



Transforma tu cerebro y tu mente para ser más joven y más feliz

Nutrición + Salud



+ Escribe o Apunta

- ¿Qué es la mente?
- Escribe tu definición actual de la mente





- La definición de la Neurobiología es:

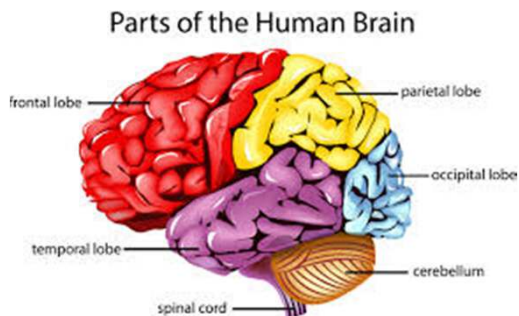
“La mente es el proceso que regula el flujo de información y energía en nuestros cuerpos”

- La mente está en el cuerpo entero
- Hay una Gran Mente que es el aspecto de inteligencia del universo
- La Mente incluye al Observador
- El flujo de energía e información es bidireccional, a través del cuerpo y entre la gente, hacia la corteza prefrontal.



+ Nuestro Cerebro: Tres partes que conocer

- Tronco Cerebral: Nuestro cerebro reptiliano
- Sistema Límbico: Nuestro cerebro emocional
- Corteza Prefrontal: Nuestro cerebro superior





Exploración Guiada de tu Cerebro



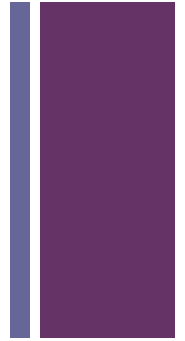
CIERRA TUS OJOS

- Toma tres respiraciones profundas...
- Suaviza todos los músculos de tu cuerpo...
- Suaviza tu mandíbula...
- Empezarás un viaje profundo al neurocircuito de tu cerebro, como un circuito vivo donde fluyen la información y la energía
- Usar la conciencia para hacer que la energía y la información fluyan de nuevas maneras





Llevar la mente al cerebro renueva al cerebro y cambia su fisicalidad



- Lleva tus ojos internos y tu mente a la base de tu espina dorsal. Recórrela hacia arriba...
- Tu Espina Dorsal está reuniendo y llevando información de tu cuerpo, de tus intestinos, corazón y miembros... subiendo por la espina al cerebro
- Piensa en el cerebro en términos de un circuito social





Nuestro Tronco Cerebral

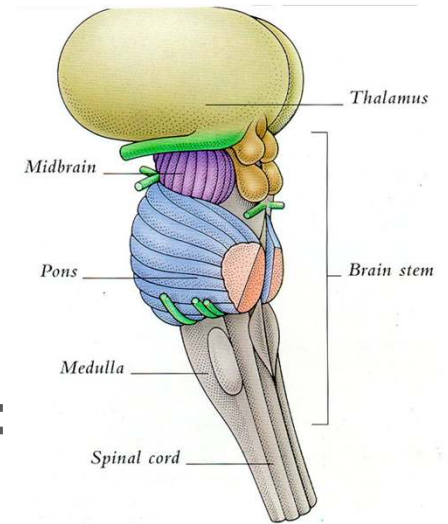
- **Para regular nuestras funciones básicas:**

Respiración, ritmo cardiaco

- **Controla el estado de alerta**

- **Respuesta de Pelea-Huida-Parálisis** ante la percepción de peligro inminente. ¿Me siento capaz de responder? Entonces peleo o huyo. ¿Me siento incapaz? Entonces me congelo

- **Estados de Seguridad:** tener el corazón abierto, flexible, listo para crear y para recibir

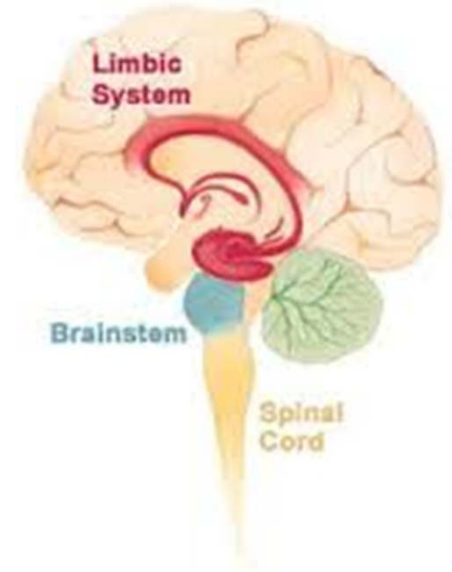


+ Sistema Límbico

Amígdala

Hipocampo

Hipotálamo



Las 8 emociones universales en todas las culturas:

Tristeza

Excitación

Preocupación

Asco

Vergüenza

Miedo

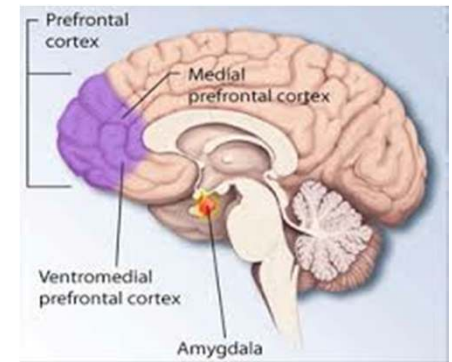
Enojo

Alegría



+ Corteza Prefrontal

- Regula todos los otros sistemas
- Nos da equilibrio emocional
- Capacidad de hacer una pausa
- Intuición: Traer la sabiduría del cuerpo al cerebro
- Auto-conciencia: Comprensión



+ El camino clave

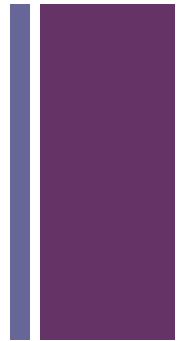
- **Este es el camino para autoregular y cambiar a nuestro cerebro:**

Desde tu corteza prefrontal media

A tu sistema límbico

A tu tronco cerebral

A todos los órganos de tu cuerpo



+ INVESTIGACIONES RECIENTES



- La mente usa al cerebro para crearse a sí misma
- Estudio sobre la Transformación Biológica Autodirigida
- Tus redes neurales están siendo rediseñadas rápidamente, incluso instantáneamente, por cómo piensas, hablas y actúas
- La actividad voluntaria en tus pensamientos e imágenes afecta la expresión de tu material genético y las funciones de tu cerebro
- Tenemos la capacidad para regular adecuadamente los circuitos subcorticales del miedo bajo condiciones de estrés
- El número de caminos entre la prefrontal y la amígdala determina qué tan rápido nos recuperamos de la adversidad



+ Neuroplasticidad



- Sabemos que podemos renovar nuestro cerebro
- Nueva ciencia: El hábito dicta la Función, y la Función dicta la Forma
- **Llevar la mente al cerebro renueva al cerebro y cambia su fisicalidad**
- **Le decimos al cerebro cómo cambiar su forma y cómo funcionar con nuestros comandos**
- Practica algo nuevo, y la práctica por sí misma cambia la estructura del cerebro y con ella la función.
- La práctica hace al maestro



+ OBSERVANDO DESDE LA CORTEZA PREFRONTAL



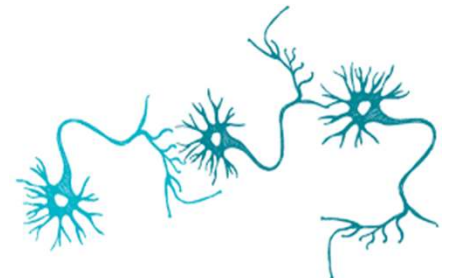
- El cerebro TAMBIÉN puede cambiar a partir de mensajes generados interiormente: nuestros pensamientos y nuestro intento
- Podemos usar la conciencia para dar forma a nuestra actividad en nuestro sistema nervioso
- Usar la conciencia para activar el flujo de información desde la corteza prefrontal hasta la amígdala
- Una conexión más fuerte significa que la corteza prefrontal puede indicarle más rápidamente a la amígdala que se calme
- Todas las funciones autonómicas responden en conjunto



+ UN EJERCICIO EN NEUROPLASTICIDAD

CIERRA TUS OJOS

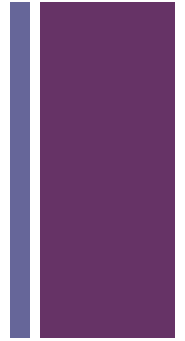
- Toma tres respiraciones profundas
- Suaviza los músculos de tu cuerpo... suaviza tu mandíbula
- Ve al neurocircuito de tu cerebro prefrontal, como un circuito vivo donde fluyen la información y la energía
- Observa el diálogo negativo en el centro
- Envía imágenes/palabras opuestas
- Fortalece los caminos corteza-amígdala





¿Puedo de hecho prosperar a partir del estrés?

- ¿Por qué algunas personas se recuperan rápidamente de experiencias difíciles?
- La resiliencia es esencialmente un conjunto de habilidades –en contraste con una disposición o tipo de personalidad –, que posibilita a la gente no sólo atravesar tiempos difíciles, sino prosperar durante y después de ellos.
- El número de caminos entre la prefrontal y la amígdala determina que tan rápidamente nos recuperamos de la adversidad





Entendiendo la Adaptabilidad



- Las situaciones de estrés cambian la estructura y funciones del cerebro
- La resiliencia es la capacidad de adaptarse exitosamente a los desafíos
- Gran parte de la evidencia reciente sugiere que, con un poco de práctica, cualquiera puede desarrollar resiliencia
- La ciencia más reciente muestra que si entrenas a tu cerebro la forma en que actúas bajo presión puede, en gran medida, ser determinada por ti.



+ ¿Cómo puedo entrenar esto?

SALIR DE MI ZONA DE COMFORT

ENFRENTAR A MIS MIEDOS

PRACTICAR SILENCIO INTERIOR

TENER UNA RED DE APOYO



+ Una práctica para incrementar la adaptabilidad

- Sentado en una silla
- Inhala subiendo energía a la coronilla
- Sostén la respiración mientras doblas la lengua contra el paladar
- Gira los ojos ligeramente hacia arriba
- Exhala y relájate





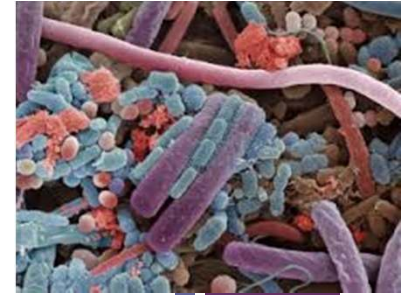
La neurobiología del Nosotros



- No estamos solos; cambiamos en respuesta a nuestra conexión con el otro
- Nuestro sistema nervioso está diseñado para conectarnos entre nosotros
- Hay un circuito social en el cerebro: las neuronas espejo
- Cuando vemos que algo sucede en el exterior, las neuronas espejo disparan como si estuviera sucediendo en el interior
- El sistema de espejo no sólo está involucrado en la imitación de la acción, sino también en los estados emocionales
- **Yo siento un estado emocional en otros y yo emulo esa emoción, ese sentimiento, en mí mismo**



+ El Nuevo Mundo de Nuestro Microbioma



- ¿Es nuestra personalidad realmente “Nuestra”?
- Los rasgos de personalidad que concebimos como “nosotros” parecen depender de la composición del microbioma de los intestinos, más que del código genético
- Nuestro microbioma intestinal se comunica con –e influye a– nuestro cerebro a través del sistema nervioso entérico, el nervio vago, los sistemas endocrino e inmunoinflamatorio y los neurotransmisores
- Microbiotas alteradas han sido vinculadas a cambios de personalidad, desórdenes de esquizofrenia, depresión y autismo.



+ Alimento para el Cerebro

¡Antioxidantes!

- Arándanos
- Salmón silvestre
- Apio
- Broccoli /Coliflor
- Granos enteros
- Té verde
- Garbanzos

¡Grasas buenas!

- Nueces
- Aguacate
- Almendras
- Nuez de la India
- Semillas de Girasol
- Semillas de ajonjolí
- Semillas de Linaza





Brain Food



¡Suplementos!

- Omega 3
- Ácido Alfa lipoico
- Reserwatrol
- Cúrcuma
- Vitamina D
- Probióticos

¡Herbales!

- Ginkgo Biloba
 - 500-1000mg/día
- Ginseng
- Huperzina A. (musgo)





PRÁCTICA

- Cierra tus ojos
- Contempla todo el espacio en el interior de tu cabeza
- Dirige tu mirada hacia dentro, y ahí...
- Experimenta la espacialidad de tu verdadera naturaleza.



Texto temprano de práctica tántrica

El Cerebro no Tiene Límites

