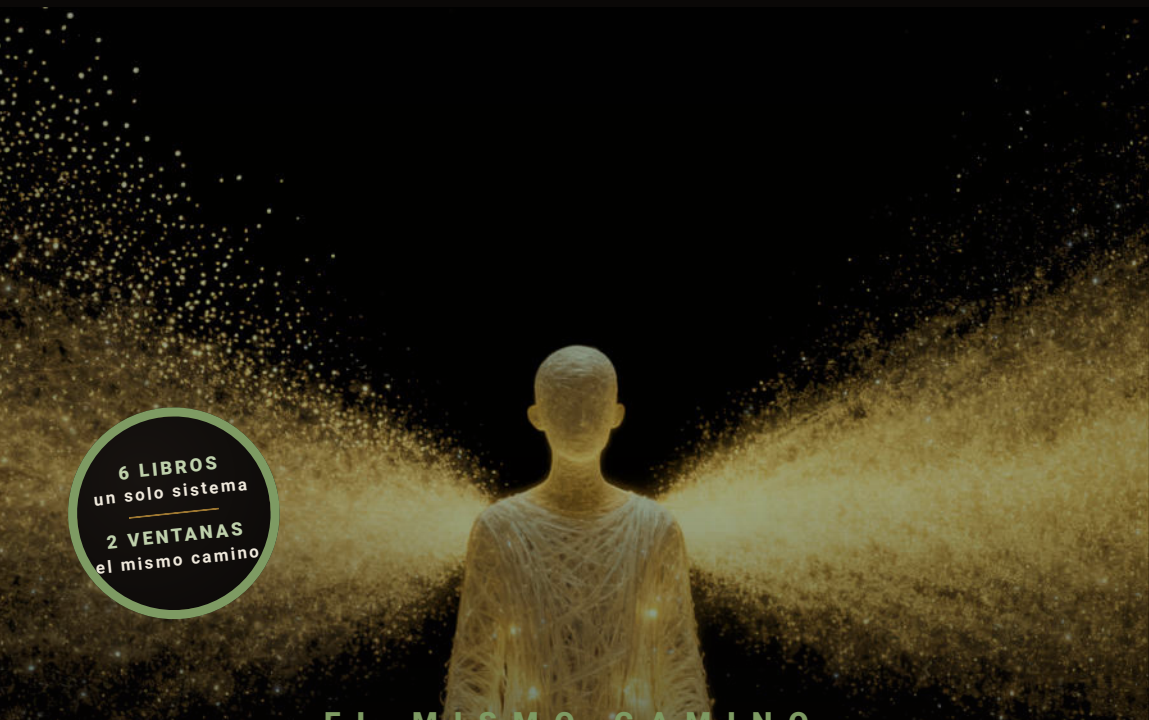
MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 110 · Bloque 22



6 LIBROS
un solo sistema

2 VENTANAS
el mismo camino

EL MISMO CAMINO

Ciencia, cuerpo y conciencia

SEIS LIBROS QUE TIENDEN PUENTES:
ENTRE LO CUÁNTICO Y LO SAGRADO

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 22 · MANUAL CINCO

Ciencia, cuerpo y conciencia

Querido lector: este es el último manual de nuestro regalo de libros.

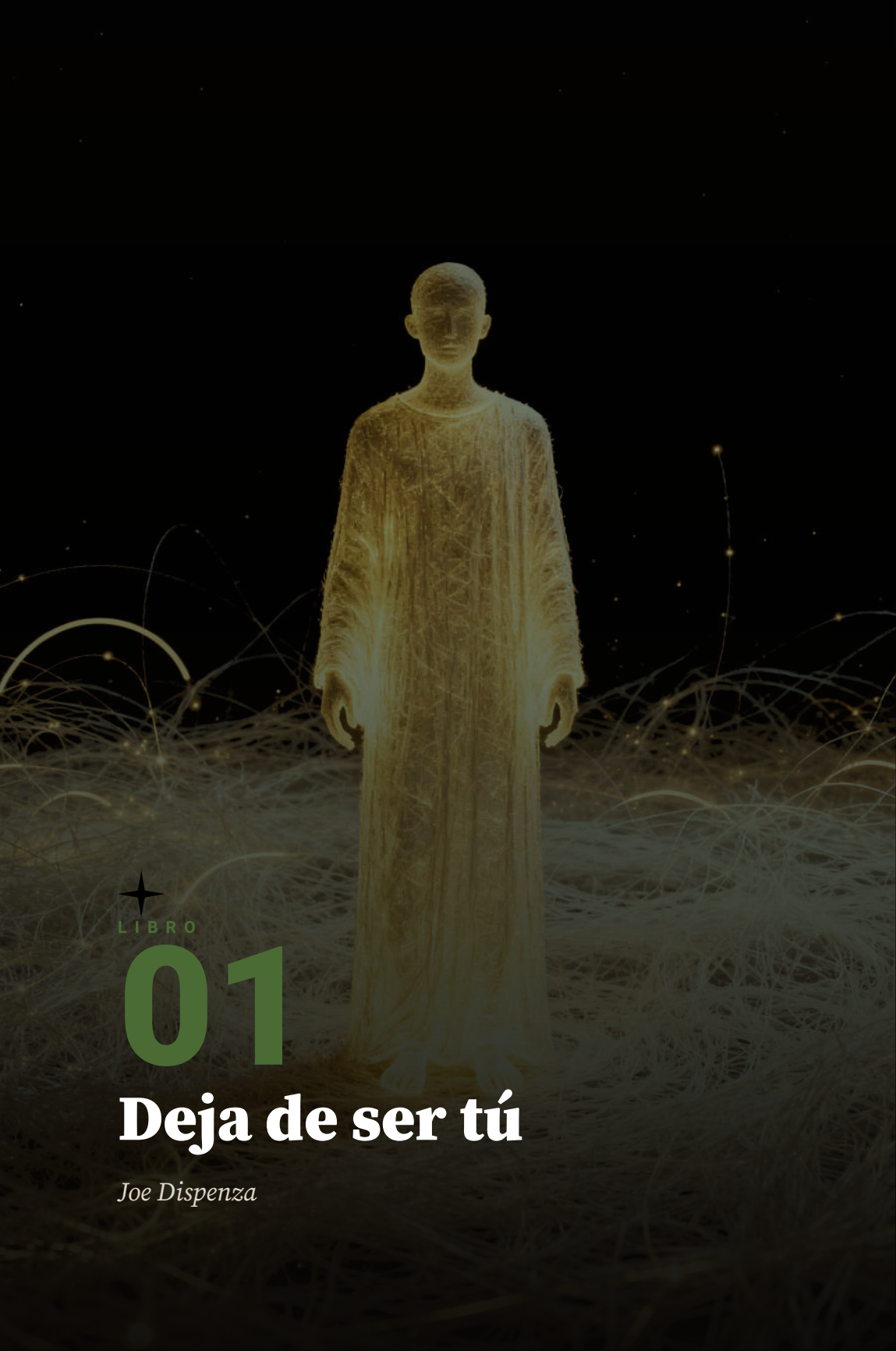
Reúne seis lecturas extraordinarias, en lugar de cinco.

Como siempre en este bloque, no busco sustituir la experiencia de leerlos.

Busco encenderte la curiosidad para que tú mismo los descubras.

Este manual reúne algo precioso: voces que tienden puentes entre la ciencia más rigurosa y la espiritualidad más profunda.

Demostrando que ambos caminos, lejos de contradecirse, se necesitan y se confirman mutuamente.



LIBRO

01

Deja de ser tú

Joe Dispenza

Joe Dispenza, quiropráctico, neurocientífico y conferencista, nos presenta en esta obra una pregunta provocadora desde el propio título.

¿Qué pasaría si dejaras de ser la persona que has sido hasta ahora?

Dispenza explica, con un lenguaje accesible pero respaldado en neurociencia, cómo cada pensamiento repetido genera una combinación química específica en el cerebro y el cuerpo.

CONCEPTO CLAVE · LA QUÍMICA DE LA PERSONALIDAD, Y CÓMO CAMBIARLA

Y cómo, con el tiempo, esa combinación se vuelve tan habitual que termina convirtiéndose en lo que llamamos «personalidad». Vivir, año tras año, repitiendo las mismas reacciones emocionales, literalmente, mantiene activa esa misma química, atrapando a la persona en un ciclo que se retroalimenta a sí mismo.
La buena noticia, según Dispenza, es que el cerebro tiene una capacidad llamada neuroplasticidad: la posibilidad real de crear nuevas conexiones neuronales, y, con ellas, una nueva «personalidad química», simplemente practicando, de forma constante, nuevos pensamientos y nuevas formas de sentir.

El libro ofrece, además de la teoría, una guía meditativa práctica para que el lector pueda, literalmente, «dejar de ser quien ha sido».

Cambiando sus patrones de pensamiento de forma sostenida, hasta que esos nuevos patrones se conviertan, ellos mismos, en la nueva normalidad.

Uno de los conceptos más citados del libro habla sobre vivir «en el pasado» a través de las mismas emociones repetidas una y otra vez.

Y cómo, en cambio, es posible aprender a vivir desde el futuro deseado, generando, en el presente, las emociones que correspondería sentir si ese futuro ya se hubiera cumplido.

> ***Si sientes que estás atrapado en patrones de pensamiento y reacción que ya no te representan, este libro completo, con su combinación de ciencia y práctica meditativa, puede ofrecerte el mapa para empezar, de verdad, a cambiar.***