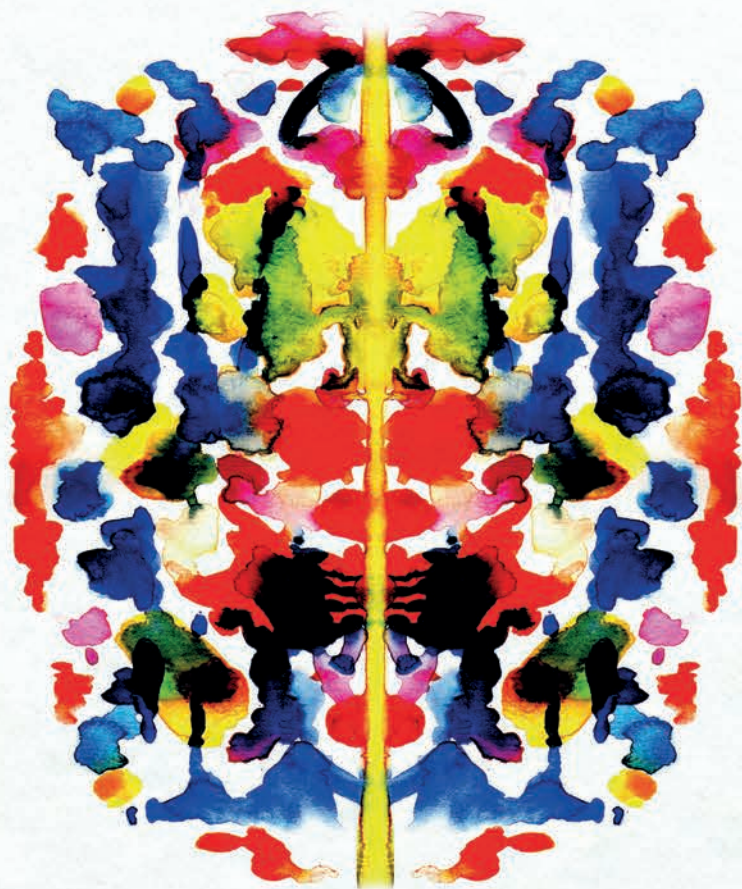


ANA IBÁÑEZ

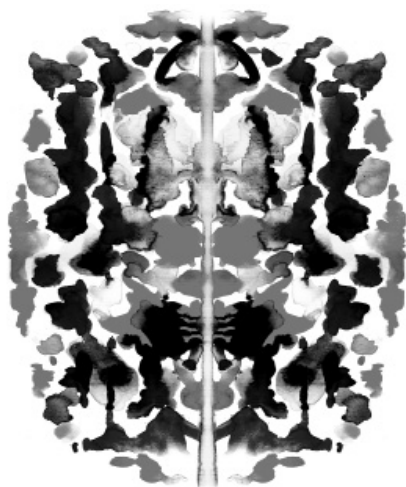
SORPRENDE A TU MENTE



ENTRENA TU CEREBRO Y DESCUBRE
EL PODER DE TRANSFORMAR TU VIDA

ANA IBÁÑEZ

SORPRENDE A TU MENTE



ENTRENA TU CEREBRO Y DESCUBRE
EL PODER DE TRANSFORMAR TU VIDA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ana Ibáñez González, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de interior y maqueta: Rudy de la Fuente

Primera edición: mayo de 2023

Depósito legal: B. 6.868-2023

ISBN: 978-84-08-27175-8

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Unigraf

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	15
---------------------	----

PRIMERA PARTE **EL CAMBIO EMPIEZA HOY**

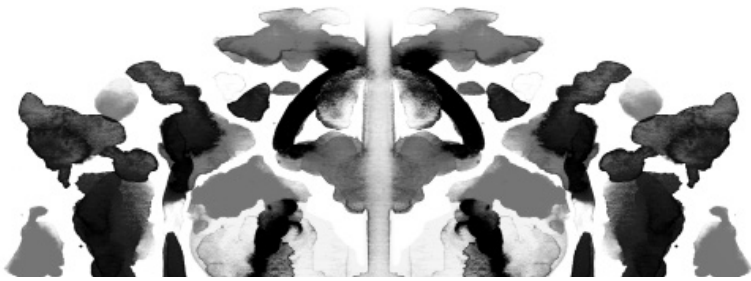
1. Tu energía vital: elige cómo vibrar	23
2. El miedo: conviértelo en tu herramienta	47
3. La ansiedad: el niño miedoso que hay en tu cerebro	71
4. El estrés, solo si es del bueno	105
5. Las emociones vs. los estados de ánimo	127

SEGUNDA PARTE **TU POTENCIAL ES MAYOR DE LO QUE IMAGINAS**

6. La atención: es tuya, úsala bien	165
7. El desenfoco: experimenta, imagina y crea algo nuevo	189
8. El déficit de atención: TDA y TDAH son siglas que esconden un sinfín de posibilidades	215
9. La autoestima: el origen de todo	241
10. El perfeccionismo como aliado, nunca como enemigo	273

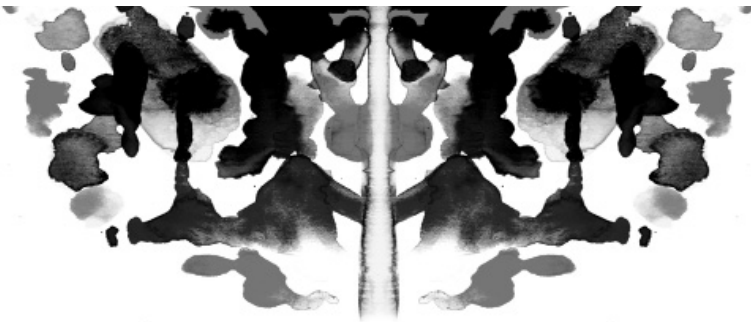
<i>Lecturas recomendadas</i>	297
------------------------------	-----

<i>Agradecimientos</i>	299
------------------------	-----



1

**TU ENERGÍA VITAL:
ELIGE CÓMO VIBRAR**



ENERGÍA: Del griego ἐνέργεια *enérgeia* ('actividad', 'operación'); de ἐνεργός *energós* ('fuerza de acción' o 'fuerza de trabajo').

1. **f.** Capacidad y fuerza para actuar física o mentalmente.
2. **f.** Capacidad de los cuerpos para realizar transformaciones (mediante trabajo o mediante calor) en ellos mismos o en otros cuerpos.

DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE ENERGÍA VITAL

¿Por qué te sientes bien al lado de determinadas personas que ni siquiera conoces y mal al lado de otras? ¿Por qué después de estar con ciertas personas experimentas bienestar y, en cambio, con otra gente sientes que te intoxicas? ¿Por qué a veces percibes que algo va a ocurrir, aunque no puedas explicar la causa?

La respuesta a todas estas preguntas es **la energía**.

A mí la energía me genera una fascinación profunda. Y la primera vez que me di cuenta de ello fue el día de mi decimoquinto cumpleaños. Yo creo que el universo me quiso hacer un regalo en esa fecha y decidió dármelo en forma de clase de Química. Qué regalo tan raro, ¿no?

Ese día, justo ese 24 de marzo, día fresquito en mi Burgos natal, mi profesora de Química nos habló de los átomos, esas supuestas bolitas que son lo más pequeño que existe, de sus niveles de energía y de cómo se unen entre sí gracias a un baile de electrones para formar todo lo que vemos. Bue-

no, todo lo que vemos y todo lo que somos. Porque tú y yo no somos otra cosa que átomos con electrones bailones, exactamente unos siete mil cuatrillones de átomos (es decir, un siete con veintisiete ceros detrás). Muchos átomos.

Esto puede no parecerle tan interesante a mucha gente, pero a mí me provocó una especie de chispazo dentro que me cambió la vida. A mis quince años, sentía que era una persona nueva.

Me di cuenta de que una mesa de madera es una mesa de madera porque los átomos que la forman vibran de una manera que hace que veamos una mesa en vez de una pera. O que en realidad lo que vemos no es algo sólido, sino partículas que giran tan rápido que nuestro ojo no es capaz de percibirlos. O que, aunque tú te veas con tus líneas definidas, en realidad los átomos de tu cuerpo se funden con los átomos del aire que tienes alrededor, solo que no se mezclan porque su vibración es distinta. Todo esto, cuando lo piensas con detenimiento, es bastante curioso.

Pero creo que a mí lo que de verdad me alucinó ese día fue ser consciente de que la energía es la responsable de que yo sea una mujer en vez de un árbol, por ejemplo. Porque fíjate que no hay tanta diferencia entre los elementos que nos forman. Un árbol y yo somos básicamente oxígeno, carbono, hidrógeno y una pizca de minerales ordenados por energía.

Es la energía la que lo cambia todo.

Yo tengo una energía que hace que mis átomos se ordenen y formen moléculas que hacen de mí un ser humano,

concretamente una mujer, y un árbol tiene energía de árbol, que hace que sus átomos y sus moléculas sean de árbol.

Años después estudié Ingeniería Química. No fue algo vocacional, me dejé llevar más bien por la intuición. Sabía que algo iba a encontrar allí que merecía la pena. Ese algo llegó en el tercer curso, un poco tarde, eso sí, cuando una asignatura de nombre muy raro y muy largo me volvió a transportar a la magia de los electrones, la energía y los enlaces químicos. Por fin podía estudiar todo aquello a otro nivel de profundidad. Y entonces la energía me alucinó aún más.

Te voy a resumir todo lo que aprendí en una frase:

Somos polvo de estrellas esculpido por energía.

Sé que suena un poco a locura, pero no lo es. Es ciencia y, además, ciencia de la más avanzada a la que tenemos acceso.

Las estrellas se formaron por la enorme explosión de simples átomos de hidrógeno que generó el *big bang*; posteriormente estas estrellas dieron origen al resto de los elementos químicos al explotar, fusionarse o colapsar.

La gran energía que generó esa primera explosión es la que enlaza unos átomos con otros y es la responsable de que exista todo lo que ves y también lo que no ves. Aire, rocas, planetas, nebulosas, galaxias enteras, tú y yo. Todo el universo somos parte de esa energía y esos átomos.

Así que, efectivamente, somos polvo de estrellas y a nosotros nos ha tocado que la energía nos haya esculpido como seres humanos. Hemos tenido suerte, podría haber sido peor.

¿Y qué tiene que ver esto con nuestra energía vital?

Pues todo. Ya que somos básicamente aire, agua y ener-

gía y la energía es la que decide cómo nos ordena, podemos decir que somos seres energéticos. A mí me gusta también llamarnos *seres vibrantes*, porque estamos formados por átomos y electrones que no se paran quietos, vibran todo el tiempo.

Tanto es así que esta vibración de nuestros electrones genera campos magnéticos. Es decir, produce unas ondas de energía que salen de nosotros. Para que te hagas una idea, es como si los electrones al bailar dentro de nuestro cuerpo originaran una brisa que sale de nosotros. Esa brisa es un campo magnético y llega a notarse hasta a tres metros a nuestro alrededor. O sea, que si pasas cerca de mí, a menos de tres metros, te estaré moviendo el flequillo con mi brisa de electrones. En sentido figurado, claro está.

Esa energía que tenemos cada uno de nosotros dentro y que nos esculpe es nuestra energía vital.

CÓMO FABRICA ENERGÍA VITAL TU CEREBRO

Es muy posible que, aunque no conozcas su nombre, estés familiarizado con la ley de la conservación de la energía:

.....
**«La energía ni se crea ni se destruye,
solo se transforma.»**
.....

Entonces lo correcto es decir que nuestro cerebro *transforma* energía en vez de que *fabrica* energía. Porque la cantidad de energía es la que hay, la que vino del *big bang*, pero tipos de energía hay muchos.

Y ahora ya sabes que un tipo de energía genera mesas; otro, peras; otro, árboles o personas. Es la energía la que moldea este polvo de estrellas para construir las distintas realidades.

Y aquí es donde ocurre algo sublime que creo que fue lo que intuí con quince años y que me hizo sentir ese flechazo. Si la energía es transformable, significa que podemos moldearnos de distinta manera, de muchas maneras. Solo necesitamos ser capaces de transformar nuestra energía para vivir distintas realidades.

Y pasa algo más. Mi energía se solapa con la tuya cuando estamos cerca. Y tu energía se solapa con la mía. Es decir, nos transformamos, nos moldeamos de distinta manera solo por el hecho de estar juntos.

Esa es la razón por la que hay personas que te transmiten buena energía y con las que, después de estar con ellas, te sientes con las pilas más cargadas.

Y en cambio hay gente con la que te pasa todo lo contrario, que es como si te chuparan la energía. Esto ocurre porque interactuar con otras personas hace que intercambiamos energía. Al estar cerca de alguien percibimos su energía y esta nos da información.

Y nuestro cerebro, ese control central de nuestro organismo, también recibe energía y es capaz de transformarla.

¿Te imaginas cómo mejoraría tu vida si, sea como sea la energía que recibes, tu sistema fuera capaz de transformarla en buena energía? Imagina que, aunque tengas preocupaciones, te digan algo que no te guste o sientas inseguridad por algo, tu sistema transformara esos pensamientos y sensaciones en algo positivo. Es decir, transformara la energía que recibes en una energía positiva, vitalmente activa y motivadora.

Pues imagínatelo, porque puedes hacerlo. La ciencia nos lo demuestra. Podemos incidir en cómo vibran nuestros átomos y transformar nuestros niveles de energía.

Nuestro cerebro es el generador de pensamientos y los pensamientos son literalmente «paquetes de energía». Pues podría decirse que hay pensamientos que salen de ahí, bajan hacia el resto de nuestro cuerpo y «ensucian» nuestra energía.

Cuando tienes pensamientos negativos invadiéndote, haciéndote sentir inseguro o cargando contra ti mismo, ¿cómo es tu energía?

En cambio, después de tener pensamientos motivantes, alegres, positivos..., es totalmente distinta, ¿verdad?

Pero vamos más allá. No solo nuestros pensamientos cambian nuestro nivel energético, sino que nuestro nivel energético también determina qué tipo de pensamientos tenemos. Y te doy una noticia no tan buena. Generar un pensamiento negativo requiere poca energía comparada con la que se necesita para generar un pensamiento positivo. Es decir, que si estás cansado es mucho más fácil que experimentar pensamientos negativos. Seguro que te has dado cuenta. Cuando te despiertas con poca energía o después de una jornada larga que termina en agotamiento, ¿qué tipo de cosas te dices? Seguramente algo más negativo que motivador. Y hay un momento del día en el que vemos esto muy claro. Cuando estás en la cama, cuando ya tienes menos energía, ¿no te parecen enormes los problemas que después, a la luz del día, adquieren una dimensión más pequeña? Pues es simplemente una cuestión energética.

Recuerda: para generar pensamientos positivos necesitas más energía que para generar pensamientos negativos.

Así que te animo a que, cuando te veas inmerso en una secuencia de pensamientos negativos, identifiques que lo

que subyace detrás es más cansancio que otra cosa. No estás viendo las cosas como son y es mejor no darle vueltas desde ese lugar energético que no es capaz de construir en positivo.

Los pensamientos positivos se generan en nuestro cerebro, en unas zonas del córtex prefrontal que son más sofisticadas. Necesitan más energía para entrar en funcionamiento. Si no tienes suficiente energía, vas a poder encender solo áreas cerebrales más primitivas ligadas con nuestra supervivencia, que son de por sí pesimistas y negativas.

Dicho esto, queda claro que tener una buena energía vital es la llave para conectar más áreas cerebrales, generar buenos pensamientos y, en definitiva, satisfacción vital.

¿CÓMO CONSEGUIMOS QUE NUESTRO CEREBRO GENERE UN BUEN NIVEL DE ENERGÍA?

Lo que voy a contarte a continuación forma parte de algunos descubrimientos muy recientes, así que te pido que abordes el tema conmigo con la mente abierta, dispuesto a dejarte sorprender, ya que a veces nuestro escepticismo es también un enemigo, uno que nos hace recelar de demasiadas cosas.

Nuestro cerebro no genera la energía por sí solo, sino que lo consigue con la ayuda de un órgano central de nuestro cuerpo: el corazón. **Cerebro y corazón trabajan juntos para transformar tu energía vital.**

De hecho, la energía que emana de tu corazón es cincuenta mil veces mayor que la que emana de tu cerebro. Ahora ya se pueden medir estas cosas. Así que es bastante acertado decir que:

Eres la energía de tu corazón.

Tanto es así que hay científicos que defienden que el corazón debe considerarse, junto con el cerebro, como el gran centro de control de nuestro organismo. Yo estoy de acuerdo.

Y ahora sabemos aún más. De todas las emociones, las que movilizan más energía en nuestro corazón son el amor y el miedo. En este orden. El amor es la emoción que más campos electromagnéticos mueve en nuestro interior. Lo que es lo mismo que decir que:

El amor es la emoción que genera más energía a nuestro alrededor.

Tienes que saber que cuando estás sintiendo amor, eres una máquina de emitir energía amorosa. Despides buena vibración, que afecta a tus átomos y sus enlaces y también a tu entorno.

Esto es algo que seguramente ya hayas intuitido. ¿Te has dado cuenta de que cuando estás muy feliz, alegre, con emociones positivas, los que están a tu alrededor se contagian? Y al revés también. Cuando tienes un mal día y te llenan emociones de rabia o cabreo con el mundo, ¿no te parece que la gente alrededor se vuelve incluso peor y entras en una dinámica muy incómoda?

Esto se debe a la energía que estás emitiendo. A la energía que tu cuerpo es capaz de generar.

Y te cuento algo que quiero que recuerdes para siempre:

El amor transforma cualquier tipo de energía en energía vital positiva.

No importa que recibas energía negativa, pesada, tóxica, amenazante, del exterior. Si tu corazón genera un campo electromagnético a tu alrededor que vibra en las frecuencias del amor, tú y tus átomos vibraréis en esas frecuencias de amor, y serás tú quien impacte en tu entorno y no tu entorno en ti.

No hay campo electromagnético mayor que el que es capaz de generar el amor.

No hay vibración mayor de nuestros átomos que la que genera el amor.

No hay mayor impacto de energía en el exterior que la que genera el amor.

No hay mayor transformación de energía que la que genera el amor.

Si queremos transformar nuestra energía interna en la mejor energía vital posible, debemos hacerlo desde la activación máxima de nuestro corazón, es decir, desde el amor.

Vale, muy bien, pero todo esto, ¿qué significa exactamente?

Pues significa que debes colocar el amor en el centro de tu vida. Como ya he comentado, las dos grandes fuerzas que condicionan el comportamiento humano son precisamente las dos fuerzas que más afectan a nuestro corazón: el miedo y el amor. Te pido que elijas el amor. Te pido que cuando tengas dudas de qué camino tomar, te preguntes qué te está moviendo en ese momento, el miedo o el amor. Si lo que te lleva a hacer algo es un intento de defenderte o, por el contrario, la motivación para alcanzar una meta que te haga crecer. Elige siempre aquello que te acerque al amor. Que te acerque a la motivación. Que te acerque a la ilusión de vibrar por algo.

Te explico cómo hacer esto en tu día a día.

1. Ámate primero a ti.
2. Ama a los demás.

CÓMO AMARTE A TI MISMO

Si vas a elegir el camino del amor, debes asegurarte de que ese camino empiece por ti. Necesitamos que nuestro corazón y nuestro cerebro emitan más energía vital, necesitamos «vibrar» en el amor que sentimos por nosotros mismos. No puedes esperar querer bien a los demás si no te quieres a ti mismo.

Después de ti, ya puedes amar a los demás y lo harás bien.

Amarse a uno mismo es el acto egoísta más generoso que puedes hacer por los demás.

El amor por uno mismo y la autoestima (que abordaremos más adelante) por sí solos darían para escribir varios libros. Pero ahora mismo te animo a que vayamos a lo práctico: ¿cómo puedes aumentar tu amor por ti mismo? Veámoslo desde el sentido común.

TE QUIERES MÁS CUANDO TE GUSTAS MÁS

Lo primero va a ser que mires hacia aquello que te gusta de ti. Lógico, ¿no? Eso te va a conectar directamente con tus talentos. Sí, en plural, tienes varios con toda seguridad.

Los talentos son esas partes de tu personalidad que te gustan y que sientes naturales en ti. Aquello que haces bien sin esfuerzo, en lo que puedes sumergirte porque te sientes a gusto. Los talentos suelen traer consigo una sensación de fluidez, de serenidad, de alegría, de facilidad. ¿Cuáles son los tuyos? ¿Lo sabes? Si quieres amarte bien a ti mismo, tienes que descubrirlos y decírtelos en alto. Necesitas que tu cerebro y tu corazón lo escuchen y vibren con ellos.



Descubre tus talentos

.....

Si te cuesta descubrir tus talentos, te pido que sigas estos pasos:

1. Ve mentalmente a un momento que recuerdes donde **hayas sentido orgullo de ti mismo**. Cierra los ojos y conéctate con esa emoción. Pregúntate qué hiciste bien en ese momento. En tu respuesta van a surgir tus talentos.
2. **Pregunta a personas cercanas qué tres cosas destacarían positivamente de ti**. Te vas a sorprender. A menudo nuestros talentos son puntos ciegos para nosotros, pero suelen ser muy visibles para las personas que nos quieren.

Una vez que identifiques algunos de tus talentos, felicítate por ellos, agrádecelos y sobre todo úsalos y disfruta.



Me gusta pensar que cada uno de nosotros estamos en este mundo por alguna razón. No sé si eres consciente de

que, en tu concepción, ganaste la carrera frente a otros cincuenta millones de espermatozoides, es decir, eres un ser entre cincuenta millones posibles. Y ganaste tú. Yo, al menos, creo que hay una razón para haber sido nosotros los elegidos. Creo que en nuestros talentos encontramos la respuesta.

***En nuestros talentos encontramos
nuestro sentido de vida.***

Encuentra esas razones para desplegar amor hacia ti, vibra en ese orgullo por ti y estarás movilizand o mucha energía vital en tu interior.

TE QUIERES MÁS CUANDO PIENSAS BIEN DE TI

Si tienes pensamientos buenos hacia ti, te estás queriendo bien.

¿Te acuerdas de que la base para poder tener pensamientos positivos es tener energía suficiente para generarlos? Cuando estamos cansados es muy difícil hacerlo. De hecho, cuando estamos cansados somos más pesimistas, nos cuidamos menos y nos queremos menos.

Si quieres llenarte de pensamientos positivos que te llenen a su vez de amor, debes contar con la energía para generarlos.

Y, claro, nuestras vidas están llenas de responsabilidades y actividades por donde se nos va la energía o se nos tiñe de color oscuro. ¿Cómo hacer para conservar un buen

nivel de energía positiva? Pues asegurándote de que mantienes tu balanza de energía equilibrada.

Imagina que tu energía se pesa en dos platillos de una balanza. En uno de los platillos está escrito «deber» y en el otro está escrito «placer».

Toda la energía que pongas en el platillo del deber, con el tiempo, se irá tiñendo de energía negativa, energía cansada. Para que ese platillo no pese demasiado y descompense la balanza, debes poner energía también en el platillo del placer. La energía del platillo del placer es energía positiva, expansiva.

Una buena noticia es que, aunque la energía del platillo del deber pese mucho, con un poco de peso que pongas en el platillo del placer será suficiente para equilibrarlos.

Lo que yo quiero conseguir es que seas consciente de tu balanza de energía en el día a día. No importa que tengas días llenos de «deber» y esfuerzo: si eres capaz de aislar momentos de «placer», estarás equilibrando y conservando tu energía.

Pero, cuidado, debe ser realmente energía de placer. Eso se logra con actividades que nos apetecen y que no tienen más objetivo en sí mismas que el de hacernos disfrutar. Son lo que yo llamo *placeres culpables*, porque como estamos tan acostumbrados a hacer cosas con un objetivo concreto, cuando dedicamos tiempo a algo que solo es placentero sin que nos reporte nada más solemos sentirnos culpables. Por supuesto, no me refiero a actividades ilícitas, adictivas ni nada por el estilo. Me refiero a esos momentos que te dedicas a ti y que te cuestan esfuerzo porque solo tienen como objetivo darte un buen momento. Tenlo claro: si sientes culpa, es posible que te encuentres ante uno de esos placeres que le hacen bien a tu energía.