

Miguel Camarena

Prólogo de Pedro Vivar

Hábitos que abrazar

**Rutinas sencillas
que puedes hacer para
vivir saludablemente**

Hábitos que abrazar

Rutinas sencillas que puedes hacer para
vivir saludablemente

MIGUEL CAMARENA



© Miguel Camarena, 2024

© del prólogo: Pedro Vivar

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2024

Depósito legal: B. 9.373-2024

ISBN: 978-84-1344-335-5

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España

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.



Sumario

Biografía con alma	15
Prólogo	19
Introducción	21
¿Qué encontrarás en este libro?	22
Comenzamos con una historia	23
1. Desbloqueando tu potencial de salud	27
1.1. Cómo cambiar tus creencias y hábitos para una salud óptima	27
1.2. Recurso: minicurso «Mentalidad de alto rendimiento»	41
2. La nutrición esencial para la vitalidad	43
2.1. Alimentos que energizan y nutren tu cuerpo	43
2.2. ¿Qué puedes eliminar o incorporar en tu alimentación?	44
2.3. Cómo leer etiquetas nutricionales	54
2.4. Para las mujeres: come teniendo en cuenta tu ciclo menstrual	64
2.5. ¿Qué mitos sobre la alimentación y la pérdida de grasa te han contado y no son ciertos?	66
2.6. Ejemplos de menús completos y sencillos con las recetas y la lista de la compra.	70

3.	Entrenamiento para la maestría física.....	105
3.1.	Beneficios de la actividad física	105
3.2.	Beneficios del entrenamiento cardiovascular.....	113
3.3.	Beneficios del entrenamiento de fuerza ..	115
3.4.	Mitos sobre el entrenamiento.....	117
3.5.	Diferencias entre entrenamientos	122
3.6.	Entrenamiento para perder grasa	127
3.7.	Entrenamiento para ganar masa muscular.....	145
3.8.	Entrenamiento para mejorar la postura corporal	146
3.9.	La importancia de los estiramientos	149
3.10.	Recurso: «Entrena con vitalidad: reto para mejorar tu estado físico».....	156
4.	El poder transformador de la meditación <i>mindfulness</i>	159
4.1.	¿Qué es la meditación <i>mindfulness</i> ?	159
4.2.	No, meditar no es dejar la mente en blanco..	161
4.3.	Los beneficios de la meditación.....	162
4.4.	¿De dónde viene la meditación <i>mindfulness</i> ?	165
4.5.	Cómo llevar el <i>mindfulness</i> a tu vida diaria de manera sencilla.....	166
4.6.	Te comparto una de mis técnicas favoritas ..	168
4.7.	Cuándo y cómo practicar <i>mindfulness</i>	169
4.8.	Recurso: meditación guiada y clase para aprender a meditar.....	170
5.	Gestión emocional y bienestar	173
5.1.	Cómo manejar el estrés y las emociones «negativas».....	173
6.	El poder de la respiración. Potencia tu salud y vitalidad.....	179
6.1.	El problema de la hipoxia en nuestra vida...	179
6.2.	Cómo nuestra rutina moldea la respiración..	180

6.3.	La ciencia detrás de la postura y la respiración	180
6.4.	La fisiología de la respiración: el soplo vital	181
6.5.	El viaje de la respiración: de lo externo a lo interno y el arte de respirar bien	182
6.6.	Aprender a respirar: un arte olvidado	182
6.7.	El gran baile de la respiración: la importancia de respirar por la nariz	183
6.8.	Menos es más: la respiración nasal	184
6.9.	El arte de la respiración consciente: un puente hacia el presente.	186
6.10.	La posición de la lengua: un gestor de calma	186
6.11.	El error de respirar demasiado	187
6.12.	Controla tu respiración y serás el arquitecto de tu vida	189
6.13.	La danza de la respiración y su influencia en nuestro estado de ánimo.	190
6.14.	Cerrar la boca: un puente hacia el descanso profundo	190
6.15.	Orquestando nuestra respiración.	191
6.16.	Respiración lenta: un vals hacia la tranquilidad.	194
6.17.	La respiración 4-7-8: un puente hacia la tranquilidad.	194
7.	<i>Biohacking</i> para una salud de hierro	197
7.1.	Aprovecha el poder del agua fría	197
7.2.	Potencia tu salud con la exposición al calor	202
7.3.	Ayuno intermitente: para quién es y cómo empezar	214
7.4.	Cuida tus ritmos circadianos: cómo descansar mejor	218
7.5.	Vitalidad, felicidad y nivel de conciencia	220
7.6.	El poder de la sexualidad consciente.	233

7.7. Cepillado en seco para recuperar la vitalidad	241
7.8. El raspado de la lengua	258
7.9. El enjuague con aceite de coco: un ritual de renovación y salud.	268
7.10. El poder transformador de los baños de bosque.	269
8. Cómo continuar para alcanzar la maestría física y mental	275
8.1. El camino para los próximos doce meses	275
8.2. La clave para ser constante.	285
8.3. Ikigai	288
8.4. Cómo ponerse metas y alcanzarlas	293
8.5. El poder de la visualización para lograr objetivos	293
8.6. Meta vs propósito.	295
8.7. Qué hacer los próximos doce meses	299
8.8. La magia del año nuevo inverso	301
Tu espacio de inspiración.	305
Agradecimientos	307
Bibliografía.	311

Desbloqueando tu potencial de salud

La salud de cada uno se entrelaza con la salud de todos; nuestros buenos hábitos son el regalo más bonito y valioso que podemos ofrecer a toda la humanidad.

1.1. CÓMO CAMBIAR TUS CREENCIAS Y HÁBITOS PARA UNA SALUD ÓPTIMA

Es momento de hablar sobre creencias e identificar primero las limitantes, que son las que te impiden avanzar. Muchas veces éstas nos vienen del entorno, por ejemplo, de lo que nos han dicho o de experiencias que hemos vivido. Sin embargo, lo mejor es que se pueden cambiar, o al menos ésta ha sido mi experiencia y la de muchos alumnos y alumnas de los programas que he creado a lo largo de estos últimos años.

De hecho, recuerdo perfectamente cuando tenía entre veinte o veintiún años y empecé con este proceso de identificación de creencias limitantes. Las escribí en un papel y rellené varias páginas. Entonces me di cuenta de que un montón tenían que ver con la salud, el amor o el dinero, y tocaban muchos ámbitos distintos, o incluso eran frases que me ha-

bían repetido desde pequeño y me habían creado ciertas inseguridades.

A continuación, vamos a identificar las tuyas para que pases de tener creencias limitantes a potenciadoras. Lo primero que debes saber es cómo se forja una creencia: muchas veces comienza por una experiencia que has tenido o por algo que te dice alguien de tu entorno.

De este modo, la creencia puede ser limitante o potenciadora. Si, por ejemplo, tu entorno o tu familia desde pequeño te ha dicho que eres una persona muy buena en los deportes, con los idiomas, en la pintura..., esto puede generar una creencia potenciadora en ti. No obstante, puede ocurrir lo contrario: que te digan que no se te da bien cualquiera de estas actividades. Por esta razón, es tan importante identificar las creencias limitantes y convertirlas en potenciadoras.

Los pensamientos automáticos que tenemos, que son más de sesenta mil al día y la mayoría son negativos, repetitivos o innecesarios, vienen de estas creencias.

Por un lado, a nivel consciente, procesamos información de manera muy lenta y, por el otro, a nivel subconsciente, lo hacemos muy rápidamente. Los pensamientos automáticos vienen del subconsciente y ahí es donde están estas creencias arraigadas. Por esto es tan importante cambiar la «semilla del árbol», y no «la rama», y si queremos obtener nuevos frutos hay que plantar la semilla y regarla.

Además, la mayoría de estos pensamientos automáticos son negativos y muy repetitivos, y producen unas sensaciones que, a su vez, generan unas acciones que nos dan resultados y también refuerzan esa creencia. Muchas veces cambiando el entorno y teniendo otras experiencias ya se modifican las creencias.

Te pongo un ejemplo de una experiencia que tuve y que cambió una de mis creencias. Fue en 2019, haciendo una

formación sobre el método Wim Hof. Si no sabes quién es, te animo a que busques información sobre él, aunque más adelante, en el capítulo sobre *biohacking*, te hablaré de él y lo que propone para potenciar la salud. Es una persona que ha logrado hazañas alucinantes como correr una media maratón descalzo sobre el hielo y la nieve o escalar el monte Kilimanjaro en dos días llevando sólo unos pantalones cortos y unas zapatillas, entre otros muchos récords.

Gracias a la formación que hice de su método y a las prácticas, hoy en día soy capaz de bañarme en agua muy fría, algo que para mí era impensable unos años antes. En efecto, en la formación me bañé en agua con hielo durante varios minutos y esto cambió mi creencia con respecto a si yo era capaz de meterme en agua helada y no resfriarme. Desde ese momento me expongo al frío prácticamente cada día y mi salud y energía son todavía mejores que antes.

Por otro lado, variar de entorno también puede hacer nacer otras creencias. En mi caso, noté un gran cambio cuando pasé de entrenar en una escuela de atletismo a hacerlo en un centro de alto rendimiento. Entonces, empecé a mejorar mucho mis marcas, porque todas las personas de allí las tenían muy buenas y corrían muy rápido. Lo veía continuamente y esto modificó ciertas convicciones que tenía, como que no iba a bajar de 11 segundos en 100 metros lisos, o de 22 segundos en 200 metros. Todo fue gracias al entorno, que era potenciador, y no limitante.

Ahora te animo a identificar creencias limitantes que tengas sobre tu salud, el amor, el dinero, las relaciones sociales y otras esferas que para ti sean importantes.

Éste podría ser un ejemplo en el ámbito de la salud:

Imagínate que quieres perder grasa corporal, pero tu familia siempre te ha dicho que tienes una genética que lo hace muy complicado, porque tus padres no lo conseguían y tus abuelos tampoco. Además, te han repetido que para per-

der peso hay que sufrir y que lo más probable es que después se recuperen todos los kilos que se han bajado. Todo esto crea una creencia muy limitante, que es que la genética no te permitirá perder grasa corporal y que los esfuerzos no darán resultados.

Otro ejemplo se encuentra en mi infancia, en la que nunca vi amor entre mis padres aunque vivían juntos. En consecuencia, mi creencia era que el amor sólo existe en las películas y que es muy complicado vivir en pareja con plenitud. Esto me limitó mucho, pero años después cambió.

Quizá hayas tenido o tienes creencias que yo tuve hace años, como que debes ser muy bueno en algo para que las personas te amen, o que no puedes llorar en público porque nadie te amará al verte «débil».

En cuanto al ámbito del dinero, también tenía creencias muy limitantes. Cuando era pequeño oí decir muchas veces que los millonarios son malas personas, que el dinero corrompe, que no trae la felicidad, que es la raíz de todos los males, que al reino de los cielos sólo van los pobres, entre muchas otras frases que me influyeron durante años.

Te animo a que estos próximos días pienses en las creencias que te limitan porque, como hemos dicho, son las que generan los pensamientos automáticos. Si tú crees que eres malo dibujando, ya piensas: «Bueno, voy a dibujar esto, pero seguramente me salga mal». Eso te produce cierto malestar y te impulsa a hacer una acción, cuyo resultado será que dibujes mal. Es un ejemplo muy sencillito, pero se puede aplicar a todo.

Dicho esto, te voy a contar una anécdota que me encanta compartir porque refleja muy bien el poder de las creencias. Ocurrió en el año 1954 y nuestro protagonista es Roger Bannister, la primera persona que bajó de los 4 minutos en una milla e hizo 3'59"4. Y fíjate lo que ocurrió: en aquella época la gente pensaba que era imposible bajar de esta marca, que

era un límite humano. Pero llegó Roger Bannister y demostró que sí se podía. Para ello primero tuvo que cambiar su creencia y visualizar que bajaba de 4 minutos, de modo que creyó que era posible y así acabó consiguiéndolo. Obviamente no sirve sólo visualizarlo o creerlo, hay que entrenar, porque la acción es también muy importante.

Así pues, hemos visto que se deben identificar esas creencias limitantes para luego convertirlas en potenciadoras. Una vez identificadas, hay varias preguntas que puedes hacerte, como las siguientes:

- ¿Qué experiencias vividas demuestran que esa creencia limitante es verdad?
- ¿Qué es lo que ha hecho que esa creencia haya sido verdad? ¿Qué hechos?
- ¿Qué experiencias hacen que lo opuesto a esa creencia sea verdad?

Ten en cuenta que, si tú visualizas algo, también lo hará tu cerebro. De hecho, si ahora te imaginas que tienes un limón en la mano y te lo llevas a la boca seguramente empieces a salivar, ¿a que sí?

Si no tienes experiencias que te hagan confiar en esa creencia potenciadora, vamos a visualizarlo y a sentirlo así, además de utilizar el poder de las afirmaciones positivas, que veremos más adelante.

También es importante que pienses en las consecuencias negativas que una creencia limitante ha tenido en tu vida, cómo te ha afectado y qué precio has tenido que pagar a nivel físico, mental, emocional, energética y espiritualmente. De esta forma, tendrás un impulso para cambiarla a potenciadora.

Lo que hice cuando empecé con este proceso, para formar las creencias potenciadoras, y que te animo a hacer, fue

repetir en voz alta una de potenciadora, lo que se traduce en escribir lo opuesto a la creencia limitante, y en positivo, visualizándolo y sintiendo que ya la tienes integrada. Por ejemplo, si tu creencia limitante es «no adquiero el hábito de entrenar y es aburrido», la potenciadora es «para mí entrenar es sencillo y divertido».

Asimismo, los mejores momentos para repetirse estas afirmaciones positivas son a primera hora de la mañana, después de despertarte, y por la noche, porque nuestras ondas cerebrales están más predispuestas a que metamos información al subconsciente. Por tanto, simplemente haciendo este ejercicio de repetir las afirmaciones positivas, de las creencias potenciadoras, por la mañana y por la noche, visualizando y sintiendo que es así ya vas a sentir los cambios en un tiempo.

Cabe comentar que cuando yo empecé hace ya muchos años, también me ponía música con ondas Theta y la escuchaba con auriculares, y considero que me ayudó en el proceso. En el caso de que tú también quieras ponerte música con ondas Theta, recomiendo que sea con auriculares en vez de con altavoz.

Ahora que ya hemos visto uno de los caminos para el cambio de creencias, el que yo utilicé, vamos a entrar en profundidad en el tema del cambio de hábitos. Para ello, imagina que quieres sustituir la comida ultraprocesada por una de más saludable o que te apetece adquirir el hábito de levantarte y meditar por la mañana, en vez de quedarte en la cama durante un rato viendo las redes sociales.

Ya sea éste tu caso o quieras cambiar otros hábitos en tu vida, la siguiente parte te va a venir de maravilla. Es el método que hace más de diez años que utilizo y me ha servido muchísimo. Me ha ayudado a incorporar hábitos en mi vida como hacer meditación, darme una ducha o un baño de agua fría por las mañanas o repetirme afirmaciones positivas.

Todos los hábitos, y sobre todo con los que empiezo cada día, los he incorporado gracias al método que te voy a contar a continuación. Ante todo, debemos entender que al cerebro le encantan los hábitos porque así invierte poca energía en adaptarse al cambio, hace siempre lo mismo y no sale de su zona de confort. Por ejemplo, te habrás dado cuenta de que si tienes el hábito de levantarte por la mañana y lavarte los dientes, lo haces de manera automática y sin pensar.

Por eso considero tan importante tener buenos hábitos, porque nuestro cerebro estará más tranquilo y nos ayudará a mantenerlos, no nos estresaremos tanto y así nos será más sencillo llevar a cabo esas acciones. De hecho, todo hábito tiene un gran impacto en nuestra vida. Por ejemplo, si una persona lo primero que hace al despertarse es comerse una manzana, al cabo de los años las repercusiones serán muy diferentes de si, en vez de la manzana, fumara o bebiera alcohol.

Si quieres conseguir un objetivo en tu vida, como emprender un proyecto y que vaya muy bien, y tienes unos hábitos determinados, por ejemplo, meditas después de despertarte; visualizas que vas hacia el éxito y que has logrado ese objetivo; te repites afirmaciones positivas; asistes a eventos que te permiten crecer y evolucionar; compartes contenido en las redes sociales, por correo electrónico...; practicas ejercicio físico que te permite tener más energía cuando realizas los vídeos o apuestas por ese emprendimiento; comes de manera saludable, lo cual te permite tener también más energía para el proyecto... Si tienes todos esos hábitos, imagínate cómo será tu vida al cabo de uno, tres, cinco o diez años.

No subestimes el poder que tienen los hábitos. A veces tendemos a sobreestimar lo que podemos hacer en un año o en un mes y a infraestimar lo que somos capaces de conse-

guir en cinco años. Que me lo digan a mí; cómo ha cambiado mi vida en los últimos cinco años, ¡y no te cuento en los últimos diez!

Hace poco más de diez años, por ejemplo, estaba pasando por muchos apuros económicos, ya que fue justamente la época del divorcio de mis padres, perdimos la casa porque no podíamos pagar la hipoteca, tenía malestar emocional, yo era una persona todavía muy tímida... En fin, mi vida hace poco más de diez años no tiene nada que ver a como es ahora. Igual que hace unos cuantos años, que estaba trabajando por cuenta ajena y emprendiendo mi proyecto por cuenta propia, dedicándole todas las horas que hicieran falta.

Me despertaba a las seis de la mañana, salía de casa y lo terminaba de hacer todo casi a las doce de la noche. Debía compaginar seguir formándome con el trabajo por cuenta ajena, con empezar por cuenta propia y con seguir haciendo ejercicio. Por eso te animo a que adquieras unos buenos hábitos desde ya, porque eso al final te va a hacer ir hacia arriba, avanzar y evolucionar hacia tu mejor versión.

Ahora imagina que, ante una situación de estrés, respondes bebiendo alcohol, fumando o gritando a otra persona. Si lo haces así es porque realmente no tienes otra manera de responder a ese estrés, o al menos otras formas suponen mucho gasto de energía para tu cerebro porque todavía no son hábitos. Quizá puedes encontrar otro camino, como meditar, escuchar música clásica, dar un paseo por la naturaleza, leer... Hay que encontrar una nueva ruta para conseguir ese bienestar interior.

Para cambiar de hábitos yo utilicé el condicionamiento neuroasociativo, que aprendí de Tony Robbins y es el método que utilizo desde hace muchos años. Realmente este condicionamiento viene de la programación neuro-

lingüística (PNL) y comienza siempre con una decisión. El primer paso es decidir qué quieres cambiar en tu vida. Es importante cambiar un hábito por otro, así que no sirve decir «elimino este hábito y ya está». Por ejemplo, si vas a dejar de fumar puedes cambiarlo por tres respiraciones profundas en los momentos en los que antes fumabas.

Después hay que hacerse la pregunta: «¿Qué me está costando?». Es decir, qué precio te cuesta realmente tener ese hábito a nivel físico, mental, emocional, energético y espiritual, tanto a ti como a tu familia. En el caso de que digas: «Es que yo tengo el hábito de levantarme y quedarme dos horas en la cama mirando las redes sociales hasta que empiezo a moverme», y quieras eliminar ese hábito, ¿qué precio te está costando? Quizá es que, como no haces ejercicio físico, tienes menos salud y eso te afecta también a nivel mental. Por consiguiente, sientes que estás siempre procrastinando, lo que te hace sentir mal emocionalmente e ir cabizbajo. Por lo tanto, debes asociar el dolor con no cambiar, y el placer, con el nuevo hábito, para que te sea más sencillo mantenerlo. Ahora piensa que adquieres ese nuevo hábito, ¿en qué te repercutirá?, ¿cómo mejorará tu vida a todos los niveles? y ¿cómo va a afectar a las personas a las que más amas?

El tercer paso es interrumpir la pauta limitadora, es decir, tomar consciencia de que, si queremos resultados diferentes en nuestra vida, hay que hacer cosas diferentes. Si lo que hemos hecho hasta ahora nos ha traído donde estamos, lo que haremos próximamente nos llevará al siguiente destino. Si vamos hacia abajo, terminaremos en el lugar en el que no queremos estar, así que debemos ir hacia arriba para alcanzar nuestras metas.

Así pues, interrumpir la pauta limitadora no es más que tomar consciencia o simplemente decir: «Lo que he

hecho me ha traído hasta aquí, voy a hacer cosas diferentes para lograr algo diferente».

También ten en cuenta que a veces hay beneficios ocultos. Te pongo un ejemplo: si alguna vez dices «me encuentro mal» o «siento estrés», probablemente algunas personas a las que amas van a estar contigo y a cuidarte más. Por tanto, el hecho de que te quejes trae un beneficio oculto: crees que recibes el amor de las personas de tu alrededor, pero realmente esas personas estarían muy felices si tú te encontraras bien. Te animo a que identifiques si quejarte o hacer alguna otra acción en tu vida te trae beneficios ocultos.

Además, cabe mencionar que donde pones el foco se expande, es decir, si te centras en la queja o en que te encuentras mal, cada vez tendrás más quejas y te encontrarás peor. En cambio, si pones el foco en soluciones, cada vez encontrarás más. Ahora te invito a que identifiques si hay beneficios ocultos en algunos de tus hábitos.

Por cierto, el hábito de la queja es muy común. Si lo tienes y lo quieres eliminar, puedes asociarle el dolor, así como el placer de agradecer. De este modo, cada vez agradecerás más. De hecho, hay una frase que escuché hace varios años y que dice que las personas más felices no son más felices porque les ocurran cosas mejores, sino porque borran rápidamente de su mente toda la «porquería» en la que podrían enfocarse.

En este sentido, hay personas que se enfocan más en lo que aprecian y agradecen todo lo que consideran positivo. Por eso, el hábito de agradecer es uno de los mejores que se pueden cultivar. A modo de metáfora, no podemos ser como esa mosca que va chocando siempre con el cristal y no busca un camino diferente, como por ejemplo, salir por la ventana.

El siguiente ejercicio puede ayudarte a interrumpir la pauta, además de tomar conciencia de que para lograr re-

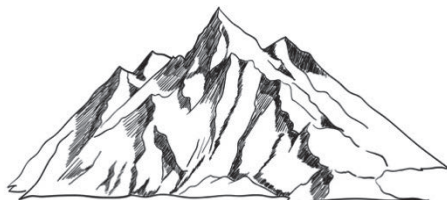
sultados diferentes hay que hacer algo diferente. Así, cuando te estés dando una ducha de agua templada, piensa en el hábito que quieres eliminar y, justo cuando lo tengas en tu mente, gira el grifo para que salga agua fría. Si reproduces este ejercicio varios días seguidos, estarás programándote para que ese hábito desaparezca rápidamente de tu mente.

Asimismo, el cuarto paso es crear una nueva ruta capacitadora, es decir, a nivel cerebral. Hace ya bastantes años, leí en el libro *Controle su destino*, de Tony Robbins, un estudio de Nancy Mann. Consistió en ir a un centro de rehabilitación de drogadictos y dividir a sus miembros en tres grupos. En el primero había personas que se habían drogado durante mucho tiempo a los que, como motivación externa, les obligaron a no drogarse. En el segundo estaban las personas que deseaban dejar el hábito y que tenían motivación interna. Por último, en el tercer grupo sustituyeron su adicción con una nueva alternativa con la que se sentían bien, por ejemplo, una carrera profesional, la meditación, buenas relaciones personales, el deporte, etcétera.

¿Sabes qué ocurrió con esos tres grupos? Los miembros del primero tenían la obligación de no drogarse como motivación externa y volvieron a drogarse en cuanto salieron del centro. Los del segundo, que eran los que tenían la motivación interna, se drogaban menos o sólo cuando sufrían situaciones de mucho estrés, porque no habían sabido encontrar otra manera de tranquilizarse. Por último, prácticamente nadie del tercer grupo volvió a drogarse, ya que cuando pasaban estrés, lo solucionaban a través de la meditación, las relaciones personales placenteras, una profesión que les llenaba, etcétera.

A continuación, voy a compartir un dibujo que te permitirá entender bien esta parte.

Tranquilidad, paz

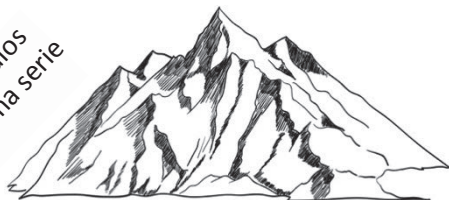


Arriba de esta montaña hay tranquilidad y paz. Las personas drogadictas de las que hemos hablado, cuando sufrían situaciones de estrés, encontraban la paz, o al menos una sensación de tranquilidad, con la droga, y por este motivo, siempre recurrían a ella. U otro caso: imagina que, para encontrar la paz, necesitas comer alimentos ultraprocesados de manera compulsiva; un hábito que te gustaría cambiar.

Ahora imagina que en el dibujo hay un camino por el lado izquierdo de la montaña que te lleva a ver cinco capítulos seguidos de una serie tumbado en el sofá. Ante un episodio de estrés, subirías a la montaña por el lado izquierdo y, al llegar arriba, sentirías paz y tranquilidad, aunque fuera por un instante o durante un rato corto.

Tranquilidad, paz

Ver cinco capítulos
seguidos de una serie



Sin embargo, si nosotros queremos ir por una nueva ruta, podemos tomar el lado derecho de la montaña, aunque esté lleno de vegetación. Seguramente nuestro cerebro no se ha planteado ir por ahí porque lo ve complicado al haber tanta vegetación.

El quinto paso es condicionar la pauta, es decir, quitar la vegetación del lado derecho de la montaña y conseguir que subir por ahí hasta la cima de la montaña sea algo factible y sencillo para tu mente. Para ello, primero habría que quitar toda la vegetación mientras empiezas a visualizar que con otro hábito alcanzas la misma tranquilidad y, además, éste te da mucha más plenitud y felicidad. Por ejemplo, cambias el hábito de ver cinco capítulos seguidos de una serie tumbado en el sofá por dar un paseo por la naturaleza mientras escuchas un pódcast sobre un tema que te apasiona.

En este caso, ayudaría asociar el dolor con estar tirado en el sofá viendo varios capítulos seguidos, o imaginar cómo será tu vida en diez años si sigues haciendo esto a diario, y cómo será con el nuevo hábito. No obstante, el hecho de asociar dolor con no cambiar no hay que hacerlo todos los días, sino sólo al principio. A modo de ejemplo, puedes visualizarte en un futuro con muy mala salud, con problemas económicos y con pésimas relaciones por ese hábito de ver a diario cinco capítulos seguidos, asociándolo con el dolor, sólo la primera vez. Luego ya puedes centrarte en la asociación de placer solamente, es decir, puedes imaginar qué beneficios a corto, medio y largo plazo obtendrías por incorporar ese nuevo hábito.

Con esto me refiero a que no soy partidario de imaginar continuamente situaciones dolorosas, es suficiente sólo al principio para que haya un anclaje emocional de dolor hacia eso. Por otro lado, gracias a visualizar que ya tienes el nuevo hábito incorporado, la vegetación del lado derecho de la montaña irá desapareciendo hasta que llegará un momento

en el que ya no quedará nada, y ya habrás subido tantas veces mentalmente por este nuevo camino que te será sencillo hacerlo en tu día a día. En definitiva, al visualizarlo habrás creado nuevas conexiones neuronales y se habrá convertido en un hábito.



Ahora lo que hay que hacer es dedicar un poco de tiempo, un mínimo de 3 o 4 minutos, todos los días, a visualizar que ya tienes este hábito incorporado. Entonces, cuando se te presente la oportunidad de poner en marcha ese hábito, debes hacerlo para que sea consistente y sostenible en el tiempo y que cada vez te resulte más sencillo. Por ejemplo, para mí, no es un esfuerzo comer de manera saludable, meditar, leer casi todos los días, hacer ejercicio..., porque ya los he incorporado como hábitos.

De igual manera, al cerebro no le gustan los huecos vacíos, ni que quites un hábito para poner otro. Por eso es importante sustituir un hábito que queremos dejar por otro que queremos incorporar, o añadirlo directamente. Pongamos el caso de que quieres incluir en tu rutina ducharte por las mañanas con agua fría: mentalmente deberás asociar mucho placer a esta ducha de agua fría.

Esto mismo es lo que hice yo y, para incorporarlo, cada vez que me metía en la ducha me visualizaba con algo con lo

que disfruto mucho, como es estar en un escenario con cientos de personas delante para aportarles lo mejor que tengo. Para mí esto es un disfrute máximo, porque siento que estoy contribuyendo, aunque hace muchos años me daba pánico. De esta forma, tu cerebro va a crear una conexión: si hago esto y lo visualizo con algo que disfruto, al final también lo disfrutaré.

1.2. RECURSO: MINICURSO «MENTALIDAD DE ALTO RENDIMIENTO»

Ahora imagina por un momento que tienes en tus manos las técnicas utilizadas por personas como Will Smith, Oprah Winfrey, Tony Robbins y Denzel Washington que te pueden ayudar a evolucionar hacia tu mejor versión.

¿Y si te dijera que puedes acceder gratis a un curso que he creado para ti donde hablo en profundidad de estas técnicas? Este curso lo han realizado miles de personas y siento que puede ser para ti un punto de inflexión muy bonito en tu vida. Y ¿qué incluye? Te lo detallo a continuación:

- **Clase 1:** Descubre cómo un hábito de menos de 1 minuto puede transformar cómo te sientes en el día a día.
- **Clase 2:** El paso más importante para lograr gran vitalidad.
- **Clase 3:** Conoce «La Rueda de la Vida», lo que puede ayudarte a alcanzar el bienestar.
- **Clase 4:** Mejora tu estado de ánimo en tan sólo 30 segundos. (¡Te reto a probarlo!)
- **Regalo Extra:** Acceso a un curso de más de seis horas para aprender a mejorar la gestión emocional, donde profundizo en el cambio de creencias y hábitos.

Este curso no son sólo clases; es una experiencia de transformación personal. Aprenderás a visualizar tus metas para que te sea más sencillo alcanzarlas, a cambiar creencias limitantes por potenciadoras (algo que a mí me supuso un punto de inflexión en mi vida), desarrollar hábitos productivos y manejar tus emociones de manera efectiva. ¿Cómo te imaginas tu futuro y qué pasos estás realizando para conseguir tus metas? ¡Este curso te dará las respuestas! Espero que lo disfrutes. Lo tienes en este enlace y es gratis para ti: <www.miguelcamarenasalud.com/mentalidad>.

