



Desarrolla tu cerebro

La ciencia de cambiar tu mente

Joe Dispenza

Edición limitada. Incluye DVD con un taller de 2 horas impartido por el doctor Dispenza

EL LIBRO

«Mente y materia no están separadas. Los humanos, pues, podemos usar la mente subjetiva para influir en el mundo objetivo. Lo físico es metáfora de lo psíquico»

Joe Dispenza lleva décadas estudiando la mente humana: cómo trabaja, cómo procesa la información y por qué repite los mismos patrones de conducta durante generaciones. En *¿Y tú qué sabes!?* ya introdujo cómo funciona el cerebro, cómo aprende nuevas herramientas, cómo logra enfocar el pensamiento en mitad del caos y cómo puede lograr la salud física y mental.

En **Desarrolla tu cerebro** expone esta información en profundidad para ayudarnos a tomar el control de nuestra mente. Nos explica cómo los pensamientos provocan reacciones químicas que nos llevan a la adicción de comportamientos y sensaciones —incluidos los que causan infelicidad—. Cuando aprendemos cómo son creados estos malos hábitos, no sólo podemos romperlos, sino también reprogramar y desarrollar nuestro cerebro para que aparezcan en nuestra vida comportamientos nuevos y creativos.

El doctor **Dispenza**, pese a no ser un físico cuántico, sostiene de manera implícita, que no explícita, el papel primordial de la conciencia. Para comprender la supremacía de la conciencia de manera explícita, es útil tener ciertos conocimientos sobre la física cuántica, que ofrece el doctor Amit Goswami en el prólogo.

EDICIÓN LIMITADA CON DVD

Las conferencias y talleres de **Joe Dispenza** son seguidos por miles de personas en todo el mundo. Tras el éxito de la edición de la obra en España, La Esfera de los Libros publica ahora una edición limitada de **Desarrolla tu cerebro**, que incluye un DVD con una de esas intervenciones. Se trata de un taller de dos horas de duración, en inglés y con subtítulos en castellano.

FICHA TÉCNICA

Título: Desarrolla tu cerebro

Páginas: 632

Autor: Joe Dispenza

Precio: 45 euros

Edición limitada, incluye DVD

Fecha de publicación: 17/03/2009

Para más información: www.esferalibros.com

Dpto. Comunicación: Mercedes Pacheco (mercedes.pacheco@esferalibros.com) Silvia Díaz (silvia.diaz@esferalibros.com)
La Esfera de los Libros - Avda. de Alfonso XIII, 1, bajos - 28802 Madrid - Tel.: 912960200 Fax: 912960206

EL AUTOR

Joe Dispenza estudió bioquímica en la Universidad Rutgers de New Brunswick, en Nueva Jersey. Más tarde obtuvo el doctorado de quiropráctica en la Life University, de Atlanta, Georgia, donde se licenció *magna cum laude* y recibió el premio Clinical Proficiency Citation por la extraordinaria calidad de su relación con los pacientes. Es miembro de la International Chiropractic Honor Society.

Ha cursado estudios de postgrado en neurología, neurofisiología, función cerebral, biología celular, genética, memorización, química cerebral, envejecimiento y longevidad. Ha sido profesor de la Escuela Ramtha de Iluminación Espiritual, donde fortaleció su creencia en que el matrimonio entre la ciencia y el espíritu puede cambiar nuestra vida.

Desde 1997 ha dado conferencias ante más de diez mil personas en dieciséis países de los cinco continentes y realizado presentaciones para distintas organizaciones europeas y norteamericanas. Cuando no está de viaje o escribiendo, se encarga de atender a sus pacientes en la clínica de quiropráctica que tiene cerca de Olympia, Washington.

Autor de varios artículos científicos sobre la relación existente entre la química cerebral, la neurofisiología y la biología, utiliza toda esta información para explicar el papel que juegan dichas funciones en la salud física.

El doctor Dispenza ha investigado sobre las remisiones espontáneas, sintetizando los elementos comunes a todos los casos. Básicamente, se trata de individuos que han cambiado la arquitectura neurológica de su cerebro y, con ello, han recuperado su estado de salud experimentando curaciones «milagrosas».



Como uno de los científicos, investigadores y profesores citados en la galardonada película *¿Y tú qué sabes?!*, a menudo se recuerda al doctor Dispenza por sus comentarios acerca de la capacidad de las personas para crear su día.

Para más información: www.esferalibros.com

Dpto. Comunicación: Mercedes Pacheco (mercedes.pacheco@esferalibros.com) Silvia Díaz (silvia.diaz@esferalibros.com)
La Esfera de los Libros - Avda. de Alfonso XIII, 1, bajos - 28802 Madrid - Tel.: 912960200 Fax: 912960206

EXTRACTOS

«Cambiar la mente de forma permanente influye sobre el estado físico y mental. Pero ¿tiene alguna consecuencia en nuestra vida el hecho de ser una nueva persona o de poner en práctica una nueva actitud? Si creemos que nuestros pensamientos son los que determinan nuestro futuro y queremos evolucionar nuestro cerebro para pensar de manera diferente, ¿no cambiaría eso nuestra vida de algún modo? En pocas palabras: si cambiamos nuestros pensamientos, ¿cambia nuestra realidad?»

«El mundo de la materia y el subjetivo mundo de la mente dejan de estar separados. La mente y la materia están relacionadas, y en el mundo cuántico de las partículas subatómicas, la mente ejerce un efecto directo sobre la materia. Lo más importante es comprender la naturaleza radical de este cambio en nuestra comprensión del funcionamiento del universo.»

«Quizá podamos entrenar al cerebro y a la mente para que trabajen mejor y lleguemos a convertirnos en observadores más atentos de la realidad. Si desarrollamos nuestro cerebro y nuestra mente, es posible que ejerzamos una mayor influencia sobre el mundo objetivo. La teoría es simple: la mente y el observador son fundamentales para la comprensión de la naturaleza de la realidad. Hay un campo infinito de energía que se extiende más allá de nuestro actual concepto del tiempo y del espacio y que nos une a todo. La realidad no es un flujo continuo y constante, sino un campo de infinitas posibilidades sobre el que podemos ejercer una enorme influencia; siempre que nos adentremos en el estado mental apropiado, claro está. Cuanto más poderosa sea la mente subjetiva, más influencia tendrá sobre el mundo objetivo.»

«Podemos cambiar la mente y el Cerebro. Sabemos que el mero hecho de aprender conocimientos reestructura el cerebro y le permite ver las cosas de una manera completamente distintas. Y la experiencia moldea aún más el cerebro.»

Buscando lo mismo

«Seguimos viendo las cosas de la misma forma porque hemos sido condicionados a buscar lo mismo. ¿Quién ve, el cerebro o los ojos? Si quien ve es el cerebro, entonces sólo podemos percibir la realidad en función de aquello que hayamos estructurado en nuestro cerebro. Los pensamientos importan y se convierten en materia. Nuestros pensamientos influyen en los fenómenos físicos e interactúan con la materia del universo. A decir verdad, nuestra realidad personal no es más que un reflejo de nuestra personalidad.»

«Las implicaciones del desarrollo cerebral son extraordinarias: el simple hecho de pensar de una manera nueva y distinta altera nuestro futuro. Saber que nuestros pensamientos controlan el entorno, en lugar de que éste nos lleve una y otra vez a pensar de determinada manera, nos convierte finalmente en la causa, y no en el efecto. Ya no vivimos una vida de estrés, ya que no perdemos el control ni nos hundimos en la ansiedad por lo que podría ocurrir en un futuro basándonos en los recuerdos o experiencias pasadas. No hay nada por lo que estresarse cuando sabemos cuál será el resultado final de nuestros pensamientos, cuando conocemos nuestro futuro. Cuando confiamos en nosotros mismos, en nuestra mente, y en el campo cuántico de posibilidades infinitas, nos liberamos del primitivo estado mental de supervivencia.»

Para más información: www.esferalibros.com

Dpto. Comunicación: Mercedes Pacheco (mercedes.pacheco@esferalibros.com) Silvia Díaz (silvia.diaz@esferalibros.com)
La Esfera de los Libros - Avda. de Alfonso XIII, 1, bajos - 28802 Madrid - Tel.: 912960200 Fax: 912960206

Dejaremos de temer lo desconocido y lo impredecible, porque nuestra mente ya ha creado el resultado en nuestro entorno. Y el entorno es ahora un producto o un reflejo de nuestra mente, que ya ha experimentado y registrado los sucesos que están por llegar.»

«El cerebro no aprecia la diferencia entre lo que piensa (interior) y lo que experimenta (exterior). La aplicación de estos principios hará que el cerebro esté por delante del entorno. En otras palabras, gracias al repaso mental, podemos cambiar nuestro cerebro antes de que la experiencia exterior tenga lugar, de modo que el cerebro ya no es un registro del pasado, sino del futuro.»

«Los sentimientos y emociones no son más que el producto final de las experiencias pasadas. Si creemos que nuestros pensamientos son los que deciden nuestro futuro, entonces vivir en base a los sentimientos familiares y las emociones pasadas es vivir en función de nuestros recuerdos. Los recuerdos pasados se procesan en el cerebro como sentimientos. Cuando los recuerdos pasados se convierten en los sentimientos para los que vive el cuerpo, generamos pensamientos de forma inconsciente que están conectados únicamente con el pasado. Así pues, sentir es pensar en el pasado. Esto explica por qué tantos de nosotros elegimos siempre relaciones difíciles, trabajos con la misma dinámica y otras circunstancias recurrentes en nuestra vida. Cuando tenemos de manera inconsciente los mismos sentimientos cada día, creamos más de lo mismo.»

Sacar la mente del cuerpo

«El origen de la auténtica energía de la creación pasa por superar lo conocido y lo rutinario y por encontrar una motivación. Pensar más allá de lo que sentimos supone un gran esfuerzo para cualquiera. Si no podemos crear un estado mental que supere lo que sentimos, jamás llegaremos a entrar en contacto con nada desconocido o imprevisible. La mente reside en el cuerpo cuando vivimos en base a los sentimientos. Sacar la mente del cuerpo y colocarla en el lugar que le corresponde (en el cerebro) es un auténtico acto de voluntad. Cuando por fin conseguimos dejar de pensar con el cuerpo y comenzamos a pensar con la mente, comenzamos a vivir una aventura con nuevas e ilimitadas experiencias.»

«Uno de los factores que afectan nuestra capacidad para imaginar y crear un ideal de nosotros mismos es nuestra visión limitada del orden y de la naturaleza del universo. Da igual que seamos escépticos o creyentes. Lo que debemos comprender es que el universo nos ofrece muchas más posibilidades de las que nos han enseñado y condicionado a aceptar.»

«Debemos recordarnos que somos mucho más que la suma de nuestros procesos biológicos. Somos esa esencia inmaterial y autoconsciente que anima el cuerpo físico. Al mismo tiempo, estamos unidos a una conciencia mayor que le da vida y forma a toda materia. Ambos niveles de conciencia son inseparables y se encuentran en nuestro interior; de hecho, son esas conciencias las que definen quiénes somos. La energía que sustenta el universo y todos sus componentes juntos puede verse afectada por nuestras interacciones conscientes con la vida, ya que estamos formados por esa misma energía. Por lo tanto, no podemos cambiar lo que pensamos, lo que hacemos y lo que somos sin alterar esa red infinita de energía. Cuando cambiamos de verdad, el campo de posibilidades de nuestra vida personal cambia también. El resultado de tales esfuerzos nos brinda nuevas y diferentes circunstancias en la vida, a la altura de la persona en la que nos hemos convertido.»

Evolución humana

«Para cambiar la mente no es suficiente un poco de tiempo y de esfuerzo. Debemos convertirnos en esa mente hasta que nos resulte fácil y natural expresar nuestro nuevo «yo». Es entonces cuando se abre la puerta a las nuevas e inexplicables posibilidades. A fin de evolucionar nuestro cerebro debemos convertir nuestros pensamientos y recuerdos explícitos en implícitos, de manera que todos esos sistemas queden bajo el control de la mente. Ser uno con cualquier concepto nos permite saber cómo crear ese estado mental particular. Y, de acuerdo con lo que hemos aprendido sobre los recuerdos implícitos, tal vez la iluminación espiritual no sea más que saber que sabemos. Incluso en el caso de que no podamos aceptar este paradigma, debemos admitir que si cambiamos nuestra mente y nuestro estado del ser, tomaremos un montón de decisiones diferentes que jamás se nos habrían presentado cuando vivíamos nuestro antiguo «yo». Cuando manifestamos una nueva expresión del «yo», pensamos y actuamos de manera distinta. Si vivimos un aspecto más evolucionado del «yo», en el que una decisión lleva a otra, al final tendremos una nueva vida con nuevas circunstancias. Y eso es una nueva realidad. Es la evolución humana en el más estricto de los sentidos. Así de simple.»

Para más información: www.esferalibros.com

Dpto. Comunicación: Mercedes Pacheco (mercedes.pacheco@esferalibros.com) Silvia Díaz (silvia.diaz@esferalibros.com)
La Esfera de los Libros - Avda. de Alfonso XIII, 1, bajos - 28802 Madrid - Tel.: 912960200 Fax: 912960206

HAN DICHO...

«En las viejas teorías, la conciencia de uno mismo se consideraba un epifenómeno del cerebro. Hoy en día, tu conciencia es la esencia del ser y tu cerebro, el epifenómeno. Si la conciencia es la base principal y el cerebro es secundario, es natural preguntarse cuál es la manera óptima de utilizar el cerebro para cumplir el propósito de la conciencia y de su evolución. Hace tiempo que comenzó a investigarse este paradigma científico, pero éste es el primer libro que nos orienta sobre la cuestión de forma adecuada para lograr su comprensión. A decir verdad, el doctor Joe Dispenza ha escrito un manual de uso del cerebro por excelencia, desde una perspectiva nueva en la que la conciencia juega el papel principal.

»El cerebro no es más que una suma de posibilidades cuánticas. Si nosotros, nuestra conciencia, somos un producto del cerebro, también seremos una suma de posibilidades, y nuestro "emparejamiento" con el objeto no conseguiría que ni el objeto ni nosotros (nuestro cerebro) dejáramos de ser una posibilidad para convertirnos en una realidad".

»Una vez que comprendas que tu conciencia no es tu cerebro, sino que va mucho más allá; una vez que reconozcas que tienes el poder de elegir entre muchas posibilidades, estarás preparado para poner en práctica las ideas y las sugerencias de Joe Dispenza. Supondrá una ayuda adicional saber que el "yo" que elige es un "yo" cósmico, un estado de conciencia que sólo nos es accesible en situaciones extraordinarias. Uno alcanza dicho estado cuando llega a un entendimiento intuitivo. En esas ocasiones, uno está preparado para realizar cambios en los circuitos de su cerebro. Y el doctor Dispenza nos enseña cómo hacerlo.

»Las emociones no están ligadas a ti, porque tú no eres tu cerebro y no necesitas identificarte con tus circuitos cerebrales. Joe Dispenza reconoce la primacía de tu conciencia sobre tu cerebro, y al hacerlo te proporciona algunos consejos muy útiles sobre la inteligencia emocional y sobre cómo cambiar los circuitos y las jerarquías cerebrales preestablecidos. El reto consiste en integrar nuestros pensamientos y nuestras emociones.

»Tú también puedes cambiar tus circuitos cerebrales. Tienes el poder de la elección cuántica. Siempre disponemos de las herramientas para cambiar, pero solo ahora somos conscientes de cómo utilizarlas. El libro del doctor Joe Dispenza, *Desarrolla tu cerebro*, te ayudará a utilizar el poder de elegir y a cambiar».

AMIT GOSWAMI, doctor en Física y autor de *La ventana del visionario*
Prólogo *Desarrolla tu cerebro*

«Joe Dispenza te proporciona en este libro las herramientas necesarias para realizar auténticos cambios en tu vida».

WILLIAM ARNTZ, productor y director de *¿Y tú qué sabes!?*

«El doctor Dispenza ahonda en el extraordinario potencial de la mente. Leyendo este libro conseguirás la inspiración para cambiar tu vida para siempre».

LYNNE McTAGGART, autora de *El campo* y *The Intention Experiment*

«Un libro maravillosamente escrito que proporciona una sólida base científica sobre cómo el poder del espíritu humano puede sanar nuestro cuerpo y nuestra vida».

HOWARD MARTIN, vicepresidente ejecutivo de HeartMath

Para más información: www.esferalibros.com

Dpto. Comunicación: Mercedes Pacheco (mercedes.pacheco@esferalibros.com) Silvia Díaz (silvia.diaz@esferalibros.com)
La Esfera de los Libros - Avda. de Alfonso XIII, 1, bajos - 28802 Madrid - Tel.: 912960200 Fax: 912960206

«Su trabajo sobre el cerebro y la relación entre la conexión mente-cuerpo fue inspirada por un grave accidente que le causó múltiples fracturas de vértebras. Literalmente “pensó” en su curación y tres meses más tarde era capaz de caminar y funcionar como antes del accidente. Dispenza atribuye una gran parte de esa recuperación al poder de su propia mente. El cerebro humano es un órgano de colosal plasticidad, y hoy estamos aprendiendo a estimularlo, enriquecerlo, desplegarlo. Y no sólo en sus capacidades intelectivas, sino también en las emocionales. Y en las bioquímicas: podemos aprender a modularlo para producir duchas hormonales que te refuercen el sistema inmunológico. Dispenza se dedica al desarrollo del cerebro y la autoconciencia. Su premisa de trabajo está basada en su total convicción de que toda persona en este planeta tiene en su interior el potencial latente de grandeza y habilidades ilimitadas.»

VÍCTOR AMELA, *La Vanguardia*

«Su libro explora “la biología del cambio”. Es decir, cuando cambiamos de verdad nuestra manera de pensar se produce una evidencia física de cambio en el cerebro. Analiza la manera en que el cerebro humano puede ser usado para alterar la realidad a través del dominio del pensamiento. En su investigación sobre curaciones espontáneas, Joe Dispenza ha encontrado similitudes entre la gente que ha experimentado las llamadas “curaciones milagrosas”, mostrando que al cambiar realmente su manera de pensar también cambiaron su salud.»

FRANCESC PRIMS Y SILVIA VELANDO, *Athanor*

«Lo que tienes en tus manos es uno de los secretos más buscados por la Humanidad: la fórmula de la eterna juventud. Una juventud que no es consecuencia de quedar congelado en un estado atemporal, sino el fruto de un cerebro que mejora y cambia cada día. Hasta hace muy poco se creía que a partir de una determinada edad, las neuronas dejaban de renovarse y nuestro cerebro comenzaba un inevitable declive. Pero la evolución de la neurociencia ha demostrado que eso sólo le sucede a los cerebros que se acomodan y se limitan a reaccionar a un entorno estable. Joe Dispenza nos invita a descubrir las trampas de la comodidad y lo conocido y a salir de ellas creando un nuevo cerebro capaz de recrear la realidad estableciendo nuevas y más potentes conexiones neuronales. En un momento en el que la sociedad nos invita a mantener el cerebro joven con maquinitas de videojuegos, quiero invitarte a que no renuncies a la posibilidad de cambiar tu cerebro.»

PEDRO ESPADAS, editor