

Érase UNA VEZ
UNA PERSONA
QUE QUERÍA
CAMBIAR
SUS
hábitos...

MARÍA JOSÉ SÁNCHEZ YAGO

OBERON

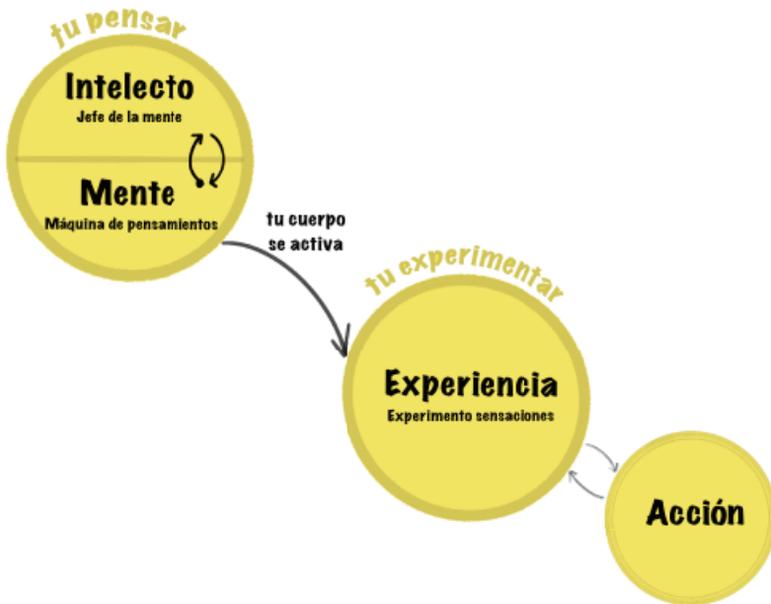
¿Te das cuenta? Tienes la capacidad de elegir lo que quieres pensar. Tienes la capacidad de pensar en un limón o en una naranja o en lo que quieras. Es posible que hayas elegido no practicar el ejercicio que te he propuesto, entra en lo divertido del ser humano. Sin embargo, si has aceptado la propuesta habrás observado que puedes pasar con facilidad del pensamiento «limón» al «naranja» y viceversa. Tu mente le «pide permiso» a tu intelecto para poner la imagen mental de un limón o de una naranja, el pensamiento limón o el pensamiento naranja. ¡Puedes elegir lo que quieres pensar! Es posible que no siempre te funcione, pero sé consciente de que tienes ese poder: **puedes elegir lo que quieres pensar.**

Además, tu intelecto juega implícitamente otro rol fundamental: dota de interpretación a lo que estás pensando. Atribuye significado a tus pensamientos y en función de este, decide y filtra.



Tu EXPERIMENTAR

Tal vez te hayas dado cuenta de que cada pensamiento que pones en tu mente te induce a una experiencia. Si te gustan los limones, quizá hayas empezado a disfrutar de una «limonada mental» e incluso a salivar. Si tomas zumo de naranja por las mañanas puede que te hayas trasladado a tu momento desayuno, con el abanico de experiencias que ese ratito conlleva. O si los cítricos te provocan acidez, puede que hayas sentido algo en tu estómago. Es decir, **los pensamientos que pones en tu mente no son neutros, te provocan una experiencia**. Puede ser muy sutil y quizá casi no te des ni cuenta, pero está. Te afecta. Esta experiencia está muy ligada a cómo los interpretó tu intelecto. Parafraseando a Pascal, «diversos pensamientos, diversas experiencias».



La cosa no acaba ahí. No se te escapa que estas experiencias internas te empujan a actuar de una manera u otra. Y a su vez, tus acciones tienen un impacto en la experiencia que estás viviendo. Fíjate, si te gustan mucho las naranjas puede que después de practicar «limón-naranja-limón-naranja-limón-naranja» te vayas a la nevera a

hacerte un zumo. O si no tienes fruta ahora, tal vez aparezcan unos cuantos kilos de ricas naranjas valencianas en tu próxima compra. En otras palabras, tu cuerpo interna o externamente se activa³. Se despiertan ciertas sensaciones. En función de cómo interpretes el pensamiento que está en tu mente la activación será diferente. Se pueden iniciar sensaciones de todo tipo: placenteras o poco agradables.

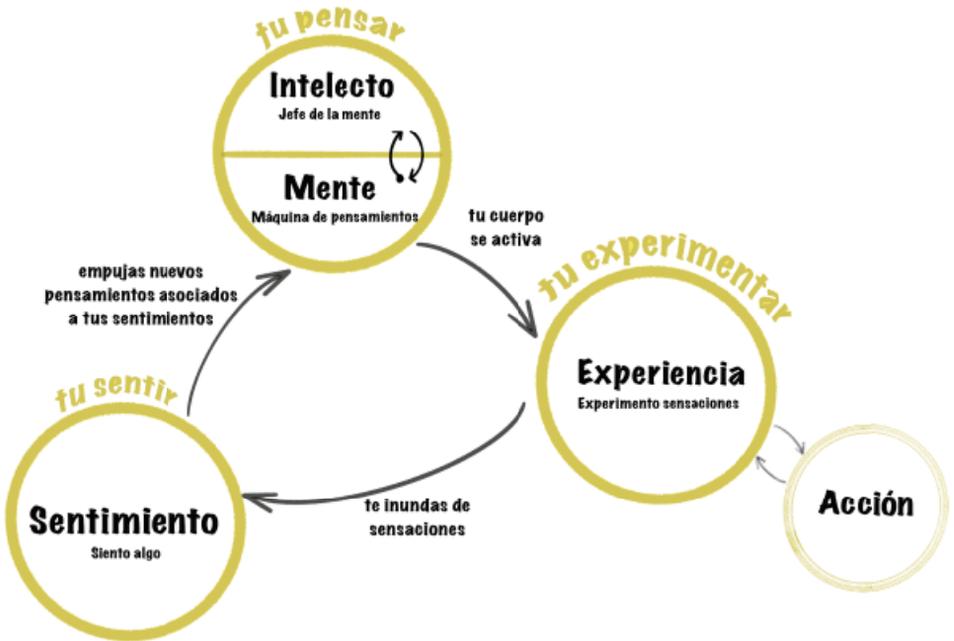
También conviene que caigas en la cuenta de que la experiencia la puede provocar un estímulo interno —visualizas, imaginas la naranja— o un estímulo externo —ves físicamente la naranja—. Tu cuerpo apenas distingue el origen del estímulo. Es capaz de vivirlo, de experimentarlo casi con la misma intensidad. Es impresionante, ¿verdad?

Tu SENTIR

¡Qué bonito es esto! Déjame que respire. Me estoy empezando a emocionar, pintar este esquema es toda una experiencia para mí 😊. Me siento muy contenta. No es fácil hacerlo sencillo. ¡Ojalá lo logre! Como te dije al principio, realmente pienso que es importante que entiendas cómo funcionas por dentro para que puedas cambiar tus hábitos con mayor facilidad.

Y seguimos... ¿A dónde te llevan las diferentes experiencias, esas sensaciones que activan tu cuerpo? Pues ya te lo estoy diciendo: a diferentes sentires. Te gustan los limones, salivas un poco y sientes ganas de tomar una limonada. Te causan acidez las naranjas, experimentas algo sutil en tu estómago y te tensionas. En otro orden de cosas: logras escribir aquello que querías expresar, relajas tu cuerpo y sientes alegría; mandas ese correo que tenías pendiente, experimentas sensación de alivio y te sientes más liger@; escuchas una de tus canciones favoritas, sigues el ritmo y te relajas. Al experimentar algo, casi sin darte cuenta, provocas en ti un nuevo estado interior que llamamos sentimiento, tu sentir. Podría decirse que **tus sentimientos son una especie de altavoz de lo que realmente estás pensando y de cómo lo estás experimentando.**

³ Liberación de neuropéptidos.



A su vez, tus sentimientos empujan nuevos pensamientos a tu mente, que te llevan a vivir experiencias y sentimientos de mayor intensidad que a su vez generan nuevos pensamientos... Es un círculo que tiende a repetirse. En breve entraremos en más detalle en este proceso que es el inicio del automatismo. De momento, solo quiero que tengas claro qué **pensamientos, experiencias y sentimientos están conectados**. Lo que hemos llamado tu PENSAR, tu EXPERIMENTAR y tu SENTIR son tres facultades relacionadas.

De hecho, no estoy diciendo nada que no sepas. Si te sientes tranquil@, tenderás a tener pensamientos más pacíficos. Si estás enfadad@, será más probable que interpretes negativamente un comentario de alguien, que te palpite el corazón y hasta que pegues un grito. ¿Has estado enamorado alguna vez? ¿A que todo parece más fácil? Encuentras solución a los problemas, no dramatizas, tiendes a sonreír, etc. Pues a eso me refiero.

Huellas emocionales

¿Te has descubierto alguna vez diciendo algo así como «me emocioné»? Un sentir muy intenso que se dispara en un tiempo breve es lo que llamamos emoción. Para nosotr@s, sentimiento y emoción van a ser casi sinónimos. Te invito a que los uses indistintamente. Cuando hablemos de ellos nos estaremos refiriendo a lo mismo, al estado interior que emerge cuando experimentas algo.

Además, con los sentimientos y las emociones se produce otro efecto que tal vez te resulte familiar: asocias ese estado interior que se ha originado en ti con el estímulo que lo inició. Es decir, **dotas de carga emocional a la interpretación que haces de un estímulo —el pensamiento que pones en tu mente— y que te originó determinada experiencia.** En palabras sencillas, cada uno de nosotros interpreta el limón de una manera determinada, lo experimenta de forma diferente y lo asocia a determinados sentimientos. Cada vez que vemos un limón, todo esto se dispara. ¿Qué ocurre? Que, si el sentimiento es intenso y llega al nivel de emoción, recordamos mejor.

Piensa por ejemplo en tus *hobbies*: baloncesto, tenis, escalada, rugby, lectura, fotografía, cine, gastronomía, videojuegos, cocina, viajar, etc. Las cosas que elegimos por placer son actividades repletas de sensaciones, sentimientos y emociones. Comparto un ejemplo muy mundano: si te gusta el fútbol, probablemente recuerdes el gol de Iniesta cuando España ganó el Mundial. Nadie te ordenó memorizarlo, los sentimientos y las emociones con la que lo viviste hicieron el trabajo por ti 🧠. Actúan como un registro de lo que estás experimentando. Esto puede ser tremendamente útil, ¡aumenta tu capacidad de recordar!, al tiempo que te puede limitar. Cuando recuerdas algo, no solo traes ese pensamiento al presente, sino que también rescatas su car-

ga emocional, lo revives —recreas lo que experimentaste y sentiste—. Esto es lo que se denomina huella emocional.

Casi todo lo que nos importa nos deja huellas emocionales: tus relaciones personales, ese proyecto de trabajo, las últimas fotografías que hiciste ilusionado, ese artículo que leíste con interés, esa conversación que se te fue de las manos, esa reunión interminable, esas cañas de los viernes, tu primer beso, un apretón económico, un despido, el apoyo de alguien en un momento valle, esa charla con un amigo, esas vacaciones inolvidables, el nacimiento de tus hijos, etc. Nuestra biografía puede ser vista como un cúmulo de momentos: momentos altos, momentos bajos, momentos vividos, momentos llorados, momentos reídos, momentos disfrutados, momentos sentidos, momentos buscados. Esto es maravilloso, nos reconocemos en ellos, nos dan seguridad y cierto sentido de identidad. Pero cuidado, como dije antes, también nos pueden limitar.

Ya te adelanto que te tocará sortear tus huellas emocionales para que no te jueguen una mala pasada cuando intentes cambiar tus hábitos.

