vida si las practicas.

## **No puedes crear una vida nueva siendo la misma persona**

Cualquier intento de cambiar lo externo manteniendo intacto lo interno regresa al punto de partida. La pregunta no es qué quieres tener: es qué necesitas dejar de ser para tener eso.

## **Sentir como si ya lo hubieras logrado es la práctica central**

El cerebro y el cuerpo no distinguen bien entre lo experimentado y lo intensamente imaginado con emoción elevada. Visualizar repetidamente con emoción de gratitud o alegría reconfigura el estado del ser. Esa es la mecánica del libro.

## CIERRE DEL RESUMEN

# Tres ideas que cambian todo. *(cont.)*

---

## La meditación no es mística: es desinstalar y reinstalar

Lo que el libro llama meditación es un protocolo: hacer consciente lo automático, romper conexiones sinápticas viejas, generar nuevas, desmemorizar emociones del pasado, ensayar el nuevo estado del ser hasta que se vuelva automático.

IDEA ANCLA DEL PACK 06

*Antes de cambiar lo que haces, cambia lo que piensas y sientes.*

# El viejo yo no se va solo. *Se ensaya el nuevo, catorce días seguidos.*

---

Dispenza propone un proceso, no una idea: observar el viejo patrón, interrumpirlo y ensayar el nuevo estado hasta que se vuelva automático. El pack completo incluye dos herramientas más para recorrerlo.

## **Guía de Trabajo · 14 días**

Dos semanas de práctica guiada: el mapa de tu viejo yo, el ensayo diario del nuevo y el plan permanente para sostenerlo. Cada día trae su instrucción y el espacio para trabajarla.

## **Fichas de Conceptos**

Tarjetas de consulta rápida: una por concepto, más seis transversales. Para volver al proceso en treinta segundos cuando el piloto automático intente retomar el control.

