



Ya sabes, todos tenemos pensamientos negativos de vez en cuando.

Pensamientos como: “No soy lo suficientemente inteligente”, “No soy lo suficientemente bueno” o “No puedo hacer esto” son increíblemente comunes y pueden impedirnos alcanzar nuestro máximo potencial y vivir la vida que soñamos.

Pero existe una forma probada y efectiva de liberarse.

En este artículo, haré referencia a una entrevista en mi canal de YouTube con [la Dra. Caroline Leaf](#) .

La Dra. Leaf es una eminente líder internacional en el campo de la neurociencia (el estudio del cerebro y su impacto en el comportamiento, el pensamiento, el razonamiento y la memoria), y comparte con nosotros algunas verdades fascinantes.

Así que, si quieres aprender sobre el misterioso superpoder de tu cerebro y la ciencia que demuestra cómo la hipnoterapia puede reconfigurarlo, sigue leyendo...

¿Cuál es la diferencia entre el cerebro y la mente?

Para entender la ciencia detrás de la hipnoterapia, primero debemos entender la diferencia entre el cerebro y la mente.

En pocas palabras, la mente es la sede *intangibile* de nuestra conciencia y es responsable de todos nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

Por otro lado, el cerebro es el órgano *físico* que alberga la mente.

Si bien la mente y el cerebro son dos entidades separadas, están íntimamente interconectadas. Cuando tenemos un pensamiento, este genera impulsos eléctricos en el cerebro que impactan nuestro comportamiento y fisiología.

Comprender esta relación es importante porque es la clave para entender cómo podemos cambiar nuestros pensamientos para reconfigurar nuestro cerebro.

Ahora que hemos establecido la diferencia entre la mente y el cerebro, descubramos el misterioso superpoder que la mayoría de las personas ni siquiera saben que tienen.

El gran error número uno que la mayoría de las personas cometen sobre sí mismas

Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente piense: "Soy quien soy" y "Estas son sólo las cartas que me han tocado".

También podrías decir cosas como:

"La depresión es hereditaria en mi familia".

"Es genético."

"Un leopardo no puede cambiar sus manchas".

Pero quiero que sepas que esas son creencias falsas, así que no cometas el error de pensar de esa manera.

Verás, el hecho es que ocurre lo *contrario* : *tu cerebro no es fijo ni inmutable, sino que también...*

Literalmente puedes reconectar y reconstruir el cerebro.

Tómese un segundo para pensar en la enormidad de ese hecho.

¡Puedes reconfigurar tu cerebro! Es flexible: tus pensamientos moldean tu cerebro y tienes el poder de pensar lo que quieras.

Cuando entiendes eso entonces todo cambia.