

01 · LO ESENCIAL

Lo esencial



Diez ideas que María repitió una y otra vez. Si solo lees esto, ya te llevas el taller.

- 1** El cerebro no es vuestro.
Va por libre con dos misiones: **ahorrar energía** y **defenderte** de lo que interpreta como amenaza. Hacerte feliz no está en su lista.
- 2** Pasamos el 92-98 % del día en piloto automático.
Solo entre un 2 % y un 8 % del día funcionamos en modo consciente. Es lo normal en «cerebros normales».
- 3** Tener automatismos es un tesoro, no una debilidad.
No se trata de eliminarlos, sino de **gestionarlos**: esto sí, esto no, hoy sí, mañana no.
- 4** El problema es el abuso.
Le hemos dejado demasiado margen al cerebro. Cuando un patrón limita tus relaciones o tu bienestar, se convierte en un **virus**.
- 5** Bajo presión escuchamos peor.
Filtramos más, interpretamos por atajos y reaccionamos a la defensiva. Da igual dónde esté la información importante: si el cerebro decide ignorarla, la ignora.
- 6** Reconocer, pausar, elegir.
Con **30-60 segundos** de pausa le dices al cerebro «no vas a pilotar tú, piloto yo». Y cambia hasta tu química.
- 7** El cerebro odia los huecos.
Los rellena con lo que ya cree, casi siempre en negativo. Muchas veces la respuesta honesta es «**no sé**».
- 8** Un prejuicio se forma en 3-7 segundos.
Formarlo es humano y eficiente. El error es **actuar en función de él** sin hacer la pausa.
- 9** Piensa en probabilidades.
Es la herramienta más repetida del día: obliga al cerebro a salir del automático y pasar al terreno consciente.
- 10** Es un gimnasio.
Nadie sale más fuerte del primer día. Neuroplasticidad: dejar de repetir el patrón viejo y repetir el nuevo hasta que sea hábito. Y cada uno tiene que encontrar **su** técnica.