

**ENANITOS MENTALES
AUTOLIDERAZGO PARA EL MÁXIMO
DESEMPEÑO**

RUBÉN DARÍO OSORIO HOYOS

SEGUNDA EDICIÓN AMPLIADA

© Enanitos Mentales by Training Skills
www.trainingskills.net

Título: Enanitos Mentales autoliderazgo para el máximo desempeño

Reservados todos los derechos. 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, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Primera edición diciembre de 2010

Segunda edición ampliada mayo de 2011

© 2010 Rubén Darío Osorio Hoyos

ISBN: 978-958-44-7790-3

Elkin Ospina T.
Corrector de Estilo
Sandra Milena Osorio Duque
Comunicadora y Diseñadora Gráfica Digital
Diana Marcela Casas Pereáñez
Diseñadora Gráfica Digital
Juan Camilo Bedoya
Diagramación
Diana Osorio Jaramillo
Publicista

Impreso por: Litoempastar Ltda.

CONTENIDO

Dedicatoria _____	5
Agradecimientos _____	7
Prólogo _____	9
Introducción _____	13
Presentación _____	17
CAPÍTULO 1 _____	21
Los Enanitos Mentales _____	21
CAPÍTULO 2 _____	39
Las Creencias _____	39
Aplicación en las áreas de la vida _____	44
Influencia de las Creencias en nuestra actitud y conducta _____	46
CAPÍTULO 3 _____	51
Cómo cambiar las Creencias _____	51
CAPÍTULO 4 _____	73
Los Hábitos _____	73
¿Qué son los Hábitos? _____	74
¿Cómo se forman los Hábitos? _____	74
CAPÍTULO 5 _____	85
Cambiando los malos Hábitos _____	85
1. Cambiar nuestros malos Hábitos a través de la fuerza de voluntad y la disciplina _____	87
2. Cambiar nuestros malos Hábitos a través de las neuroasociaciones _____	94
CAPÍTULO 6 _____	109
Ciclo de una Habilidad _____	109

CAPÍTULO 7	121
Plan de Autoentrenamiento	121
Guía para establecer Metas	122
El virus de la Procrastinación	136
Temor al Fracaso	138
Temor al Éxito	139
CAPÍTULO 8	143
Neurociencia Nutricional (Alimentando a los Enanitos Mentales)	143
El Enemigo número uno de los Enanitos Mentales: los Radicales Libres de Oxígeno	151
Neurotransmisores, el Alimento producido por los Enanitos Mentales	152
Los Alimentos que debemos consumir para tener Enanitos fuertes	154
CAPÍTULO 9	161
“Neuropilates” El Ejercicio para los Enanitos Mentales	161
¿Quieres hacer Pilates con los Enanitos?	165
Ejercicios	166
CAPÍTULO 10	173
Llegó la hora de la Decisión	173
Apéndice A	183
Apéndice B	187
Apéndice C	191
Anexo 1	200
Glosario	201
Bibliografía	207
Training Skills	209

Dedicatoria

A la memoria de mi padre Tulio quien fue una persona honesta, responsable, trabajadora y con un amor inmenso por los suyos, unas cualidades que hoy son para nosotros, su familia, un legado que ha sido guía y faro en nuestras actuaciones y decisiones en la vida.

A mi madre Maruja, por su dedicación y entrega incondicional a toda nuestra gran familia.

A mi esposa Gina Elizabeth por su infinito amor, comprensión y apoyo. Gina: con inmenso amor, con gratitud y con la alegría vital de saberme a tu lado.

A mis hijos: Paola Andrea, Tahel, José Rubén y Gina Marcela, quienes llenan de felicidad mi vida y son la razón de mi existencia. El amor que me regalan es mi fortaleza; nada sobre la tierra es más importante para mí que verlos felices y realizados en cada uno de sus proyectos de vida. Este libro habrá cumplido con parte de su propósito si en él, hijos, encuentran herramientas útiles a sus horizontes.

A mi nieto Jerónimo, quien con su entusiasmo y esa alegría que viene de Dios, ha llenado nuestros corazones de felicidad.

Rubén Darío Osorio

Agradecimientos

Son muchas las personas a las que quiero expresarles mis agradecimientos por su ayuda, esfuerzo, o porque con sus logros fueron fuente de inspiración en la creación de este libro.

Gracias a mi hermano Julián, quien ha sido mi gran amigo, contador, mentor y guía en los momentos más difíciles. Sin su decidido apoyo no hubiera sido posible esta nueva edición.

Gracias a mi hermana Amparo y a mi cuñado Rafael, a quienes les debo gran parte de mi formación en principios y valores. No hay palabras para expresar el inmenso agradecimiento que albergo hacia ustedes.

Gracias John por tu apoyo incondicional, más que un hermano has sido como un segundo padre para mí.

Gracias a mi hermano Tulio, por el apoyo brindado como asesor permanente en TRAINING SKILLS.

Gracias también a mis otros hermanos: Álvaro, Oscar, Luís Fernando, Fabián, Juan Guillermo; de quienes he sentido a una sola voz su aliento inspirador y motivador; a ellos que disfrutan, tanto como yo, el ver hecha realidad esta obra.

Gracias a mi amigo y hermano Darío Barros, quien me ha servido de inspiración ya que es una persona dedicada, comprometida y apasionada por lo que hace. Eres una muestra fehaciente del auto liderazgo, que guarda el equilibrio en todas las áreas de la vida.

Al corrector, Elkin Ospina Torres, por escuchar mis ideas y aportar otras durante la redacción y retoques finales a esta segunda versión, hasta convertirse casi en mi compinche en esta misión.

Gracias a los clientes de TRAINING SKILLS, quienes con sus aportes me han apoyado para enriquecer las experiencias consignadas en este texto.

Gracias a los compañeros y colegas de TRAINING SKILLS, sin su apoyo no hubiese sido posible hacer realidad este proyecto

Y gracias apreciado lector y lectora, por llevar acabo en tu vida estas sencillas, sabias y enriquecedoras orientaciones.

Rubén Darío Osorio

Prólogo

El mundo de hoy, con sus afanes, sus metas, las múltiples ocupaciones y tareas que demanda de nosotros, no es el mejor sitio ni el más generoso en tiempo para detenernos a pensar en nosotros mismos. Somos una sociedad volcada hacia el entorno, hacia los negocios, las empresas, los viajes, las metas, e incluso afanados en la responsabilidad de lograr que otras personas se capaciten de manera óptima para cumplir específicas tareas en sus profesiones; pero que al mismo tiempo hemos cerrado el camino hacia la propia intimidad, hemos sacrificado - y que no suene a una queja - nuestra propia felicidad y potencialidad, para poderle cumplir a la sociedad con los compromisos que adquirimos en ella; una actitud que va en contravía con aquel viejo y sabio principio griego que decía así: *Conócete a ti mismo y conocerás todos los secretos del universo*.

A mediados del mes de julio del año 2009, Rubén Darío, el autor de este magnífico libro que hoy tengo el honor de prologar, nos compartió - a un grupo de ejecutivos de varios países de la organización RAINFOREST ALLIANCE - una muy interesante temática a través de su conferencia en la ciudad de Quito - Ecuador.

Me agradó - y siempre lo recordaré como mi primer aprendizaje - la manera amena y didáctica que usó en esa conferencia: Nos invitó a implementar estrategias sencillas, pero eficaces, a través de diversas metodologías que nos permitieron propiciar, y posteriormente realizar, cambios puntuales que mejoraron el funcionamiento interno de las diferentes áreas de la empresa que dirijo, e incluso algunos aspectos de mi propia vida personal. Fue enriquecedor ver cómo por medio de una novedosa estrategia -clara, viable, práctica- nos hizo conocer a los Enanitos Mentales, un término que en ningún momento fue discriminatorio o peyorativo, sino que por el contrario, se constituyó en una poderosa herramienta que nos ayudó a comprender cómo funciona el cerebro y cómo podíamos ejercer un verdadero control sobre las decisiones que tomamos día a día, evitando -de esa forma- seguir atacando el efecto en vez de la causa, que es lo que normalmente hacemos en nuestra cotidianidad.

Rubén Darío Osorio

Hoy, tenemos la gran fortuna de que Rubén Darío, una persona que practica todo lo que enseña, haya tenido la acertada idea de capitalizar sus experiencias -logradas en muchos años de paciente y documentada investigación- en un texto que sin ser una enciclopedia, se constituye en un referente necesario para quien en realidad desea potencializar su pensamiento, su conducta, y por supuesto, sus logros.

“Las personas son lo que son sus hábitos” sostiene nuestro autor; quien también precisa de nosotros, ahora como sus lectores, que revisemos nuestras creencias más básicas y arraigadas, pues descubrirlas será dar un paso gigantesco en el proceso de autorrealización de todos quienes aspiren a dirigir sus vidas de manera autónoma.

Rubén Darío ha sido, en mi opinión, un gran entrenador y despertador de conciencia. A través de la conferencia a la que asistí es evidente su compromiso con esta causa, su investigación siempre exhaustiva, sus deseos de que pongamos en práctica esta propuesta; que además de beneficiar nuestra gestión laboral, social y personal, podrá impactar positivamente a una sociedad que requiere que sus miembros estén orientados hacia la solución de problemas, hacia el conocimiento y dominio propio, y hacia el respeto en la convivencia, tan necesaria y escasa en esta etapa de la humanidad.

Leer este libro, es como estar sentado frente a él en una motivadora e interesante conversación. Una vez leído, estoy seguro de que será una fuente de consulta obligada para quien lo haya reconocido como esencial en el camino al éxito; se convertirá en una especie de manual del usuario, pues cada vez que se quiera enfrentar desafíos, cambiar malos o desarrollar nuevos hábitos; transformar creencias incapacitadoras por otras capacitadoras, o en general, cuando este mundo tan complejo nos exija ajustar la dirección, estas sencillas orientaciones permanecerán al alcance de la mano: siempre oportunas, siempre útiles, siempre eficaces.

Anticipo entonces un rotundo éxito a este libro y tengo la seguridad de que usando la tecnología de “ENANITOS MENTALES”, el lector, la lectora, es decir, usted, su familia y la gente a su alrededor, gozarán de una vida más sana, más feliz y mucho más productiva

en todas las áreas en las que se desempeñan.

Me enorgullece haber sido el alumno ayer y el lector hoy, de “ENANITOS MENTALES: AUTOLIDERAZGO PARA EL MÁXIMO DESEMPEÑO”, una obra de lectura obligada para toda persona que aspire a poner su confianza en sí mismo y no en las circunstancias.

Luís Felipe Duchicela Santacruz
Director Regional de Proyecto - Amazonia Andina
Rainforest Alliance
Quito - Ecuador

Rubén Darío Osorio

Introducción

A través de mi experiencia como conferenciante, consultor y entrenador para una gran variedad de clientes y empresas, he aprendido que, para lograr pasar a la Acción, es necesario tener a la mano los conocimientos y recursos adecuados; por eso he analizado profundamente la argumentación científica sobre este tema con el propósito de traducirla a un lenguaje común, sencillo y didáctico para todos.

Como resultado, “ENANITOS MENTALES AUTOLIDERAZGO PARA EL MÁXIMO DESEMPEÑO”, brinda las estrategias y herramientas que le permitirán mejorar su rendimiento personal y profesional. La característica fundamental de las personas de alto rendimiento es su inteligencia práctica, es decir, la capacidad de ejecutar sus planes. Es muy marcado el énfasis que la educación tradicional ha hecho en la Inteligencia Analítica; sin embargo, no basta con ella, es necesario mejorar nuestras habilidades en la Inteligencia Práctica, la que lejos de subestimar la reflexión, por el contrario, la orienta hacia el resultado.

Por consiguiente, la característica principal de este libro será la de desarrollar su autoliderazgo en esta competencia. Para lograrlo, se debe empezar por re-educar y ejercitar los procesos del pensamiento, mediante la utilización constante de estrategias, simples pero poderosas, que faciliten fijar y alcanzar los objetivos que se deseen. Esto significa que, cuando usted aprenda cómo recuperar su movilidad mental, descubrirá la facultad escondida en su cerebro: Hacer aquello que usted sabe que debe hacer.

De otro lado, quiero que sepa que soy consciente de lo complejo que es el ser humano con sus preguntas acerca de dónde viene, sus pasiones, sus silencios, sus angustias, sueños, alegrías y pesares; todos los filósofos y muchas religiones, pasando por la psicología y el esoterismo, han tratado de explicar al ser humano en sus dimensiones físicas, emocional, racional o espiritual.

Esta obra que le ofrezco para que la estudie y ponga en práctica, no aspira a resolver el enigma humano; pretende acercarse a su

cerebro -componente esencial de ese mundo complejo- con el fin de que usted realmente lo conozca y lo use en su propio provecho y en el de otros.

Si usted resuelve parte de su identidad leyendo y practicando las pautas propuestas en este texto, estoy seguro de que también parte de la conquista de usted mismo(a) estará hecha, y eso, sin lugar a dudas, siempre será algo bueno para usted y todos quienes le rodean.

Por último, es un deber como escritor y académico en este tema, anunciarle que creo y valoro en gran medida los aportes que autores como Ivan Pavlov, John Watson y Skinner entre otros, así como Albert Bandura con su Teoría del aprendizaje social, han hecho al aprendizaje desde la propuesta conductista. Teoría que ha permitido a la humanidad afianzar conocimientos, fortalecer la disciplina necesaria en ciertas áreas y profesiones, así como crear y mantener hábitos positivos durante toda la vida de las personas, generación tras generación. Hoy hemos aprendido, con la aparición de recientes modelos pedagógicos en la educación como el constructivismo, además de las continuas investigaciones en el ámbito educativo, que ningún modelo, ni ninguna estrategia didáctica es perfecta; que poseen sus fortalezas y sus debilidades, así como los momentos adecuados para emplearlos con cierto tipo de personas; desde esta óptica y en relación con el tema que vamos a abordar, la pregunta sería: ¿Cuál es el camino óptimo - método - para mejorar mi conducta? Indudablemente que debemos hacer procesos de reflexión sobre nuestra historia, la de nuestra familia e incluso la del propio mundo que nos ha tocado, pero en relación con la actitud frente a la realidad, es innegable que debemos hacernos a Hábitos que nos proporcionen la coraza, la fuerza y la convicción de poder salir adelante en nuestras vidas. Podemos, y lo digo convencido desde mi propia práctica profesional, elegir la conducta adecuada - desde un proceso de reflexión y análisis de nuestra propia historia y la del mundo -, convertir las creencias en convicciones, en hábitos y luego en habilidades que nos llevarán a ser –no sin esfuerzo- personas más exitosas en cualquier campo que nos propongamos.

Aquí está el punto clave, no estamos determinados, no es el destino

el amo de nuestro futuro, tenemos la posibilidad de elegir nuestras respuestas ante los diferentes estímulos que se nos presentan; esa será la propuesta de esta obra: proporcionarle herramientas y estrategias para que sea usted quien conscientemente se re programe -usted sabe que lo necesita- y desde nuevos condicionamientos, pueda ser más contundente en el logro de sus objetivos. Somos responsables de nuestras propias vidas. Nuestro comportamiento debe ser la respuesta a nuestra propia elección consciente o no, a una condición circunstancial. Alguien dijo que el deber del ser humano es ser feliz, desde esta premisa deberíamos tener la iniciativa y la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan.

Los problemas no se van a acabar, pero frente a ellos podrá haber guerreros mejores entrenados para resolverlos. Los espartanos así lo entendieron, así lo vivieron y así lo llevaron a la victoria.

Pero recuerde, no estoy acá en sus manos, a través de este libro, para cambiarle la vida por arte de magia, no soy un mesías; la única persona que tiene la llave para hacerlo es usted; yo sólo le señalaré el camino por donde habrá una puerta en la que podrá usar esa llave.

Finalmente y antes de compartirle la secuencia de esta propuesta, del itinerario de esta travesía que podrá transformar positivamente su vida, permítame que establezca con usted, desde ahora, una relación mediada por un interés común: El de su bienestar mental, es decir, el de su progreso en cualquier área que se proponga. Así las cosas, compañeros en esta travesía por diez episodios, sugiero -apreciado lector o lectora - que me deje tutearlo, o tutearla; eso hará este próximo viaje más ameno, cercano y fructífero para nuestro interés compartido.

Gracias por anticipado.

Rubén Darío Osorio Hoyos

Rubén Darío Osorio

Presentación

He aquí pues la estructura de este texto, ella fue diseñada teniendo en cuenta el componente teórico, de sensibilización, precisión conceptual, metodología, apoyos prácticos y complementación nutricional a este plan que Tú y yo emprendemos hoy, seguros de que llegaremos al capítulo final atentos a las orientaciones que, desde ahora, harán parte sustantiva de tu vida; convencidos de que la renovada perspectiva que te otorgará creer, comprender, saber y practicar las recomendaciones básicas de esta reprogramación te convertirán - y no por arte de magia - en la persona que tú, tu familia, tu entorno laboral y la misma sociedad reclama hoy día.

En el primer capítulo definiremos la terminología básica y expondremos la propuesta metodológica respectiva que apunta, a partir de los “ENANITOS MENTALES”, a implementar la estrategia didáctica apropiada para comprender cómo funciona realmente nuestro cerebro cuando lo usamos; conoceremos aquellas cosas que debemos hacer para mejorar en cualquier área de nuestras vidas y desde ese momento podremos empezar a evitar algunas prácticas contrarias a nuestras aspiraciones. Nos apoyaremos en la “Teoría Triúnica del Cerebro”, ella proporcionará el sustento científico pertinente a esta propuesta; probada por mí, durante años de constante investigación, aplicación, y difusión a través de múltiples conferencias, seminarios y charlas académicas.

En el segundo y tercer capítulo trataremos lo que son las Creencias: Cómo se desarrollan las Creencias capacitadoras o las que nos incapacitan; cuestionaremos las Creencias propias y culturales respecto al cerebro, el aprendizaje y demás actividades mentales, de manera que podamos sensibilizarnos sobre su inexactitud y, por supuesto, cambiarlas en nuestras vidas, ya que los preconceptos, creencias, prejuicios y verdades culturales constituyen el piso sobre el que se edifica gran parte de nuestra concepción propia y del mundo. Lograr un avance en esta área afectará positivamente nuestra conducta futura, la misma que aspiramos sea sostenible en el tiempo, dado el grado de dificultad inherente que lleva su remoción y cambio; pues la mayoría de las personas dan por hecho que sus Creencias son las correctas y por lo tanto no se toman el

Rubén Darío Osorio

trabajo de cuestionarlas; hay cierta comodidad en tal actitud, cierta inercia que costará vencer, pero que es posible hacerlo. Con el fin de que esta obra sea práctica y útil de verdad, abordamos en este aparte la manera de cómo cuestionar y cambiar las Creencias para que cedan su lugar al desarrollo de Creencias Capacitadoras que posibiliten en nosotros, el logro de particulares objetivos. Muy seguramente, desde nuestro interior o desde el exterior, alguna voz ha demandado de nosotros un cambio, una nueva perspectiva del mundo, una renovación de Creencias que realmente propicie el esperado e incesante progreso en las diferentes áreas de nuestra existencia, pero pocas veces habrás escuchado una propuesta seria, sólida y probada, de cómo lograrlo. No es un secreto para nadie: es más fácil decir qué debo cambiar, que atreverme a decir cómo lo voy a hacer; yo me atreveré a hacerlo -para ti-, a lo largo y ancho de esta propuesta.

Es una verdad incuestionable: cada quien es el resultado de lo que son sus hábitos. Es por ello que en los capítulos cuarto y quinto nos ocuparemos - de manera placentera - de estudiar Los Hábitos: Cómo se desarrollan, la importancia de implementarlos a nuestras vidas, los diferentes tipos; y sobre todo, cómo podemos cambiarlos con el fin de desarrollar un estilo de vida exitoso en cada una de las áreas que nos conforman: Emocional, física, laboral, familiar, social, financiera, espiritual o cualquier otra área que desees intervenir.

Muchas personas piensan que las habilidades sobresalientes -que poseen quienes se destacan en un aspecto de la vida- son siempre de carácter innato, nacieron con ellas; si bien es cierto que hay algunas personas que nacen con unas habilidades sorprendentes para interpretar un instrumento, cantar, pintar, ser atleta o escritor, etc., tal evento es la excepción, no la regla.

Imagínate por un momento a Leonardo da Vinci, considerado por muchos el ser humano más inteligente de toda la historia, o a Albert Einstein quien fue considerado el “hombre del siglo XX”, o a cualquier otro personaje de la historia. ¿Crees tú, amable lector(a) que alguno de estos personajes merecería esa reputación si no hubiese tenido la oportunidad de aprender a leer y a escribir? La respuesta sería un no rotundo. Podemos aumentar nuestras habilidades si conocemos y ponemos en práctica el “Ciclo de una habilidad”, tema que desarrollaremos en el capítulo sexto.

El plan de autoentrenamiento en el capítulo séptimo busca que cada persona, en primera instancia, determine cuáles son sus metas más importantes, de esta manera sabrá a qué le apuntará desde sus planes, desde su quehacer, es algo de sentido común ¿no es cierto? Pero si supieras cuántas personas transitan por la vida sin tener claras sus metas, como dice la frase “*sentido común, no es lo mismo que práctica común*”. Después de tener claro las metas, haremos un parangón entre la forma en cómo se administra una empresa y la manera en cómo nos podemos administrar nosotros mismos, te darás cuenta que es exactamente igual; esto permitirá que los principios empresariales, puedan ser aplicados efectivamente en tu propia vida.

En los capítulos octavo y noveno derrumbaremos varios mitos que albergamos respecto a la alimentación, también te indicaré la manera en que podemos ejercitar y desarrollar un cerebro eficiente. El cerebro es nuestra posesión física más preciada, es por ello que debemos aprender a alimentarlo y ejercitarlo de manera adecuada, esto reducirá el riesgo de sufrir demencia senil, Alzheimer y otras enfermedades cerebrales; podremos llegar a una edad avanzada gozando de una buena salud mental. Nos basaremos en los últimos estudios científicos sobre el cerebro que demuestran la gran influencia que ejercen los alimentos, los suplementos y los sencillos cambios en el estilo de vida, incluido el ejercicio mental y físico, para mejorar su funcionamiento y lograr unos niveles intelectuales y emocionales óptimos.

El último capítulo de esta obra está dedicado a la importancia de que tomes la decisión de empezar - ahora mismo - el proceso de una mejora continua en tu valiosa vida. Las decisiones que tomes a diario forjarán tu destino. Veremos, por ejemplo, las tres decisiones que se toman a cada instante y que en muchos casos se asumen de manera inconsciente y que, por el contrario, deberán tomarse de manera consciente, responsable y consecuente con nuestro futuro. A quienes les da miedo tomar alguna decisión, por temor a fracasar o a equivocarse, se han perdido de muchos paisajes que la vida ofrece al osado, al hombre y a la mujer que creen que en sus manos está el timón de su propio destino, los planos arquitectónicos de la casita o la catedral que podrá ser su vida; a esta altura del texto, capítulo diez, habrá terminado nuestro viaje juntos, pero de inmediato tendrás que

hacer conexión en un aeropuerto que se llama: “Poner en práctica” hacia un destino que no puede ser otro que tu nueva condición, tu nueva perspectiva, tu propia y merecida cuota de felicidad. Buen viaje entonces querido compañero, apreciada amiga: La Ítaca de Odiseo, es decir la conquista de ti mismo, te espera anhelante.

En muchas ocasiones la lectura de un libro ha hecho la fortuna de un hombre, decidiendo el curso de su vida.

Ralph Waldo Emerson

Si eres de las personas que no tiene como hábito la lectura frecuente, permíteme hacerte la siguiente recomendación: empieza tu primera semana leyendo 20 minutos diarios; luego aumenta a 25 minutos en la segunda semana, a 30 minutos la tercera, y así sucesivamente -aumentando 5 minutos semanales- hasta que alcances a leer como mínimo una hora diaria. Trata de ajustarte a esta sugerencia, aunque quieras devorarte este texto hoy mismo; intenta, preferiblemente, cerrar el libro y reflexionar sobre aquello que te haya cautivado o llamado la atención. En los capítulos cuarto y quinto hallarás la explicación a esta recomendación.

CAPÍTULO 1

LOS ENANITOS MENTALES

ABRE TU CORAZÓN

Un hombre había pintado un lindo cuadro. El día de la presentación al público, asistieron las autoridades locales, fotógrafos, periodistas y mucha gente, pues se trataba de un famoso pintor, un artista reconocido.

Llegado el momento, se retiró la tela que cubría el cuadro. Hubo un caluroso aplauso. Era una impresionante figura de Jesús tocando suavemente la puerta de una casa.

Jesús parecía vivo. Con el oído junto a la puerta, aparentaba querer oír si dentro de la casa alguien le respondía. Hubo discursos y elogios. Todos admiraban aquella preciosa obra de arte.

Un observador muy curioso, encontró una falla en el cuadro. La puerta no tenía cerradura. Y fue a preguntar al artista “Su puerta no tiene cerradura. ¿Cómo se hace para abrirla?

“Así es, - respondió el pintor -. Porque esa es la puerta de la mente y el corazón del hombre. Sólo se puede abrir desde dentro”.

(Tomado del texto Vitaminas para el alma 2)

Rubén Darío Osorio

Por eso te pido que leas este libro abriendo la mente y el corazón. Pues el aprendizaje sólo es efectivo y duradero, si nace de tu interés y curiosidad. De lo contrario, cuando no existe esa chispa, te limitarás a leer cada capítulo, adquiriendo información que olvidarás muy pronto, información pasajera. En cambio, si le pones todo el interés, curiosidad y los cinco sentidos, como solemos decir, en función de aprender y poner en práctica lo aprendido, adquirirás un conocimiento que será duradero en tu memoria práctica.

Curiosamente, las personas constantemente están queriendo cambiar a los demás y no se dan cuenta de que el cambio sólo puede darse desde el interior, ya que como en la historia citada, la cerradura está por dentro de cada uno de nosotros, por eso somos los únicos que la podemos abrir. Así que tú que eres esposa o esposo, tú que eres jefe, ustedes que son padres o ustedes lectores, cualquiera que sea su ocupación, podrán poner en práctica las técnicas que quieran para cambiarse a sí mismos, pero si realmente no quieren hacerlo, si ustedes mismos no abren la puerta, nadie podrá hacer ese cambio por ustedes, ese anhelado cambio será muy difícil de alcanzar, y en el mejor de los casos, será temporal, pero no gozará del valor de ser un cambio constante y duradero en el tiempo, que es lo que identifica el verdadero aprendizaje.

Nadie puede convencer a otro de que cambie. Cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio que sólo puede abrirse desde adentro. No podemos abrir la puerta de otro, ni con argumentos ni con apelaciones emocionales.

Marilyn Ferguson

La humanidad está pasando por una época de transformaciones sin precedentes, que requiere que abramos esa puerta interna - lo que implicará aprender y desaprender -, con el objetivo de adaptarnos de manera adecuada y rápida a esos cambios. Peter Drucker, una de las personalidades que más le ha portado a la administración y la gestión del siglo XX, lo expresa así:

“Dentro de unos cientos de años, cuando la historia de esta época se escriba desde una perspectiva distante, es probable que el acontecimiento más importante para los historiadores no sea la tecnología, ni la Internet, ni el comercio electrónico, sino un cambio sin precedentes en la historia de la humanidad. Por primera vez - literalmente -, hay muchísimas personas que pueden “elegir” y su número crece con rapidez. Por primera vez tendrán que gestionarse a sí mismas.

Y la sociedad no está preparada para ello”.

La anterior afirmación de Drucker, pone de manifiesto la exigencia que nos demanda el mundo actual, en el sentido de que para ser más eficientes y efectivos, para lograr resultados en este entorno, deberemos gestionarnos a nosotros mismos, auto-liderarnos, énfasis de este libro que lees.

Por eso, es ineludible el hecho de que debemos asumir el protagonismo de nuestras vidas y no seguir responsabilizando a otros de las malas situaciones que hayamos experimentado. Muchas personas se pasan la vida endosándole a los demás los hechos negativos que les suceden. Algunos, incluso, le atribuyen la culpa a sus abuelos y dicen, *“como mi abuelo era de mal genio, pues yo también soy así”*, esto se llama en psicología: DETERMINISMO GENÉTICO, el cual consiste en que una persona termine echándole la culpa a sus ancestros: abuelos o tatarabuelos, de lo que hoy le pasa.

Otros, en cambio, les atribuyen la culpa a sus padres y dicen *“con el papá que tengo yo, tan tomatrigo, mujeriego, perezoso y mal genio, ¿de qué otra manera podría ser yo?”*, fenómeno conocido como: DETERMINISMO PSICOLÓGICO.

Pero hay un tercer grupo de personas, las que pretenden responsabilizar a sus jefes, compañeros de trabajo, esposas o esposos, novias o novios, amigos o amigas, hermanos, etc., de todo lo malo que les ocurre. Esto se llama en psicología: DETERMINISMO AMBIENTAL.

Si algo te quedará muy claro, después de que leas estas líneas, es que eres responsable de tus logros, pero también de los fracasos

Rubén Darío Osorio

que hayas tenido hasta hoy. Y lo más importante, de los logros o fracasos que conseguirás en el futuro (lo que quiere decir que podrás influir en el futuro sobre alcanzar los primeros y evitar los segundos). Si bien es cierto que desde la infancia te instalaron una serie de programas mentales o Creencias por medio de tus padres, profesores, compañeros o hermanos -y que tú no decidiste que te instalaran-; también es verdad que aprenderás a desinstalar e instalar programas nuevos, o programas actualizados, que te permitirán pasar a la Acción con el fin de lograr los resultados que deseas obtener en todas las áreas de tu vida: familiar, laboral, financiera, emocional, física, espiritual y social.

Para darte a conocer las estrategias y herramientas que te permitirán instalar los nuevos programas mentales, y mantenerlos actualizados, me voy apoyar en la neurociencia, la programación neurolingüística, la psicología del comportamiento, la psiconeuroinmunología, la psicología cognitiva, la biología evolucionista, entre otras ciencias y disciplinas.

De manera complementaria y para quienes gustan de profundizar en esta temática los invito a consultar en el Apéndice A la “Teoría Triúnica del Cerebro”, allí, de manera somera, se aportará un sustento científico -a partir de la neurociencia- para comprender cómo se desarrollan los procesos mentales y cognitivos en el cerebro. Para quienes no lo deseen así, pueden continuar con la parte más práctica del asunto que quiero abordar.

Para complementar y comprender de una manera clara el funcionamiento de estos cerebros y su influencia en nosotros, he desarrollado una estrategia didáctica llamada ENANITOS MENTALES, la cual de una manera práctica, nos servirá como herramienta para facilitar la comprensión de este complejo sistema que nos rige; tal decisión de nombrar lo científico de una manera sencilla pero efectiva, pretende provocar en ustedes, los lectores, un efecto de recordación mayor.¹

1. El uso de la expresión ENANITOS MENTALES aspira a ilustrar una situación fisiológica -de manera amable y didáctica- que sucede en nuestros cerebros, nunca a usarlo de manera peyorativa o a generar algún malestar de tipo discriminatorio.

El cerebro es más grande que el cielo, si los pones uno junto al otro, el primero contiene al segundo y sin dificultad te incluye a ti también.

Emily Dickinson

Entonces empecemos...

¿Qué son los Enanitos Mentales?

“Somos lo que hacemos, pero fundamentalmente lo que hacemos, por dejar de ser lo que somos”

Edmundo Galeano

Si realmente queremos aprender cómo pasar a la Acción de manera constante y ejecutar aquellas cosas que sabemos que son importantes para lograr nuestros objetivos, debemos conocer el funcionamiento general del cerebro, y sus implicaciones en nuestras acciones. Para entenderlo mejor, podemos decir que nuestro cerebro es similar a un computador, y nuestros pensamientos y Acciones, son sus estrategias mentales, su software.

Esto explicaría por qué cambiar la forma de ser o de actuar suele ser difícil para muchos. Imagínate rogándole al computador para que cambie su software: ¡ABSURDO! Puedes implorarlo a Dios, a la Virgen, a todos los santos y, sin embargo, siempre obtendrías la misma respuesta: software incorrecto. De igual modo, puedes tener todo el deseo, las ganas de cambiar y, sin embargo, esto no actualizaría o cambiaría tu software mental. Puedes pararte en la cabeza si quieres, puedes prender velas blancas, azules, amarillas o comprarte el amuleto de la buena suerte; pero si continuas enviando instrucciones obsoletas a tu cerebro, de nada te servirán todos esos placebos para modificar tus estrategias mentales.

Rubén Darío Osorio

Pongamos un ejemplo:

Si en un computador empiezan a fallar programas como Excel, Word o Power Point, ¿Qué se hace? ¿Cambiar inmediatamente de computador? Obviamente no, lo primero es revisar el computador para saber cuál es el problema. Te pregunto ahora, ¿Qué crees que hacen las personas cuando uno de sus programas mentales, como pasar a la Acción (hacer ejercicio, seguir una dieta o planificar su semana, por ejemplo), no se ejecuta correctamente? Desde luego, buscan la solución más fácil: “no tengo talento”, “no nací para eso”, “no soy capaz”, “es mi personalidad”, “no tengo la habilidad”, “es por mi signo zodiacal”, “es que no tengo suerte”... ¡Excusas! En otras palabras, es como si tomaran la decisión de cambiar de cerebro, en vez de modificar o actualizar su software mental.

En realidad... ¿Es tan importante tu software mental?

Absolutamente Sí. Analicemos por qué:

El componente estructural de nuestro cerebro son las células cerebrales o neuronas, las cuales nosotros, tú y yo, llamaremos desde ahora mismo, “ENANITOS MENTALES”.

Estos Enanitos viven gracias a la energía que les proporciona el oxígeno y el azúcar que transporta nuestra sangre. Para fabricar nuestros pensamientos, sentimientos y Acciones, millones de Enanitos se colman de energía e interactúan unos con otros, a través de conexiones llamadas sinapsis.

Cada Enanito tiene la posibilidad de comunicarse con 1.000 y 500.000 Enanitos a la vez, y estas comunicaciones se llevan a cabo por medio de sustancias químicas llamadas neurotransmisores. ¡Gracias a los neurotransmisores los Enanitos pueden “conversar” entre ellos!

En su libro “El poder de la mente”, Herbert Benson y William Proctor (profesores de medicina en Harvard) nos muestran el

inconmensurable poder de nuestra mente:

¿Cuántas son las conexiones posibles entre las neuronas (Enanitos) de nuestro cerebro?

“La cifra sería de 25.000.000.000.000.000.000.000.000.000 Dicho de otra manera: si tú empezaras a apilar sobre tu escritorio hojas de papel carta, una encima de otra, en una cantidad igual a este número de posibles conexiones cerebrales, la pila llegaría más allá de la luna. Llegaría más allá del planeta Plutón, más allá de nuestra galaxia e incluso más allá de los límites conocidos del universo, ¡a una distancia de unos 16.000 millones de años luz!”. Esto significaría viajar unos 16.000 millones de años a una velocidad de 300.000 kilómetros por segundo; una cifra unimaginable para todo ser humano y que revela el poder de tus Enanitos Mentales.

¿Cómo utilizarlos?

Nuestro cerebro está constituido por 100.000 millones de células nerviosas llamadas “Enanitos Mentales”, también conocidas científicamente como neuronas.

Tus Enanitos Mentales se encuentran programados para evitar lo doloroso y buscar lo placentero. El que algo sea doloroso o placentero, depende de la interpretación que los Enanitos hacen de tus experiencias y de la educación que han recibido de tus padres, maestros y amigos.

Tú y yo percibimos el mundo a través de nuestros sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Para efectos de nuestra ilustración y en aras de la simplificación, hemos elegido dos de ellos (la vista y el oído).

Analicemos el funcionamiento:

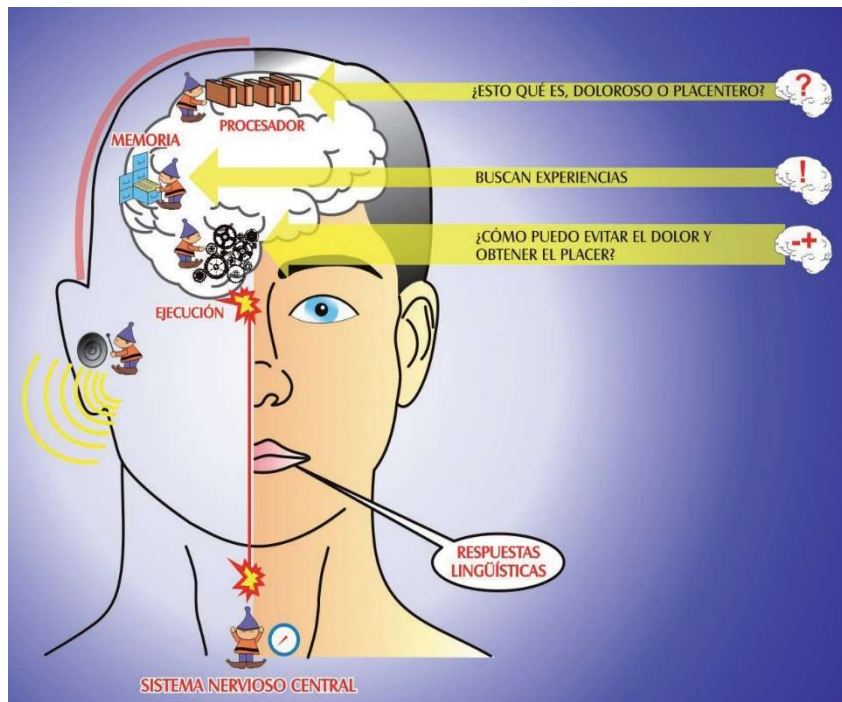


Figura 1

Cuando los fotones de luz y las ondas de sonido (todo cuanto vemos y oímos) ingresan por nuestros sentidos, los Enanitos llevan esta información a un dispositivo del cerebro llamado PROCESADOR,² el cual se encarga de convertir esos estímulos sensoriales en sensaciones, es decir, transforma la información externa captada por los sentidos, a un lenguaje eléctrico que sea comprensible para el cerebro (este proceso interno, recibe científicamente el nombre de TRANSDUCCIÓN). Tales pasos se llevan a cabo con el propósito de responder a dos preguntas básicas (figura 1):

1. ¿Esto que estamos viendo u oyendo es doloroso o placentero?
2. ¿Cómo podemos evitar el dolor y obtener placer?

Para saber la respuesta, los Enanitos se comunican entre sí, van

² El procesador es el mismo Tálamo, que no es otra cosa que la estructura encargada de procesar las señales del sistema sensorial.

a la MEMORIA³ buscan las experiencias vividas de aquello que desean averiguar y, si el “archivo” guardado les indica que es una experiencia agradable, concluyen que es algo placentero; por el contrario, si el “archivo” les indica que es una experiencia desagradable, concluyen que eso es doloroso.

Con la información en “la mano”, los Enanitos se dirigen al EJECUTOR⁴ (lugar donde se toman las decisiones) para indicarle qué hacer para evitar el dolor y obtener placer.

Lo que es procesado como doloroso o placentero pasa a convertirse en una conexión neurológica, llamada NEUROASOCIACIÓN (las sensaciones vinculadas en tu sistema nervioso con una determinada actividad). De este modo, todo cuanto hacemos, o no hacemos, es el resultado de las interpretaciones que hacen los Enanitos de nuestras experiencias.

Por eso, para la mayoría de las personas, actividades como la planeación de la semana, hacer ejercicio, leer, comer saludablemente, presentar el informe a tiempo y meditar, son grabadas por sus Enanitos como incómodas o desagradables. Es así, porque al iniciar alguna de esas acciones se genera cierto grado de incomodidad. De ahí que la mayoría de ellas, sólo lo hacen una o dos veces, nada más. No persisten y se retiran en el periodo natural de tensión. Sin embargo, la otra cara de la moneda es: si repitiéramos alguna de estas acciones por un tiempo, se volverían agradables y dejarían de ser incómodas.

Pongamos un ejemplo:

Cuando tú dices que vas a hacer ejercicio, tus Enanitos van al PROCESADOR y se preguntan: ¿esto es doloroso o placentero? Luego se preguntan ¿cómo podemos evitar el dolor y obtener el placer?

A continuación, tus Enanitos van a la MEMORIA, abren la carpeta llamada “hacer ejercicio” y si encuentran expresiones como: ¡qué

3. La memoria es el hipocampo, sitio donde se graban nuestras experiencias por “archivos”.

4. El ejecutor es la Corteza Prefrontal, lugar asociado a la toma de decisiones, el razonamiento y la planificación.

pereza ponerme ropa deportiva!, ¡no tengo tiempo!, ¡no quiero sudar!, ¡la última vez quedé muy cansado! Inmediatamente concluyen que eso es desagradable, luego se dirigen al EJECUTOR para indicarle que envíe la orden: ¡No hacer ejercicio por ningún motivo!

Pero los Enanitos te dan otras alternativas, que ellos saben que te darán placer. Como por ejemplo: quedarte en la cama dormido otro rato más, si es en la mañana. O si es en la tarde o noche, mejor ver televisión, estar en el computador (abrir los correos, en el Messenger, Facebook, chatear con amigos o gente desconocida), hablar por teléfono, comer, beber, tener sexo, etcétera.

¿Por qué hacen eso tus Enanitos? Ellos sólo quieren ayudarte, piensan que así te evitarán una experiencia desagradable. De esta manera, se crea una neuroasociación incorrecta, pues interpretas que hacer ejercicio es doloroso, cuando en realidad es una actividad que favorece enormemente tu salud física y mental.

Veamos otro ejemplo:

Supongamos que te encuentras en tu casa un viernes a las ocho de la noche, y en ese momento suena el teléfono celular, es Juan, compañero de la universidad.

- Tú: Aló, Buenas noches.
- Juan: Hola ¿Cómo estás? Te habla Juan
- Tú: Bien, Juan
- Juan: ¿Qué estás haciendo?
- Tú: Nada.
- Juan: ¿Qué te parece si voy a tu casa ahora y hacemos el trabajo de mercadeo que debemos presentar el próximo mes?
- Tú: ¿Queeé? ¿Estudiar hoy? No, estoy muy cansado de trabajar y estudiar toda la semana. Dejémoslo para la próxima semana.

- Juan: Está bien, nos vemos la próxima semana.

Acto seguido te acuestas en la cama a ver televisión. A los cinco minutos te suena nuevamente el celular. Es María, la amiga del trabajo que te gusta mucho, a quien en varias ocasiones has invitado a salir, pero siempre te ha rechazado la invitación porque anda muy ocupada últimamente.

- Tú: Aló, Buenas noches.

- María: Buenas noches, ¿Cómo estás? Te habla María.

- Tú: Muy... muy bien ¿y tú? (dices al tiempo que saltas de alegría sobre la cama).

- María: Muy bien. ¿Qué estás haciendo?

- Tú: No, nada, ¿por qué?

- María: Tengo este fin de semana libre en el trabajo y quisiera invitarte a salir, a que nos divirtamos esta noche. ¿Puedes salir? ¿O estás cansado?

- Tú: ¿Cansado? ¿No, estoy muy bien, a qué horas te recojo?

- María: A las diez, ¿te parece bien?

- Tú: Excelente, te recojo a las diez. Hasta luego.

- María: Muy bien te espero entonces. ¡Chao!

Analicemos lo que sucede en tu cerebro con estas dos conversaciones telefónicas:

1. Veamos la llamada de Juan, tu compañero de estudio.

Cuando Juan te dice, vamos a estudiar, tus Enanitos van al PROCESADOR y se preguntan: ¿esto es doloroso o placentero? Luego se preguntan ¿cómo podemos evitar el dolor y obtener el placer?

A continuación, tus Enanitos van a la MEMORIA, abren la carpeta llamada “estudiar” y si encuentran expresiones como: ¡qué pereza

ponerme a estudiar!, ¡estudiar un viernes en la noche, con este cansancio de toda la semana!, ¡un viernes en la noche es para descansar! Inmediatamente concluyen que eso es desagradable, luego se dirigen al EJECUTOR para indicarle que envíe la orden: ¡No estudiar por ningún motivo!

¿Cuál fue la alternativa que te ofrecieron los Enanitos? Quedarte acostado viendo la televisión.

¿Por qué hacen eso tus Enanitos? Te repito, porque ellos sólo quieren ayudarte, piensan que así te evitarán una experiencia desagradable. Ese es el programa que tienen instalado en el cerebro. De esta manera, se crea una neuroasociación incorrecta, pues interpretas que estudiar es doloroso, cuando en realidad es una actividad que favorecerá enormemente tu desarrollo profesional y personal.

2. ¿Qué sucede cuando te hace la llamada María, tú compañera de trabajo?

Cuando María te dice que vayan a divertirse, tus Enanitos van al PROCESADOR y se preguntan dos cosas: ¿Esto es doloroso o placentero? ¿Cómo podemos evitar el dolor y obtener el placer?

A continuación, tus Enanitos se dirigen a la MEMORIA, abren la carpeta llamada “divertirse con María” y si encuentran expresiones como: ¡Qué bueno salir con María!, ¡tan linda que está!, ¡tantas veces invitándola a salir!, ¡Qué rico salir a cenar, tomarnos unas copas, luego a bailar y luego...! ¡Espectacular! Inmediatamente concluyen que todo ello será muy agradable, luego se van al EJECUTOR para indicarle que envíe la orden: ¡hagámoslo inmediatamente!

En varias oportunidades los asistentes a mis conferencias me dicen en broma, que en este caso, la respuesta es inmediata: Va del procesador al ejecutor en un instante y que jamás pasa por la memoria.

Ahora te pregunto, ¿Dónde quedó el cansancio y la pereza que tenías antes de la llamada de María?

Aunque esto no solamente pasa de esta manera, sucede de forma inversa cuando es María la que pudiera estar aparentemente cansada

y recibe la llamada de un amigo que la invita a salir.

Analicémoslo: Con más frecuencia de la que podemos imaginar, tratamos de atacar el efecto y no la causa. En el ejemplo anterior, evitaste reunirte con Juan a hacer el trabajo, no porque estuvieras realmente cansado, sino porque asociaste dolor con el evento de estudiar. En contraste, existe una asociación mucho más fuerte -de placer- al salir con nuestra amiga o nuestro amigo -según el caso-, una razón muy poderosa que hará desaparecer cualquier cansancio como por arte de magia.

A partir de este momento ya estás facultado(a) para encontrar la explicación a lo que sucedía cuando estabas estudiando y te colocaban un trabajo para dentro de un mes, justo el día anterior a la entrega del trabajo, te trasnochabas haciendo el informe para entregarlo en la fecha indicada por el profesor (y lanzando expresiones como ésta: ¡la próxima vez empiezo el trabajo el mismo día que lo asignen y no espero hasta el último momento!). Pero, curiosamente, tiempo después ponían nuevamente un escrito, consulta o taller, y lo volvías a dejar para el último día.

Si tú eres de las pocas personas que aprendieron la lección y haces el trabajo con varios días de anticipación, la explicación es que asociaste dolor con la trasnochada y la carrera de último momento para presentar el trabajo.

La pregunta obligada que podrías hacerme a esta altura sería: cuando hacemos el trabajo a última hora ¿es porque ya asociamos placer haciéndolo?

Mi respuesta es no. Recuerda que dijimos que tus Enanitos siempre se hacen estas dos preguntas: ¿Esto que estamos viendo u oyendo es placentero o doloroso? ¿Cómo podemos evitar el dolor y obtener placer? Para este caso nos alejamos del dolor, o sea, nos causa más dolor emocional recibir una nota insuficiente por no presentar el trabajo a tiempo, que el dolor que representa el hecho de trasnocharnos y hacer el trabajo en la víspera de la entrega. Terminamos haciendo lo necesario para evitar el evento que nos ocasione un mayor dolor.

O qué decir de las famosas promesas de fin de año: ¡El año que

Rubén Darío Osorio

viene empiezo a hacer ejercicio, me voy a inscribir en el gimnasio!
El 2 de enero empiezo una dieta ¡lo juro! ¡El próximo año empiezo
la especialización o empiezo a estudiar una carrera! ¡El próximo
año empiezo a estudiar inglés! ¡A partir del 8 de enero dejo de
tomar trago! ¡Mi amor, el próximo año sí nos casamos!

¡Espectacular!

Ahora ya sabes por qué emprendías una Acción con mucho
entusiasmo, pero desistías al poco tiempo, no la llevabas a cabo
totalmente. ¡Así es! La fuerza de voluntad, por sí sola, no basta para
impulsarnos a la Acción constante, ayuda a dar el primer paso, pero
no garantiza los siguientes.

Si tú tienes una actitud mental positiva: ¡Felicitaciones!, pero ello
no es suficiente. Para modificar efectivamente tu comportamiento y
controlar tus emociones, debes hacer algo realmente transformador.
Debes hacer que tus Enanitos borren el “archivo” de dolor que les
impide pasar a la Acción y, a continuación, lo reemplacen por un
“archivo” de placer que los impulse a pasar a la nueva Acción.

En otras palabras, hasta que no cambies las neuroasociaciones
dolorosas que vinculas a actividades tales como: la lectura, el
ejercicio, la meditación, etc, difícilmente, serás constante en estas
Acciones.

Únicamente reeducando a los “Enanitos Mentales” (reinstalando
un nuevo programa mental), podremos modificar nuestros
pensamientos, emociones y Acciones. ¿Cómo se logra esto?
Dejar de asociar dolor en nuestro sistema nervioso, con aquellas
actividades que se nos dificultan, pero que sabemos muy bien que
debemos hacer; y asociando - y aquí está la clave - mucho placer
con hacerlas. Hay un método que se llama **CONDICIONAMIENTO
NEUROASOCIATIVO - NAC** (por sus siglas en inglés) que se verá
en detalle en el capítulo 5.

***El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por
encender.***

Plutarco

Ejercicio

Concéntrate y escribe:

¿Cuáles son las dos o tres cosas que tú sabes que debes hacer para mejorar personal y profesionalmente, y que no estás haciendo?

Ahora contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las sensaciones desagradables que tus Enanitos han grabado en tu cerebro con hacer estas cosas?

2. ¿Cuáles son los beneficios que obtienes de no hacer estas cosas?

3. ¿Qué precio tendrías que pagar por no hacerlo? ¿Qué te va a costar física, mental, emocional, laboral, familiar y socialmente el no hacer estas cosas?

4. ¿Qué placer obtendrías si las hicieras?

A manera de ilustración, daré respuesta a lo que me pasaba cuando no hacía EJERCICIO regularmente.

1. ¿Cuáles son las sensaciones desagradables, que mis Enanitos habían grabado en mi cerebro con hacer ejercicio?

R/ ¡Qué pereza! levantarme para hacer ejercicio ¡Qué tedio! ponerme ropa deportiva. No tengo tiempo, estoy muy cansado y siempre termino “*molido*”. Resulta poco práctico, ponerme a hacer ejercicio, para luego ir al trabajo bien cansado -aún sin empezar a trabajar-.

2. ¿Cuáles son los beneficios que obtenía de no hacer ejercicio?

R/ Poder dormir hasta más tarde, dedicar el tiempo a hacer otras actividades, etc.

3. ¿Qué precio tendría que pagar por no hacerlo? ¿Qué me costaría física, mental, emocional, laboral, familiar y socialmente el no hacer estas cosas?

R/ Mi salud se deteriorará, la barriga me crecerá cada vez más, me afectará el rendimiento mental y emocional, aumentará el estrés.

4. ¿Qué placer obtendrías si las hiciera?

R/ Contaré con un ánimo vital, disfrutaré de buena salud; emocionalmente estaré más fuerte, no presentaré síntomas de estrés, obtendré una mejor figura, seré más eficiente en mis labores diarias.

Ahora, es importante que hagas tú el ejercicio, no digas: “más tarde lo hago” o “cuando lea todo el libro haré esta actividad”. No dejes que tus Enanitos te aplacen el ejercicio de responder estas preguntas, porque lo asocian como doloroso, ¡Oblígalos!, diles que

hay que hacerlo ahora, Ya. No más tarde.

Este capítulo nos ha revelado algo fundamental en el funcionamiento del cerebro humano: los Enanitos, los millones de Enanitos o nuestras Neuronas, están programados para evitar lo doloroso y buscar lo placentero; por lo tanto, sabida esta condición natural en ellos, podremos diseñar e implementar nuevas neuroasociaciones que incidan positivamente en nuestra conducta actual y futura.