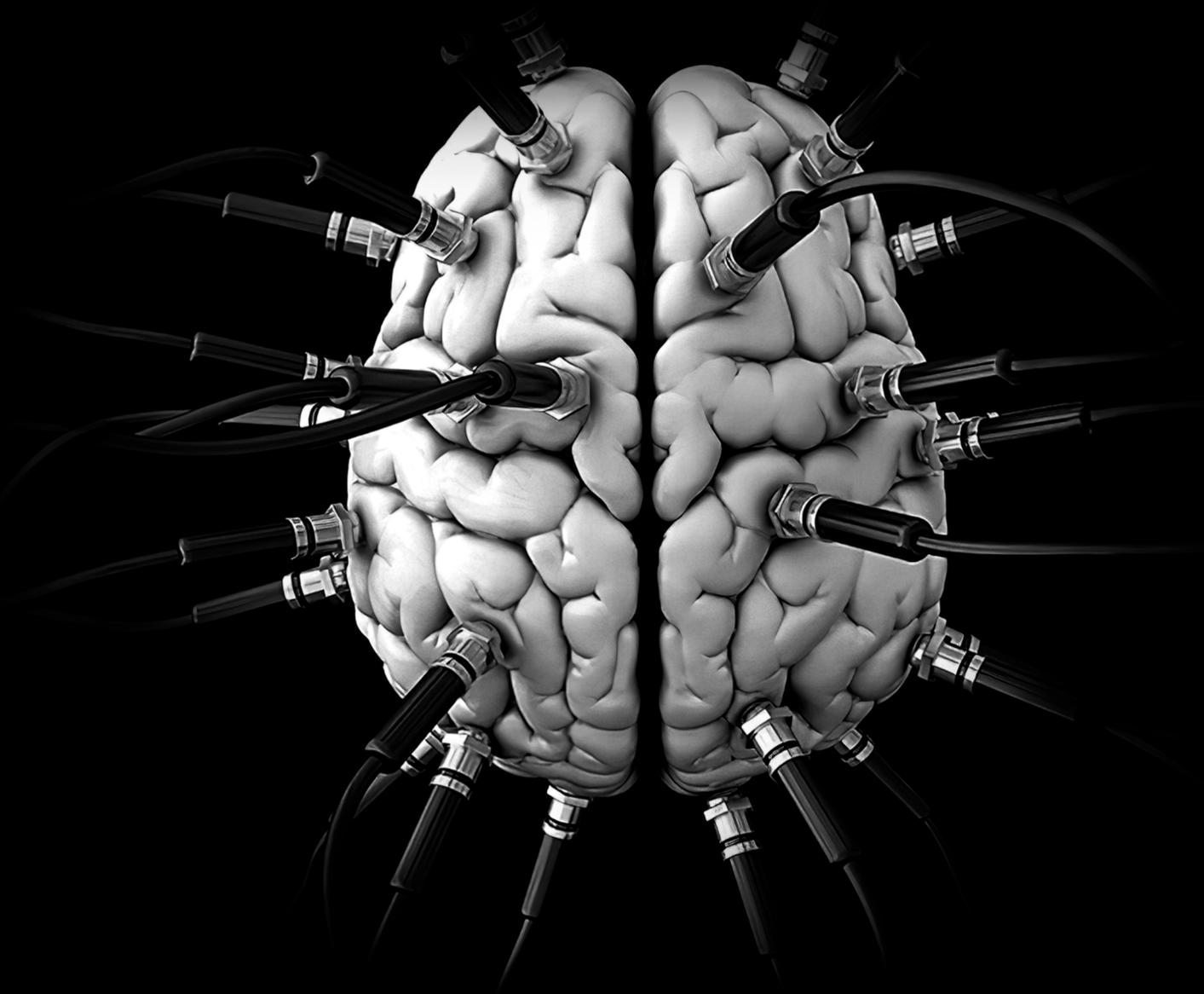


CHIP MENTAL

MENTE DIFERENTE - VIDA DIFERENTE



Desconéctate del sistema que limita nuestras mentes
Asciende a una mentalidad superior



CONTENIDOS

01

LOS PRINCIPIOS PARA ESCAPAR DEL PATRÓN

- Primer principio:
A diario actuamos sin razón
- Segundo principio:
Nuestras relaciones no tienen objetivo
- Tercer principio:
Somos débiles
- Cuarto principio:
No aceptamos la adversidad.
- Quinto principio:
Somos marionetas de la multitud
- ¿Qué tienen que ver estos principios con romper un patrón social?

02

PARA TRANSFORMAR TU MENTALIDAD ANTES DEBES CONOCER TU MENTE

- Neuroplasticidad
- Modelo Triuno de Paul D. Maclean
- Sistema de recompensa



CONTENIDOS

03

LA MORTALIDAD COMO MOTOR DE NUESTRA EXISTENCIA

- Memento Mori
- Valora los preciados momentos
- Impermanencia del budismo
- Cristianismo medieval y la resignación
- Vivir con honor en el código del Bushido
- Armonía con la naturaleza del taoísmo
- ¿Cómo aplicar el Memento Mori en nuestra día a día?

04

COMO ENCONTRAR MI PROPÓSITO

- No existe respuesta absoluta
- En que me debo basar para encontrarlo
- Lo que nos quiere decir todo esto
- Nunca te dejes de cuestionar
- Aprecia el entorno
- Nuestro propósito
- Mindset - Cluw



C O N T E N I D O S

05

U N E N F O Q U E Y V I D A M E J O R

- I: Rompe el patron
- II: Comprende tu mente
- III: Aprecia la muerte
- IV: Despierta tu propósito



P R O L O G O

Te damos la bienvenida a este Ebook querido lector.

Si estás leyendo esto, se debe a que seguramente nos sigues y compartes algunas de nuestras ideas que expresamos diariamente en Mindsetcluw.

Y por eso, antes que nada, te queremos dar las gracias por ser parte de esta comunidad llena de ambición por lograr una vida diferente

Aquí encontrarás una guía sobre como romper los dogmas y patrones en los que nos hemos visto envueltos.

También te llevará a una introspección y a un cuestionamiento de tu entorno, en especial de las personas externas a nosotros y el gran papel que juegan en nuestras vidas.

Por otra parte, explicaremos la importancia de cada minuto que pasa en nuestra vida y como esto ha estado presente en distintas culturas como principio universal, en el que si bien tiene diferencias, alude siempre a la aceptación.

Y por último exploraremos la gran respuesta del propósito propio, indagando en diferentes bases filosóficas y explicando cada una de ellas.

A lo largo de este Ebook te enseñaremos y te darás cuenta por ti mismo la importancia que tiene la mentalidad y como la puedes utilizar a tu favor. Esperamos que lo disfrutes y que logre tener valor en tu día a día.



LOS CINCO PRINCIPIOS

PARA ESCAPAR
DEL PATRÓN
SOCIAL



Lo primero que te diremos es que el problema principal realmente no eres tú, es un conjunto de dogmas y patrones, en parte biológicos, que iremos explicando más adelante.

Lo que sí eres, es la solución a ese problema, ya que si tú te das cuenta y abres tu visión respecto a lo que te mencionaremos, tendrás un mar de posibilidades para obtener una calidad y un control de vida mucho mayor al promedio, una vida en la que tú puedas elegir como sentirte y como mostrarte hacia los demás, trascender de los patrones sociales que tanto nos han adoctrinado de manera silenciosa, matando la energía del ser humano y poniendo en riesgo la capacidad de razonar por nosotros mismos.

En este primer capítulo te daremos principios, realmente sencillos, pero que muchas personas no los suelen practicar por el simple miedo al rechazo de su círculo social, que es algo realmente normal en el ser humano, a todos nos gusta sentirnos parte de algo, es instintivo, es primitivo, ya que ser parte de algo en la antigüedad nos daba el principio más básico de los seres vivos, sobrevivir, nos mostraba fuertes frente al resto de especies, y lo que garantizaba que siguiéramos siendo parte de ese grupo, no era más que actuar como ellos.

En la actualidad es el mismo concepto, pero adaptado a las necesidades para sobrevivir en esta época y también las expectativas de vida que tenemos en esta. Expectativas basadas en los medios de comunicación y manipulado por gente con situaciones muy diferentes a las personas que consumen su discurso.

Dicho esto, empezaremos mencionando los principios a seguir para poder librarnos de los problemas que nos llevan a tener una mentalidad débil.



PRIMER PRINCIPIO

A DIARIO ACTUAMOS SIN RAZÓN

Más allá de que la gente pueda vivir circunstancias similares, lo más probable es que ellas no reaccionen igual y tengan distintas consecuencias debido a las interpretaciones y las maneras de actuar que tengan sobre estos hechos, esto es lo que vuelve ciertamente problemático, por el hecho de crear las mismas expectativas de vida para las personas, ya que las privan de pensar por sí mismas y empiezan a seguir patrones que los vuelven como máquinas que trabajan para los que realmente piensan. Esto es debido al factor científico llamado "neuroplasticidad" el cual profundizaremos si sigues leyendo este Ebook.

La gente que realmente piensa por sí misma ha conseguido obtener consciencia sobre lo que son, debido a que se han detenido a cuestionar el propósito de sus acciones. No hay otro secreto, debes preguntarte en todo momento porque haces lo que haces y llegar a una respuesta certera de si realmente estás haciendo lo que te apasiona y lo que te lleve a un lugar de superación. La autorreflexión sobre uno mismo es la clave para solventar el desconocimiento.

Si no somos capaces de abrir nuestra mente a nuevas fronteras de comprensión, cayendo en la píldora de la conformidad, jamás saldremos del círculo que corrompe nuestras mentes, inutilizándolas en cada segundo que seguimos ahí.

Es por esto que las personas que han logrado salir de este círculo, son capaces de dirigir a otros por el simple hecho de conocer el secreto, para salir de la jaula en la que se encontraban y en la que mucha gente se encuentra atrapada todavía, se aprovechan del conocimiento que poseen y lo utilizan a su favor, manteniendo el secreto guardado, para que nadie más pueda salir de ahí.

Cada persona se debe dar cuenta por sí misma en que lugar se encuentra, los dogmas a las que está sometida y luego de eso buscar una solución para librarse de las ataduras que la mantienen silenciada.



Para darte cuenta de lo mencionado anteriormente, analiza los movimientos de la gente que ves a diario, llegarás a cierta conclusión en la que encontrarás monotonía y principalmente patrones, patrones que no solo siguen ellos, sino que se han repetido como un bucle durante años por nuestros antepasados. Colócate en la piel de la otra persona y piensa desde su perspectiva:

1. ¿Qué acciones realiza diariamente en su vida?

2. ¿Tiene alguna razón realmente buena para hacerlas o es porque el resto también las hace?

Resuelve este dilema por tu cuenta y ya estarás un paso adelante del resto.



SEGUNDO PRINCIPIO

NUESTRAS RELACIONES NO TIENEN OBJETIVO

Sin duda este es uno de los principios más importantes para tu desarrollo deseado como persona, no importa cuánto esfuerzo le dediques a los otros principios, si no cumples con este, no lograrás cambiar.

La razón de esto es sencilla, no puedes avanzar cuando la gente que te rodea no está acorde a ti y a tu mentalidad, porque en ellas se encuentra el impulso de llegar al éxito, y si estas no están dispuestas a dártelo, tendrás el camino muy complicado, por no decir imposible.

"Nuestra relación con la sociedad determina nuestra conciencia y nuestro ser; la estructura social influye en nuestra existencia individual"

-Karl Marx: Economista y filósofo.

De esta afirmación nos reunimos con la realidad con la que nos toca dar cara cada día de nuestra vida. De seguro que has leído alguna vez la siguiente frase:

"Dime con quien te juntas, y te diré quien eres"

Bien, pues ambas frases guardan una verdad que sin duda muchos ignoran a pesar de estar frente a sus narices, otros que son conscientes de lo que sucede, soberbiamente creen que no son "manipulables" o que ciertamente "no se dejan influenciar por los demás". Esto es completamente una farsa, quienes creen eso también podrán creer que están libres de la muerte, y con claridad sabemos que aquello es imposible, pero de eso ya hablaremos más adelante.



Volviendo al tema, nadie está libre de ser perseguido por las influencias sociales, todos en parte tenemos la esencia de quienes nos rodean, y recíprocamente ellos llevan parte de nosotros. Junto con eso es que podemos definir quienes somos respecto a con quienes nos relacionamos, pues somos un conjunto de ideas y pensamientos que ya han sido creados, lo único que posiblemente nos pertenece de ello es nuestro juicio, pero decimos, posiblemente, ya que este fácilmente puede verse influenciado sin darnos cuenta.

Así que si te relacionas con personas que simplemente tienen hábitos inadecuados y en general un estilo de vida desastroso, lo único que lograrás es que te perjudiquen y que su esencia forme parte de ti.

¿Sabes en qué te convertirá eso?

Justo en algo que no quieres ser, en una existencia deprimente que fracasó en lo único que tenía control.

Si no deseas ser lo que te acabo de describir, ocúpate de tus amistades y de tus relaciones en general, piensa bien a quién escuchas y por qué lo escuchas.

Debes compartir e interactuar con gente que realmente aporte valor a tu vida y a tu propósito como ser humano, que dichosamente también eres responsable de elegir.



En conclusión, todos tienen algo que enseñarnos, ya sea de buena o mala manera, por eso hemos de fijarnos en el aprendizaje que podamos sacar de ellos y actuar a favor de lo que queramos cumplir.

Vela por ti y tu propósito, esa debe ser tu mayor prioridad. Si tus relaciones más cercanas no están alineadas con tu prioridad, replantéate si de verdad vale tanto la pena poner en riesgo tu futuro con el fin de continuar con esa relación.

Para saber si tu relación con cierta persona merece la pena, debes hacerte las siguientes cuatro preguntas:

-¿Me beneficia a largo plazo?

-¿Mis principios concuerdan con los suyos?

-¿Tiene metas y objetivos congruentes con los míos?

-¿Vale mi tiempo?

Si ninguna de estas es afirmativa, respétate y deja de gastar tu energía en esa relación sin relevancia para tu propia persona.



TERCER PRINCIPIO

SOMOS DÉBILES

Si quieres salir del patrón, primero debes darte cuenta de que estás en él y aceptarlo.

¿Por qué debo aceptarlo?

Antes que nada, te queremos dar a conocer la reflexión de Filósofo romano Séneca, uno de los mayores representantes del estoicismo, y la visión de Jean Jacques Rousseau, célebre escritor y filósofo francés del siglo XVIII.

“La verdadera debilidad está en la falta de voluntad para reconocer nuestras propias debilidades”

-Séneca

“La mayor debilidad de todas es la gran timidez de aceptar nuestras debilidades”

-Jean Jacques Rousseau

Como puedes observar, ambos pensamientos tienen relación en un mismo punto, una persona débil, lo es, por no aceptar lo que es.



Sonará controversial, pero es la realidad, alguien que no es capaz de aceptar la verdad de su ser, es porque tiene miedo de ello y no quiere salir a confrontarlo, terminando así, escondido detrás de una capa de superficialidad y de excusas que no dejan de persuadir a esta misma persona de la farsa que ha creado.

Es por eso que debes salir de la burbuja que te protege y conocer el salvaje terreno de tu ser, el porqué es como es, sus fortalezas y debilidades, siendo estas últimas las más difíciles de entender, ya que requiere de esfuerzo, ser autocrítico y duro contigo mismo, pero es la única manera de solventar las malas prácticas y lograr una mejoría que nos lleve a dar grandes pasos.

Entonces, ¿Está bien ser débil?

A simples rasgos todos somos o hemos sido débiles en algo, es lo que nos ha llevado a nuestra identidad y habilidades, pero antes de preguntarte si es bueno serlo, debes comprender esto:

Ser débil no es malo, lo malo es ser débil y que te dé igual serlo, ya que quien se ocupa de acoger las faltas y convertirlas en grandes fortalezas, tiene todo el camino a su favor.

Si no aceptamos que somos débiles, es muy difícil que podamos sentir ganas de mejorar, incluso de querer actuar. Esto es debido a que no sentimos la necesidad de hacerlo, puesto que nuestra noción es la de conformarnos con lo que ya tenemos, pues pensamos que ya es bueno y nos lleva a la inacción y el decaimiento.

Entonces, ¿Para actuar y mejorar necesito una necesidad?

Claro que sí, de hecho es lo más importante, en varios ámbitos de nuestra vida la necesidad es lo que crea y transforma nuestro día a día, como la necesidad de tener dinero, de ser especiales, de sentirnos útiles, y muchas más, pero sin duda, la más significativa, es la necesidad de tener un propósito, ya que dependiendo de éste, es en el que basamos todas nuestras otras necesidades, como si estas fueran las escenas que conforman un capítulo.



Gracias a esa necesidad principal, encontrarás esa capacidad de luchar ferozmente con confianza en el éxito de superar ese objetivo.

Es por eso que en el momento en el que tu quieras mejorar en algo, debes preguntarte el porqué de esa mejora, mediante esa pregunta podrás plantearte la manera en la que lo conseguirás y obtendrás un llameante deseo de lograrlo.

Te dejaremos algunas tareas para que hagas esta práctica en tu vida cotidiana:

Pregúntate:

- 1.¿Qué me preocupa mejorar ahora mismo?
- 2.¿Por qué me importa mejorarlo?
- 3.¿Por qué soy débil en aquello?
- 4.¿Cómo puedo convertirlo en mi fuerte?



Luego de hacerte estas cuatro preguntas, seguirás las siguientes instrucciones:

1. Piensa y crea un listado de todo lo que necesitas cambiar para mejorar ese aspecto deseado.

2. Enumera en orden cronológico las acciones que incluirás en tu vida diaria para conseguir el aspecto final que deseas. Debes realizar una a la vez hasta completarla o formar el hábito de esta, no te satures con toda la carga encima, los humanos, como nos ha mostrado la historia, evolucionamos a través del tiempo e incluso podemos tardar años, no lo hacemos de un día para otro, así que no intentes acelerar un proceso que no se puede acelerar y disfruta del camino.

3. Escribe en cada acción, la manera exacta en la que la harás, detallando una rutina diaria que incluya tus hábitos normales y la acción nueva que ejecutará el cambio.

4. Luego de esto, genera plazos fijos para ejecutar cada acción. Esto hará que concentres toda tu energía a completar una misión de forma eficaz y eficiente. Debes elegir un plazo que sea realista, pero que a la vez te ponga una presión encima. La presión alienta a las acciones a finalizarse por completo en un tiempo estipulado.

5. Este es el paso en el que empiezas a tomar acción, y empiezas a implementar todos los pasos mencionados anteriormente. Sin duda es el que más trabajo conlleva, ya que depende completamente de ti que se ejecute.

La responsabilidad es tuya, toma acción si quieres ser mejor y vivir una vida propia o quédate donde estás si quieres seguir siendo del triste rebaño que nunca escapará.

No te olvides de terminar lo que empieces, una vez tomes acción, no hay vuelta atrás, deberás terminar lo que prometiste hacer.



CUARTO PRINCIPIO

NO ACEPTAMOS LA ADVERSIDAD

Todos sabemos que el mal, no es mal sin bien, y el que el bien, no es bien sin mal, sin embargo, nos encasillamos con ver el lado oscuro de la vida como algo innecesario, sin valor, de una manera indiferente y en muchos casos con un aire de rencor hacia ello.

Haciendo que la percepción que tienen aquellos de su mundo sea un agujero que se va cerrando poco a poco y que se cierra a nuevas posibilidades.

Para este capítulo, tomaremos en consideración el punto de vista del filósofo Arthur Schopenhauer, quien nos hablaba que en la vida en síntesis era un viaje en el que el sufrimiento era inherente y necesario para el desarrollo vital de cada persona.

Que por ello los humanos debían aceptar la inmanencia del dolor en su propia carne y apreciar la importancia de éste como principal motor de aprendizaje sobre uno mismo y sobre el mundo que habitamos. Pues no simplemente nosotros tenemos la naturaleza del sufrimiento, ya que la naturaleza en sí es sufrimiento.

Esto para nada debes tomarlo como algo desalentador, sino como una herramienta que has descubierto para darte un mayor impulso y tomar ventaja de quien no sabe este principio universal.

El motivo por el cual esto es una ventaja más que una desventaja, es por el hecho de que si tú aprovechas y abrazas este dolor como algo necesario para tu crecimiento como persona, no será algo malo, sino que será un aliado que te proporcionará protección contra la infelicidad y la amargura.



¿Te has dado cuenta de que la mayoría de personas basan sus vidas en no sentir incomodidad o ahorrarse situaciones desagradables?

Pues esto es muy contradictorio, ya que, seguro que también te habrás dado cuenta que la vida en gran parte se trata de cambios, de aprendizaje, de perder, de ganar, en resumen, de evolucionar.

Esto te lo mencionamos para que entiendas que no podemos aspirar a tener una vida hermosa sin aceptar que en ella también se encuentran cosas molestas.

Séneca lo mencionó en una de sus clásicas frases:

“A menudo sufrimos más en nuestra imaginación que en la realidad”

Y cuanta razón tenía. Guía tu visión resignándote a sufrir y sentir dolor, ya que es inevitable, de otra manera añadirás sufrimiento al sufrimiento por intentar escapar de él.

Lo podemos ver con el amor. Cuando aceptas estar con alguien, no aceptas solamente la parte brillante de esa persona, sino también su lado malo, pues es un ser humano, y a causa de eso tiene defectos, sin embargo, no los rechazamos, sino que gustamos de ellos como parte de la esencia de esa persona, eso hace que podamos disfrutar de ella. Esto puedes extrapolarlo a más ámbitos, pues en cierto sentido, la capacidad que tenemos de disfrutar la vida se mide en relación a que tanto estamos dispuestos a aceptar de ella.

Si solamente estás dispuesto o dispuesta a aceptar la parte agradable de la vida, te desilusionarás, pues ésta te traerá el lado desagradable también.



Ahora te daremos una guía que te dará la capacidad de lidiar con los momentos de infortunio.

Siempre que tengas una circunstancia que te cause conflicto, incomodidad o dolor, debes hacerte las siguientes preguntas:

1.¿Qué es lo que me molesta de esta circunstancia y por qué?

2.¿Qué puedo hacer la próxima vez para que esto no suceda nuevamente?

3.¿Si no me hubiera sucedido esto, hubiera aprendido lo que acabo de aprender?

Luego de esto anota tu reflexión y conclusión respecto al tema y finaliza con sentirte a gusto por haber aportado valor a un acontecimiento desagradable.



QUINTO PRINCIPIO

SOMOS MARIONETAS DE LA MULTITUD

Para introducir este episodio haremos uso de dos citas, las cuales provienen de dos grandes exponentes de la filosofía, uno es el reconocido Friedrich Nietzsche, y el otro es el filósofo Epicteto, uno de los mayores exponentes de la escuela estoica.

“En medio de la multitud vivo como la mayoría y no pienso como pienso”

-Friedrich Nietzsche

“Te conviertes en lo que prestas atención. Si no eliges tus pensamientos, otros lo harán por ti”

-Epicteto

Como podemos analizar, estas dos frases dicen que nuestras ideas se rigen por la multitud si no tomamos control de ellas.

El ser humano siempre vive a base de algún motivo, no importa si éste sea virtuoso o malintencionado, tiene la ventaja de poder vivir y actuar acorde a un pensamiento.

Un pensamiento que muchas veces carece de un sentido relacionado con nuestros gustos, ya que nos guiamos por seguir el objetivo de los demás porque siquiera nos hemos parado a pensar si al menos tenemos una razón por la cual estar vivos, y al no saberlo, nos limitamos a seguir el ritmo de la gente que nos rodea, mismos hábitos, mismas costumbres, mismas formas de educarse, mismas formas de enseñar, etc.

¿Y sabes que pasa si esto ocurre?



Todos acabaríamos en un mismo destino, lo cual es claramente perjudicial para ti, que quieres salir este ciclo.

¿Quieres el destino que toda la población sigue o quieres un destino elegido por ti?

Si tu respuesta es lo primero, puedes dejar de leer este escrito, esto no es para ti. Necesitas tener hambre de ser disruptivo socialmente en una era como esta y derretirte de solo imaginarte verte conseguirlo.

Si escogiste la segunda respuesta, este texto te hará comprender como lograrlo y cuales son las acciones que debes corregir para ello.

Pues podemos tener toda la disposición de nuestro esfuerzo para conseguir algo, pero si no estamos buscando en el lado correcto, jamás hallaremos lo que buscamos.

Lo mismo pasa con que estés buscando en el lado correcto, si no tienes las herramientas para conseguir encontrarlo, simplemente no lo encontrarás. Acompáñanos en este viaje y descubre como adquirir lo que deseas.

Lo único que jamás deberíamos perdonarnos, es que dejemos de pensar y de cuestionarnos sobre nuestras acciones, dejándonos llevar por otros.

La razón de esto es la siguiente, no podemos darnos el lujo de ser sumisos en la vida poniendo nuestras pasiones en segundo plano cuando claramente solamente tenemos un tiempo limitado de vida, que nunca sabremos cuando llegará a su fin.

Es importante que no seas esclavo de ningún bien material, ideología espiritual o mental. Estas deben ser totalmente elegidas por ti para que puedas vivir una vida plena y llena de lujos. Y no nos referimos a lujos que se compren con dinero, nos referimos a las verdaderas riquezas de la vida que nos acompañan a lo largo de nuestro trayecto de superación y gratitud.



En todo momento deberíamos actuar en relación a lo que queremos y no lo que la gente espera de nosotros. Muchas veces golpeamos nuestras mentes con lo que debemos hacer para cumplir las expectativas de los demás y nos olvidamos de cumplir las promesas que hacemos con la persona que vemos en el espejo cada mañana.

Probablemente no somos conscientes de lo permisivos que somos con la interrupción del propio propósito y la posición de prioridad que tenemos sobre la de los demás. Eso de manera indirecta restringe el valor que nos damos como personas cuyo tiempo es indiferentemente corto.

Date el tiempo de conocerte a ti mismo, aparta espacio para encontrarte, decidir cuales son tus aficiones y tus pensamientos, reflexionar sobre como tu persona afecta positivamente o negativamente a los demás y como maximizar lo positivo, construye un buen pensamiento que contribuya a la sociedad actual y enfatice la importancia de los valores fundamentales del ser humano que se supera a sí mismo.

Nunca te olvides de pasar tiempo contigo a solas, solo así obtenemos una buena conversación con nuestro subconsciente, el encargado de actuar por sí solo y que habla directamente de como eres cuando no eres capaz de hacerlo tú. Será tu mayor compañero en la vida y el más fiel, piensa en el como tu sombra, debido a que tú eres la viva imagen de él. Debate junto a tu subconsciente lo que quieren y lo que deben hacer de aquí para adelante, hagan un planteamiento en conjunto sobre lo que se quieren convertir y ser de aquí a unos años más.

Y por supuesto que guarda un momento para mirar a tu alrededor y contemplar las bellezas que se encuentran en él, te sorprenderás de lo mucho que te habías perdido hasta el momento y lograrás observar el mundo desde una perspectiva mucho más alegre y beneficiosa.



¿QUÉ TIENEN QUE VER ESTOS PRINCIPIOS
CON ROMPER UN PATRÓN SOCIAL?

A lo que nos llevan todos estos principios, es a pensar por nosotros mismos, sin tener dogmas de por medio, todos estos se relacionan por la libertad que nos brindan, sin estar condicionados por factores diferentes a nosotros, determinando lo que debemos ser, demostrando que la respuesta a esto está en nuestro interior.

Con estos simples principios podemos lograr tener la disposición de todos los elementos necesarios para que podamos darle a nuestra vida un arbitrario entendimiento que actúe en consecuencia de nuestras pasiones.

Sin embargo, los principios pueden ser muy simples, pero a la vez difíciles de aplicar si no nos ocupamos de ello como es debido. Es por eso que no debes olvidar que muchas veces lo complicado no es entender, sino que es actuar, no dejes que esa pequeña barrera te prive de llegar a una sabiduría basada en la experiencia.

La experiencia es la que logra abrirnos paso por el espeso y nublado camino que nos aparte a toda costa del autodescubrimiento y la introspección, así que lleva a cabo lo que debes hacer desde ya, pues solo así llegaremos finalmente a la comprensión de nosotros mismos.

Con todo esto mencionado, en el siguiente capítulo te mostraremos los secretos que se esconden en la neurociencia, ampliarás tu visión acerca de como funcionan las personas y podrás usar esto a tu favor con el fin de mejorarte día con día.



PARA
TRANSFORMAR
TU MENTALIDAD

ANTES
DEBES
CONOCER
A TU
MENTE



NEUROPLASTICIDAD

MENTALIDAD ADAPTATIVA

La neuroplasticidad, científicamente conocida como plasticidad neuronal, se refiere a la capacidad que tiene nuestro sistema nervioso para cambiar su estructura y función en respuesta a la experiencia, el aprendizaje y la adaptación.

Los estudios de esta rama de la neurociencia tuvieron inicio en el siglo XIX, de la mano del neurocientífico Santiago Ramón y Cajal, quien sentó las primeras bases para entender a las neuronas se conectan y el como estas conexiones podrían cambiar.

Ese fue el primer contacto que tuvimos sobre el cambio sináptico. Sinapsis significa "unión, enlace" y es como le llamamos al espacio entre el extremo de una neurona y otra célula, este espacio les sirve como puente para conducir información.

La plasticidad neuronal, como su nombre indica, es la capacidad que tenemos para moldear nuestro cerebro.

Tú no serías quien ahora eres, si no fuese por la plasticidad neuronal, los estímulos que fuiste recibiendo de tu nacimiento hasta lo que eres hoy, son el resultado de tu neuroplasticidad funcionando.

Tu idioma, tu carácter, tus pensamientos, tus hábitos, tus gustos, tus amistades, tu forma de vestir, inclusive tu sexualidad, depende en gran o total medida por los estímulos del entorno en el que has vivido.

Los seres vivos por naturaleza siempre buscamos adaptarnos al entorno y hacerlo parte de nosotros. La neuroplasticidad solamente es un resultado de esto, una consecuencia de la evolución.



"Somos producto de nuestro entorno."

-David Suzuki: Científico ambientalista, divulgador y locutor japonés

"Nuestras mentes son como arcilla, moldeadas constantemente por las huellas que deja nuestro entorno"

-Sandra Witelson: Neurocientífica canadiense

"Tu realidad es el reflejo directo de las películas que ves, los libros que lees y las personas con las que pasas el tiempo."

-Bryant McGill: Autor, locutor, emprendedor y activista estadounidense

"Eres lo que comes, pero también eres lo que consumes emocional, mental y espiritualmente."

-Adelle Davis: Nutricionista y escritora estadounidense

"La calidad de nuestro entorno afecta directamente la calidad de nuestras vida."

-Arne Naess: Filósofo y ecologista noruego

"Eres la suma total de todas tus experiencias."

-B.J Neblett: Escritor y poeta estadounidense

"Eres el promedio de las cinco personas con las que más pasas el tiempo"

-Jim Rohn: Empresario, autor y orador motivacional estadounidense

"El como te vistes, actuarás"

-Kate Spade: Diseñadora de moda y empresaria estadounidense



Y así podríamos seguir diciéndote frases y frases que afirman este hecho de la neuroplasticidad.

Lo fundamental de esto es que entiendas el gran poder que tiene el entorno en nosotros. La plasticidad es generada SIEMPRE, solo que no estamos atentos a ella.

La neuroplasticidad es muy positiva, ya que es evolución en su estado puro. Permite adaptarnos aquello que queremos ser, pero también puede ser peligrosa.

Recuerda que el entorno, hábitos y todo aquello que ocurra frecuentemente en tu vida; se volverá parte de ti y de tu cerebro por medio de adaptación, por eso es un arma de doble filo.

Aquellos que la saben gestionar logran éxito, abundancia, gloria, aquellos ciegos ante ella, quedan enterrados en la miseria y desgracia que conlleva la cruda realidad de este mundo.

Por eso es importante practicar nuestra capacidad plasmática.

Y te preguntarás:

¿Puedo entrenar mi neuroplasticidad?

Y para tu suerte, sí, la plasticidad cerebral es una habilidad que todos debiésemos practicar con cierta regularidad si lo que queremos es no fracasar en la vida.

Porque nuestro mundo está en constante cambio y avance, si no te adaptas pierdes, te quedas atrás de todo el resto que sí lo hizo. La adaptabilidad es necesaria para ser competitivo.



PRINCIPALES ACCIONES PARA TRABAJAR Y
POTENCIAR NUESTRA NEUROPLASTICIDAD

Lo primordial cuando quieres trabajar y potenciar tu habilidad plástica, es someterte a aprendizaje continuo y actividades que te desafíen intelectualmente, como aprender un nuevo idioma, aprender a tocar un nuevo instrumento musical, practicar un arte marcial, etc.

John Freddy Vegas, quien es uno de los 20 latinos más influyentes en la industria de la tecnología y CEO de Platzi, una de las plataformas de educación profesional más grandes de Latinoamérica, dice que la clave del éxito está en dos cosas:

1- La calidad de tu círculo social

2- El aprendizaje continuo

Está demostrado que el aprendizaje continuo y el esforzar a nuestro cerebro a esforzarse, promueve la salud mental.

Poner en práctica estos tips que te damos no es por un simple hecho de "ser mejor que el resto, tener éxito, supremacía". También es por salud, Recuérdalo.

Otra forma de contribuir a tu neuroplasticidad, es realizar actividad física.

El ejercicio físico, en particular el cardiovascular, ha demostrado tener efectos positivos en la función cerebral y en la neuroplasticidad, esto siendo, ya que mejora el suministro de oxígeno que llega a nuestro cerebro, gracias a mejorar la circulación sanguínea.



También practicar la meditación y el mindfulness ha sido asociados con mejoras en la maleabilidad cerebral. Esto debido a que estudios sugieren que estas prácticas están relacionadas al aumento con el grosor de ciertas regiones cerebrales, como la corteza prefrontal, la cual está asociada con funciones como la atención y la toma de decisiones.

También la neurociencia predica que practicar la meditación y el mindfulness tiene un impacto en el aumento de la densidad sináptica, reducción del estrés y cambio en la actividad cerebral, esta última siendo medida con resonancia magnética funcional (fMRI) la cual demuestra una alteración en los patrones de actividad cerebral, especialmente en áreas asociadas con la autorreflexión y neuroplasticidad.

En síntesis, si unes en conjunto:

-Aprendizaje continuo

-Desafíos que hagan que tu cerebro se esfuerce

-Actividad física, en especial cardiovascular

-Meditación y Mindfulness

Estarás más encaminado a mejorar tu neuroplasticidad y con ello, también contribuirás con tu salud mental, algo que lamentablemente con el paso del tiempo cada vez cuidamos menos.



MODELO TRIUNO MACLEAN

APRENDE COMO SE ESTRUCTURA TU CEREBRO Y APRENDERÁS A CONTROLARLO

El "Modelo Triuno" propuesto por Paul D. MacLean, un neurólogo y psiquiatra estadounidense, que desarrolló esta teoría para explicar la organización y funciones del cerebro en términos evolutivos. Este modelo nos dice que el cerebro humano se puede dividir en tres partes principales, cada una asociada con funciones específicas y niveles de desarrollo evolutivo.

Las tres partes son:

1. Cerebro reptiliano / Tronco encefálico

Esta parte cumple una funcionalidad más instintivos, es la base del comportamiento de supervivencia del ser humano y todo lo que pueda estar relacionado con él.

2. Cerebro límbico

Esta parte cubre el área sentimental y emocional del ser humano, este nos explica como estas repercuten directamente en nuestras decisiones e influyen en nuestros resultados.

3. Neocórtex

Esta es la zona más desarrollada que tenemos, la cual contiene la capacidad cognitiva, de razonamiento, y todas las propiedades mentales que nos llevan a un nivel de concentración mayor.

Una particularidad de estas tres partes es que interactúan entre sí, y también pueden entrar en conflicto, dando lugar a diferentes comportamientos y respuestas, presentes en nuestro día a día.

Por ello te mostraremos como utilizar estas tres partes del Modelo Triuno como herramientas para controlar tu consciencia, de una manera que estas tres ´ puedan funcionar en armonía para tu propio beneficio.



Eones básicos como la supervivencia, la reproducción y regulaciones de funciones fisiológicas. El término "reptiliano" es utilizado de manera metafórica para referirse a estructuras cerebrales en su nivel más primitivo, especialmente aquellas que compartimos con los reptiles y vertebrados más antiguos.

El cerebro reptiliano cubre lo esencial y primordial para la supervivencia: regulación de temperatura, ritmo cardíaco, procesos autonómicos.

Y lo usamos en cada momento de nuestro día día sin darnos cuenta, por ejemplo; Si la hora de comprar comida llevas contigo un hambre descomunal de hace horas y horas, no racionalizarás la compra; la harás por instinto y de manera impulsiva. Ahí puedes ver al cerebro reptil en acción.

También es muy usado este lado del cerebro al momento de excitarnos, darnos choque de adrenalina, de agresividad o huida, en momentos de riesgo mortal, entre otras situaciones que requieran activar nuestro lado instinto de supervivencia o primitivismo.

Controlar nuestro lado reptil, es controlar nuestro cavernícola interior. Nos hace ser alguien más estable y pulcro al momento de tomar decisiones en momentos de presión extrema, ya que nos quita cierta parte de esa impulsividad automática que tenemos los seres humanos, pero es de saber que nunca lograremos un gran o total control de este lado del cerebro, puesto que eso sería ir en contra de nuestra propia naturaleza, algo realísticamente imposible.



CEREBRO LÍMBICO

Esta área es la que está involucrada con las emociones y la memoria. El término "límbico" viene de la palabra latina "limbus", que significa borde o franja. El cerebro límbico es nombrado como tal, porque está ubicado entre la partes más antiguas del cerebro "la reptil" y las más nuevas "el neocórtex".

"El humano es un ser emocional"

-Willian James

En mayor medida podemos decir con mucha certeza, que el humano es un ser emocional, esto porque nuestra evolución nos impuso a desarrollar las emociones como base de nuestro actuar, por ejemplo, mediante las emociones el ser humano pudo desarrollar un mejor sistema de comunicación social, además de ayudar a forjar relaciones interpersonales más fuertes y sanas como especie, y hasta donde sabemos una de las claves del éxito de nuestra especie fue gracias a nuestro gran avance social.

También sabemos que las emociones cumplen un papel fundamental en el desarrollo cognitivo, afectando la memoria, el aprendizaje y la capacidad de atención, por lo que al mejorar nuestra capacidad emocional, también mejoramos nuestro nivel cerebral a comparación de las otras especies.

El entender y tener presente que el humano en gran medida es emocional, nos da a entender la importancia que conlleva el controlar nuestro cerebro límbico.

Aquel que aprenda a controlar su lado límbico, tendrá un verdadero control de sí mismo, ya que sabrá gestionarse mejor en situaciones estrés y presión, en las cuales él por instinto el cerebro es controlado más por nuestro lado emocional que el racional.



NEOCÓRTEX

El neocortex es la parte del cerebro más evolucionada y asociada a funciones cognitivas superiores, como el pensamiento abstracto, la planificación, el razonamiento y la toma de decisiones conscientes. El término "neo" se refiere a nuevo o reciente, por el otro lado "cortex" significa corteza, específicamente la corteza cerebral, la capa más externa y altamente desarrollada del cerebro.

El neocórtex tiene la particularidad de que es componente que más cantidad de materia gris puede contener, lo que significa que tiene una mayor capacidad para procesar información.

Las mentes exitosas tienen muy trabajado su neocórtex, ya que gran parte de su energía cerebral la ocupan en la planificación estratégica, pensamiento crítico, adaptación de situaciones complejas, establecer metas a largo plazo, resolver problemas, aprender de experiencias pasadas, entre otras capacidades. Como ves el Neocórtex podríamos decir que tiene muy enlazada la neuroplasticidad.

Una mentalidad exitosa debe de trabajar en integrar de manera eficiente estas tres funciones del cerebro y para ello gran parte del camino es ser autorreflexivos con nosotros mismos y nuestras acción, con el fin de aprender de ellas. Lamentablemente no hay fórmula ni rutina para ello, el trabajo debe venir de nosotros mismos.



SISTEMA DE RECOMPENSA

EL DOBLE FILO DE LA DOPAMINA

Tener un sistema de recompensas bien gestionado es clave en nuestra mentalidad.

¿Pero qué es el sistema de recompensa?

Este sistema, el cual también es llamado "sistema dopaminérgico" está relacionado con la liberación de neurotransmisores, especialmente la dopamina, que está asociada con la sensación de placer y recompensa.

La importancia de trabajar en tener este sistema bien gestionado radica en que una mala gestión de éste puede desencadenarse en una mentalidad inestable emocionalmente, con pocas metas en su vida y poco propósito por el cual vivirla, algo que nadie debiese querer, ya que ese tipo de mentalidad suele derivar en depresión, retraimiento social, adicciones, impulsividad, estrés crónico, dificultad en la regulación de las emociones y dependencia.

En nuestra sociedad moderna es común el oír que la salud mental de la sociedad, en general, va en decadencia. Esto principalmente por el hecho de que en nuestros días el obtener dopamina (placer) está a la vuelta de la esquina. Con cosas como la pornografía, los vídeos de TikTok llenos de estímulos llamativos para nuestro cerebro, la comida hiperpalatable, las series de los servicios de streaming como Netflix, los videojuegos, etc. Ha llevado a la persona promedio de la actualidad a tener un sistema de recompensas por los suelos.



Pero queremos que entiendas que el sistema dopamínico no es malo, al contrario, puede ser sumamente beneficioso siempre y cuando se utilice con equilibrio y de la manera correcta.

¿Cómo logro usar mi sistema dopaminico a mi favor?

Pues como dice su nombre "Sistema de recompensa", la clave está en controlar la calidad de las recompensas que le damos a nuestro cerebro.

Priorizando las recompensa y sensación de placer que conllevan los logros, realizar con éxito nuestras metas, el retroalimentarnos positivamente en base a nuestras experiencias, disfrutar del proceso, darnos aprobación y reconocimiento social, ver la abstinencia de nuestras adicciones como logro y superación personal, son formas en las que podemos mejorar nuestro sistema dopamínico, lo cual a su vez contribuirá con una mejor salud mental y bienestar.



MORTALIDAD

COMO MOTOR DE
NUESTRA EXISTENCIA



Esperamos que la lectura de nuestro Ebook esté siendo útil para abrir tu visión sobre los temas planteados, pero este nuevo capítulo, lo debemos comenzar de una forma un poco triste, y es que algún día, tú querido lector o lectora, te vas a morir.

Si te sirve como consuelo, nosotros también moriremos tarde o temprano, todos lo haremos, es un camino inevitable.

Imagina lo siguiente, mañana te despertarás con un extraño dolor en una zona de tu abdomen, irás al médico ingenuamente pensando que no será nada grave, pero en el momento en el que el doctor se proponga a darte tus análisis, con mirada seria te dirá:

"Tienes cáncer, te quedan unas semanas de vida, no hay nada que podamos hacer para solucionarlo porque te encuentras en una etapa muy avanzada."

Ahora respóndeme lo siguiente:

¿Vivirías al igual que lo estás haciendo a día de hoy si supieras que te queda poco tiempo en este mundo?

Reflexiona sobre esto, pero recuerda que la propia vida puede verse como una enfermedad terminal, ya que nadie es inmortal.

Hoy la humanidad vive más que nunca, la esperanza de vida ha aumentado muchísimo a comparación de siglos anteriores, pero...

¿Le damos a la vida la importancia que se merece?

¿Vivimos de forma significativa cada día?

¿Realmente vivimos mejor?



M E M E N T O M O R I

RECUERDA QUE MORIRÁS

El concepto de Memento Mori proviene del latín, traducido al español significa "Recuerda que morirás" y fue una expresión muy utilizada en la cultura Griega y Romana, siendo principalmente usada por la filosofía estoica y por el imperio romano. Al provenir de una era clásica, como viene siendo la era Romana y Griega, era muy común las guerras, plagas, traiciones, etc.

Causando que el concepto de muerte estuviese muy arraigado a la cultura de entonces, tanto así que tras venir de un triunfo bélico Romano, el general tenía a su lado un asistente el cual se tenía la función particular de susurrarle al oído del general: Memento Mori. Incluso en los momentos más gloriosos, los Romanos se daban la tarea de recordar lo frágil y efímera que puede ser la vida.

El principal propósito del Memento Mori es instaurar en la mente de la gente un recordatorio sobre la mortalidad y fugacidad de la vida, con el fin de mejorar la toma de decisiones que solemos tener, llevándonos así a un mejor aprovechamiento de la vida y a su vez de nosotros mismos.

El problema es que la definición de Memento Mori suele estar malinterpretada, ya que claramente nadie quisiera estar pensando que morirá, pero eso termina conllevándonos creer que por no pensar en la muerte, viviremos más tiempo, lo cual es absurdo. La muerte debiese ser la chispa que te motive a exprimir cada gota de vida que nos queda.

Es así que cada persona que opte por recordarse a sí misma que la vida es efímera y la muerte inevitable, y que a causa de esto sus pensamientos la induzcan a aprovechar la vida de manera más significativa, estará aplicando la metodología de vida del Memento Mori.



Si supieras que el fin está cerca

¿Perderías tiempo scrolleando horas y horas en redes sociales?

¿Seguirías viendo series de Netflix?

¿Aún te preocuparías por las trivialidades de la vida?

¿Continuarías pasando poco tiempo con tus seres querido?

Por favor tómate un tiempo para reflexionar sobre como gastas tu tiempo.

Cada hora, minuto y segundo nos está acercando constantemente a nuestro fin.

Aprovecha el ahora.



VALORA CADA MOMENTO

EL MAÑANA ES INCIERTO

Te contamos la siguiente frase muy repetida por la escuela estoica:

"Cada vez que vayas a darle un beso a tu hijo antes de irte a dormir, recuerda que mañana podría encontrarse muerto"

Esta frase, a pesar de lo cruda que pueda sentirse, fue repetida multitud de veces por los estoicos gracias a su efectividad al hacer que apreciemos más cada momento de vida que tenemos junto a nuestros seres más amados.

Suponemos que alguna vez pasaste por el fallecimiento de un ser querido o cercano tuyo.

Y que ya conocerás lo difícil que es pasar por eso, y el gran choque de realidad que lleva consigo. En ese instante, volvemos a considerar el pasado y lo rápido que el tiempo avanza, nos lamentamos de no haber utilizado mejor esos bellos momentos, deja de importar cuanto batallemos internamente, ya que no hay vuelta atrás, el tiempo ya hizo su cometido, pero parte de nuestra culpa recae en nosotros por no haber estado conscientes de los susurros de la muerte.

En el fondo, nos relajamos, creyendo que todo será infinito, y ahí es donde se encuentra el error.

Por mucho que desees, nunca podrás controlar el avance imparable y desenfrenado del tiempo, éste no piensa preguntarte si estás listo o lista, tan solo avanzará y matará todo aquello que se le cruce, sin remordimiento alguno.

Está en ti elegir como afrontarlo.



Puedes quedarte en el piso llorando y quejándote de lo que te ha quitado la vida, derramando toda tu fe y convicción esperando que ocurra un cambio mágico que haga que todo se solvente y que tu realidad se vuelva una utopía o puedes aceptar este hecho irrefutable que se te presenta y aprovechar al máximo cada mísero segundo de vida que te queda.

Es así que si hemos de sacar provecho de nuestra existencia debemos entender sus cualidades y aceptarlas tal como son. El tiempo no se negocia, simplemente se pierde y queda fundido en nuestra corta historia. Prioriza, dedícale tiempo a lo importante y persigue tus metas.

Como dijo el famoso filósofo existencialista francés Jean-Paul Sartre:

"El hombre nace dos veces"

El primer nacimiento hace lógica referencia a lo biológico, el segundo hace referencia a la responsabilidad que tenemos los humanos de definir nuestra propia existencia, a través de nuestras decisiones, acciones, pensamientos y forma de vida.

Ahora tú tienes la responsabilidad de decidir si quieres o no, implementar el Memento Mori en tu vida y así, conseguir ese "segundo nacimiento" del cual hablaba Jean-Paul Sartre.

Y mientras reflexionas si debieses aplicar la metodología del memento mori en tu vida, te contaremos de otras culturas que además de los estoicos ya lo venían practicando solo que con diferente nombre.



B U D I S M O

IMPERMANENCIA

Una práctica budista que refleja bastante bien lo hablado, es la llamada "meditación sobre la impureza", la cual es una tradición contemplativa del budismo. Esta tiene como objetivo ayudar a los practicantes a confrontar la cruda realidad de la muerte y la impermanencia de la vida.

Aunque pueda parecer inusual y repugnante en nuestro contexto occidental, esta práctica tiene profundas implicaciones filosóficas y budistas.

Te podemos expresar en 100 hojas más sobre la importancia del reflexionar y confrontar la muerte, pero la única forma de que el recuerdo de que somos mortales y que algún día moriremos perdure en tu mente, es viendo en carne propia, justo lo que logra ésta practica. La meditación sobre la impureza tiene implicaciones con hacernos comprender la vida de otra forma, abriendo nuestra visión sobre el mundo al siguiente nivel.

A continuación te comentaremos un par de claves asociadas a esta práctica:

- Impermanencia (Anicca) - Destaca la verdad de la impermanencia. Nada en este mundo es permanente, y todo está sujeto al cambio constante.
- Desapego (Anatta) - Se relaciona con el confrontar la realidad de la muerte y la descomposición, se desarrolla un sentido de desapego hacia las cosas materiales, pudiendo reconocer la ilusión de la identidad permanente.
- La Naturaleza Ilusoria de la Belleza Exterior - Destaca que la belleza física es temporal y, por lo tanto, no debe ser la base para la felicidad y la identidad.
- Vivir el momento presente - La contemplación de la impermanencia (Anicca) también refuerza la importancia de vivir plenamente en el momento presente, ya que el futuro es incierto.

Como ves está práctica no busca en ningún momento provocarnos miedo o negatividad, sino más bien incitarnos a ser mejores y vivir de forma más sabia nuestros días.



CRISTIANISMO MEDIEVAL

CUIDAR EL PRESENTE CON EL FIN DE EVITAR LAS CONSECUENCIAS QUE TRAE EL FUTURO

La representación frecuente de la muerte y temas relacionados con la transitoriedad de la vida en el arte y la literatura en el Cristianismo Medieval fue ilustrado de diversas formas y fines, pero principalmente por medio de las enseñanzas teológicas.

Algunas de las enseñanzas teológicas fundamentales fueron:

El juicio final - El juicio final representa un momento dentro de nuestro ciclo de existencia donde cada individuo sería juzgado por sus acciones terrenales, esta idea motivaba a los cristianos medievales a reflexionar sobre la realidad de sus vidas y a esforzarse por vivir según los principios cristianos.

Mortalidad y Vida Eterna - La creencia en la mortalidad humana como consecuencia del pecado original y la promesa de la vida eterna a través de la redención cristiana.

Necesidad de la Preparación Espiritual - La importancia de prepararse espiritualmente para la muerte, lo que incluye la confesión de pecados, la penitencia y la aceptación de la gracia divina.

Los cristianos medievales utilizaron el recordatorio constante de la inevitabilidad de la muerte y la importancia de vivir una vida en conformidad con los principios cristianos con el objetivo de asegurar la salvación eterna.



CULTURA SAMURÁI

EL CAMINO DEL GUERRERO

La cultura samurái en Japón es una parte integral de la historia del país, y los samuráis, con su código de conducta conocido como el "Bushido", desempeñaron un papel crucial en la sociedad japonesa durante siglos. A continuación, profundizaremos algunos aspectos de su cultura los cuales fueron usados para forjar una mentalidad ecuánime ante la muerte y constante preparación:

El Código del Bushido - El Bushido fue el pilar principal de la filosofía samurái, significa "el camino del guerrero", era un código ético seguido por los samuráis. Este código enfatizaba valores como el honor, la lealtad, la valentía y la rectitud. Los samuráis se comprometían a seguir estos principios, y cualquier violación podía resultar en la pérdida de la posición social y el respeto. Esto podía desencadenar en exilio del samurái, que se traducía en vergüenza, pérdida de tierras, privilegios y deshonor. Para restablecer su honor el samurái podía optar por realizarse el Seppuku o Harakiri, el cual fue un ritual de suicidio que restablecía la honra de aquel que se atreviese a hacerlo.

Como ves, el Bushido (camino del guerrero) es la base del como piensa, actúa y vive un samurái.

Y de esto se desprende una famosa frase de Miyamoto Musashi, el más legendario y conocido samurái de toda la historia.

"El camino del guerrero (Bushido) se encuentra en la muerte."

- Miyamoto Musashi

Como comprenderás, esto nos dice que el samurái, al ser adoctrinado a practicar el código del Bushido, eran programados e intuitivos a reflexionar, meditar y reflexionar en todo momento sobre su inevitable muerte, lo cual a su vez los llevaba a disfrutar aún más de cada segundo que aún permanecían vivos.



TAOÍSMO

FLUIR CON LA MUERTE

El Taoísmo es una antigua tradición filosófica y religiosa originada en China. Su nombre proviene del concepto central "Tao," que significa "el camino" o "la vía."

El Tao representa la fuerza subyacente que impulsa y conecta todas las cosas en el universo. En lugar de resistir o luchar contra el curso natural de las cosas, nos invita a fluir en base a la corriente, destacando la idea de que todo está en constante evolución y cambio, pero en vez de esto darnos miedo, aboga por vivir en armonía con ese cambio.

Una clara similitud con el Memento Mori, el cual radica en que debemos prestar atención a la transitoriedad de la vida, disfrutándola al máximo y aceptando que en algún momento habrá un final.



Como puedes apreciar la muerte siempre ha sido muy consideradas en la propia existencia humana, si quisiéramos podríamos seguirte dando ejemplos donde se utiliza el concepto de muerte como objeto de mejora y superación, como en la filosofía del existencialismo, la cultura egipcia, la mitología nórdica utilizada por los vikingos, la religión del hinduismo, la religión del judaísmo, entre otras que seguramente ni imaginarías que utilizasen a la muerte como motivación de su propósito de vida.

El concepto de Memento Mori está plasmado en todos lados, ya sea de una u otra forma, pero aquellos que más le prestaron análisis, reflexión y tiempo, fueron los antiguos estoicos, quienes prestaron su vida en aprender a vivir, ya que tenemos la patética percepción de que por estar vivos, automáticamente estamos viviendo, pero esta comprensión de la vida dista un poco de lo que realmente es vivir.

"Estar vivo" implica una existencia física, el hecho de tener una vida biológica. Sin embargo, "vivir" va más allá de una mera existencia biológica. Vivir implica una vida consciente y reflexiva de ello, donde nuestra existencia lleva consigo un significado y propósito para ser vivida.



APLICACIÓN DEL MEMENTO MORI

EN NUESTRO DÍA A DÍA

Es por eso que ahora te dejaremos dos ejercicios para que apliques en tu vida, con objetivo de que pongas en práctica todo lo aprendido en este capítulo y que así, realmente VIVAS.

1. Date un momento para reflexionar e imaginarte lo siguiente: Moriste, dejaste de existir, ya no hay vuelta atrás. En lo que el resto de tus conocidos y seres queridos lloran, tú como un alma que abandono su cuerpo, observas tu tumba y en esta está escrito el tiempo que le dedicaste a cada actividad en tus momentos de vida, por ejemplo: 233.600 horas durmiendo, 140.200 horas comiendo, 410.000 horas viendo redes sociales, 1.400.090 horas viendo series, etc.

¿Te daría orgullo que la mayor parte de todo ese tiempo allá ha sido en banalidades y actividades vacías?

Suponemos que no.

Por ello, agarra una hoja y un lápiz y siguiente el mismo ejemplo de la tumba, anota aquellas actividades en las que más te gustaría gastar tu tiempo, reflexiónalo bien. Solo tenemos una vida.



2. Los estoicos eran unos aficionados de vivir la vida con virtud y propósito, es por eso que buscaban en todo momento recordarse lo agotada e inesperable que es la vida, esto lo lograban gracias a llevar siempre consigo objetos que les recordaban eso, por ejemplo; sabemos que solían llevar consigo monedas que traían grabada la frase "Memento Mori", también era común que llevarsen consigo relojes de arena, joyería, amuletos que representasen la fugacidad del tiempo y la vida.

Obviamente no es sencillo ir con un reloj de arena en el bolsillo, ni tampoco llevar en la billetera decenas de monedas que digan "Recuerda que morirás", es por eso que lanzaremos un drop de camisetas exclusivamente sobre Memento Mori, esto con el fin de que todos podamos traer con nosotros un amuleto que nos recuerde que debemos vivir al máximo nuestros días, ya que nunca se sabe que día nuestra vida o la de nuestros seres queridos, se acabará.

Siendo éste además, nuestro primer drop con acceso internacional. Por lo que con certeza podrás pedir la tuya.



ENCUENTRA TU PROPÓSITO

VIVE
TU
CAMINO



NO EXISTE RESPUESTA ABSOLUTA

CADA PROPÓSITO ES ÚNICO

Este capítulo probablemente sea uno de los más abiertos con respecto a lo que es una respuesta absoluta, pues hasta el momento te hemos dado las herramientas para que puedas construir una vida plena superando los obstáculos que se nos presentan para ello. Pero algo que también hemos recalcado es la importancia de un objetivo, meta, camino, o como quieras llamarlo.

El punto principal de este, es darnos un motivo por el cual seguir adelante con nuestra existencia. Sin él todo lo demás no tiene ningún sentido, debido a que nuestro entorno se transforma en lo que queremos ver y no en lo que realmente es.

Te daremos unos ejemplos, el propósito de una persona soltera con hijos puede ser directamente relacionado con ellos, su necesidad de protegerlos, cuidarlo y proveerles el dinero suficiente para que puedan crecer de una manera favorable, entonces vemos que su prioridad número uno son sus hijos, luego va lo demás.

El propósito de un militar es principalmente cuidar y proteger a su patria y a la gente que se encuentra en ella, de conflictos, emergencias e inconvenientes que surjan a lo largo de su cargo como militares, dejan de lado su vida si la situación lo requiere, sin presentar quejas ni dudas, dejando claro que su vida no es la prioridad número uno, sino que antes va el bienestar de su país, después ellos.

Un último ejemplo de un propósito claro es el de un doctor, su labor ética con el que se comprometen es el de salvar la vida de las personas, se encuentren donde se encuentran siempre velan por eso y hacen lo posible para que el bienestar de las personas esté presente frente a sus narices, podemos ver que su principal prioridad es que la gente se encuentre sana y salva, a pesar de que la situación en la que se encuentren sea de conflicto o desinterés.



EN QUE ME DEBO BASAR PARA ENCONTRARLO

VIRTUD Y VOLUNTAD

Debes basarte en lo que creas correcto y en lo que encuentras pasión por hacer, o sea que debemos obtener un equilibrio entre la virtud y la voluntad para lograr un propósito.

El filósofo Søren Kierkegaard busca a este con dos principios inquebrantables, la elección individual y la autenticidad.

Esto tiene mucho que ver con lo que mencionamos, no hay respuesta absoluta, cierta o correcta, ya que esta viene de la autonomía del pensamiento y de la gran relatividad que existe en cada vida individualmente.

El filósofo Friedrich Nietzsche acude a la superación personal y a la creación del "superhombre".

Se refiere a superhombre como al individuo que ha sido capaz de definir su propio propósito en lugar de avalar las normas tradicionales que se presentaban en su época, que han persistido hasta la actualidad, volviéndose cada vez más estandarizadas y con escasez de un sentido que abogue por nuestra propia voluntad y crecimiento.

Aristóteles junto a Confucio sostenían la creencia de que si seguíamos por el camino de la eudaimonia alcanzaríamos el verdadero "telos" o propósito del ser humano, que era la búsqueda de la excelencia y de la virtud a través de la autorrealización y el desarrollo de acciones congruentes con nuestra moralidad.

Como podemos darnos cuenta, Aristóteles y Confucio hablaban del desarrollo mental que trasciende hacia la realidad mediante la ejecución de nuestra moralidad.



Es así que el cumplimiento de nuestro propósito procedía del desenvolvimiento acerca de la propia crítica del bien y el mal, y lo que realizamos con ella.

Thomas Hobbes creyó en la vida como objetivo de cooperación y organización para llegar a un punto de realización recíproca, en la que los humanos debían conformar un vínculo para lograr la superación mutua de sus límites.

Es por tal que recalcamos la finalidad de nuestras relaciones, ya que, netamente así, concluirán las intenciones de nuestra existencia.

Esta afirmación va acompañada de la ideología de Ayn Rand, la cual promovía el egoísmo racional en justificación de la búsqueda de la propia felicidad.

Esto quiere decir que privar a los demás de nuestro tiempo y guardarlo para nuestro propio beneficio no es algo inadecuado, de hecho si nos ponemos a pensar, es lo más lógico, debido a que es nuestra única y más importante pertenencia, no te dejes llevar de las lenguas que te digan como utilizarlo, ya que somos nosotros quienes debemos decidir de manera arbitraria para que motivo lo debemos ocupar.

Es por ello que serás riguroso y preciso en el lugar que tus segundos mueran, por la razón de que es un recurso no renovable, y cuando este se extinga, todo tu ser también lo hará.

Abordando una perspectiva existencialista, Jean-Paul Sartre era alguien que firmemente argumentaba la procedencia del propósito a través de que la existencia siempre era anterior a la esencia, lo cual nos entregaba un margen exacto y obligatorio de armonizar una iniciativa autónoma.

Es por el mismo juicio que Sartre nos da la responsabilidad de elegir con un ambiente relativo, cual sería nuestra esencia. Aunque, lo que no podemos elegir es no tener esencia, ya que eso también la definiría.

Así que ya puedes ver que esto solo depende de ti, nadie más podrá ayudarte a encontrar uno, puesto que si es el caso no estarías eligiendo por ti mismo, sino que lo harías condicionado por otra persona.



LO QUE NOS QUIERE DECIR TODO ESTO

REFLEXIONA TU DIRECCIÓN

La dirección que tome tu vida depende exclusivamente de ti mismo, los factores externos en esencia son solamente obstáculos que están directamente relacionados con superarlos para llevarnos con impulso hacia el éxito.

Eres un lienzo en blanco, por eso depende de ti que nadie más que tú escriba en él.

Si no te tomas la molestia de revisar a quien confías tu historia, esta se distorsionará, de tal manera que no te darás cuenta en que momento tu vida cambió abruptamente a ser esclava de los deseos y angustias de la multitud.

Cuando esto pase, el gentío no tendrá ni un poco de compasión contigo, de hecho no te tendrán en cuenta, te usarán como un insignificante juguete al que todos pueden aplastar y romper como se les de la gana.

Por ello cuídate de quien entra a tu vida, porque eso significa que tomará presencia en tus pensamientos, y tus pensamientos por sencillos que sean, son las semillas de nuestras acciones.

Asegúrate de sembrar tus propósitos y ahuyentar a las trivialidades que los retrasen, en consecuencia, florecerán fuertes ramas que trasladarán la cosecha que se transforme en el cumplimiento de lo que planteaste adquirir.



NUNCA DEJES DE CUESTIONAR

ESCEPTISIMO EN NUESTRO PROPÓSITO

Lo único que jamás deberíamos perdonarnos, es que dejemos de pensar y de cuestionarnos sobre nuestras acciones, dejándonos llevar por otros.

La razón de esto es la siguiente, no podemos darnos el lujo de ser sumisos en la vida poniendo nuestras pasiones en segundo plano cuando claramente solamente tenemos un tiempo limitado de vida, que nunca sabremos cuando llegará a su fin.

Es importante que no seas esclavo de ningún bien material, ideología espiritual o mental. Estas deben ser totalmente elegidas por ti para que puedas vivir una vida plena y llena de lujos. Y no nos referimos a lujos que se compren con dinero, nos referimos a las verdaderas riquezas de la vida que nos acompañan a lo largo de nuestro trayecto de superación y gratitud.

“Los pensamientos son los ladrillos de nuestra realidad”

Con esta frase nos referimos a que los pensamientos son los causantes de la visión que tenemos sobre nuestra existencia, tu vida se reflejará en base a estos dependiendo de la calidad y orden de ellos, así que si no logras controlarlos, tu vida será un caos.

Para no tener este desorden es que debemos encontrar un propósito, uno que tienes el trabajo de encontrar tú, y como ya fue explicado en el Principio V, debes pensar por ti mismo si quieres vivir por ti mismo.



A P R E C I A E L E N T O R N O

VALORA TUS ACCIONES

Guarda un momento para mirar a tu alrededor y contemplar las bellezas que se encuentran en él, te sorprenderás de lo mucho que te habías perdido hasta el momento y lograrás observar el mundo desde una perspectiva mucho más alegre y beneficiosa.

Esa perspectiva te ayudará a comprender que debes fijarte en los mínimos detalles para sentirte en armonía con el resto y principalmente contigo mismo. Te llevará a actuar minuciosamente para conseguir una satisfacción relacionada con tus propios intereses y no de los intereses ajenos.

En todo momento deberíamos actuar en relación a lo que queremos y no lo que la gente espera de nosotros. Muchas veces golpeamos nuestras mentes con lo que debemos hacer para cumplir las expectativas de los demás y nos olvidamos de cumplir las promesas que hacemos con la persona que vemos en el espejo cada mañana.

Probablemente no somos conscientes de lo permisivos que somos con la interrupción del propio propósito y la posición de prioridad que tenemos sobre la de los demás. Eso de manera indirecta restringe el valor que nos damos como personas cuyo tiempo es indiferentemente corto.

No podemos quitarnos valor para darle valor a otra persona, pues le restamos importancia a nuestras acciones y así también al futuro que nos espera.



NUESTRO PROPÓSITO

CAMBIO DE MENTALIDAD

Quizás te preguntes si nosotros ya lo encontramos, y la respuesta es sí, la misión principal de Mindsetcluw es ser un movimiento de valor, que aporte al cambio de perspectiva de las personas a través de su mentalidad.

La mentalidad a la que nos referimos representa las ganas de salir del estándar con acciones de superación en todos los ámbitos de nuestra vida.

Representa también la inconformidad de la propia debilidad, que nos lleva a una fortaleza mental trasladada al entorno que nos rodea y que contagia a nuestros pares.

Mientras que los dogmas y patrones no logren satisfacer nuestra conformidad, seremos libres de querer ser libres y tendremos derecho a tener valores, opiniones y objetivos propios. Es por eso que no solo somos una marca, alimentamos el hambre de la minoría, que sale a dar el primer paso para construirse y ser disruptivo frente a la mediocridad.

Esta minoría, la hacemos llamar Cluw. Uno de nuestros principales objetivos es el de lograr que la máxima cantidad de personas se sientan parte del Cluw.

¿Y qué es el Cluw?

Esa duda te la responderemos en la siguiente página



M I N D S E T - C L U W

UNA COMUNIDAD DISRUPTIVA

El concepto de "Cluw" proviene de la idea de reunir a los individuos que cumplan con estas características, y que junto a ellos podamos crear una sociedad enfocada en el crecimiento y cumplimiento de sus propósitos, unión a la que llamaremos MindsetCluw.

Mindset = Mentalidad + Cluw = Club (sociedad de intereses comunes)

Mediante los productos y contenido que aportamos, buscamos que el Cluw pueda llevar representada consigo esa mentalidad de superación y florecimiento que tanto inculcamos.

Esto se logra a base de Drops de ropa, este Ebook, contenido de redes sociales, futuros podcast, futuras expresiones artísticas, y entre otros planes. Esto lo lanzamos dependiendo del mensaje que busquemos fomentar, los cuales giran en torno a un mismo eje; el desarrollo de nosotros mismos y el poder simbolizar la mentalidad que cada persona en el cluw lleva consigo orgullosamente.

El Cluw lleva con orgullo su mentalidad, porque son conscientes del destino al que éste les llevará, disfrutando así de las dificultades que conlleva.

De esto viene nuestro eslogan "Diferent Mindset - Diferent Life", el cual simboliza una realidad que tenemos poco presente que es que la mentalidad define en gran medida la calidad de nuestras vidas

Una persona que tiene una mentalidad debil, no afronta la adversidad (Principio cuatro), no se adapta a los cambios (Neuroplasticidad), no filtra su círculo social (Principio dos), y tampoco tiene un propósito por el cual existir (este capítulo).

Estos Drops de ropa cuentan con la particularidad de ser únicos en su stock, dándole una esencia de escasez, simbolizando el aprovechamiento del tiempo y de las oportunidades que se nos presentan en la vida.



UN ENFOQUE

Y VIDA MEJOR



El Capítulo I nos enseña a quebrar el lazo con el patrón social en el que la mayoría de la población está encarcelada, con cinco principios que se nos presentan día a día y de los que tenemos que darnos cuenta.

El primer principio se trata de la gran diferencia de perspectiva y posibilidades que tiene cada persona debido a su contexto, lo que nos lleva al error de llevar a todas éstas a un mismo saco, en el que se les llena de falsas expectativas, tratando de hacerles creer que son libres de elegir su destino, terminando en una trampa que los lleva a repetir un ciclo que nuestros antepasados han frecuentado. De esto puedes entender que uno de los primeros pasos para no caer en este círculo, es reflexionar sobre tu situación y lo que lograrás a largo plazo si sigues haciendo lo que haces.

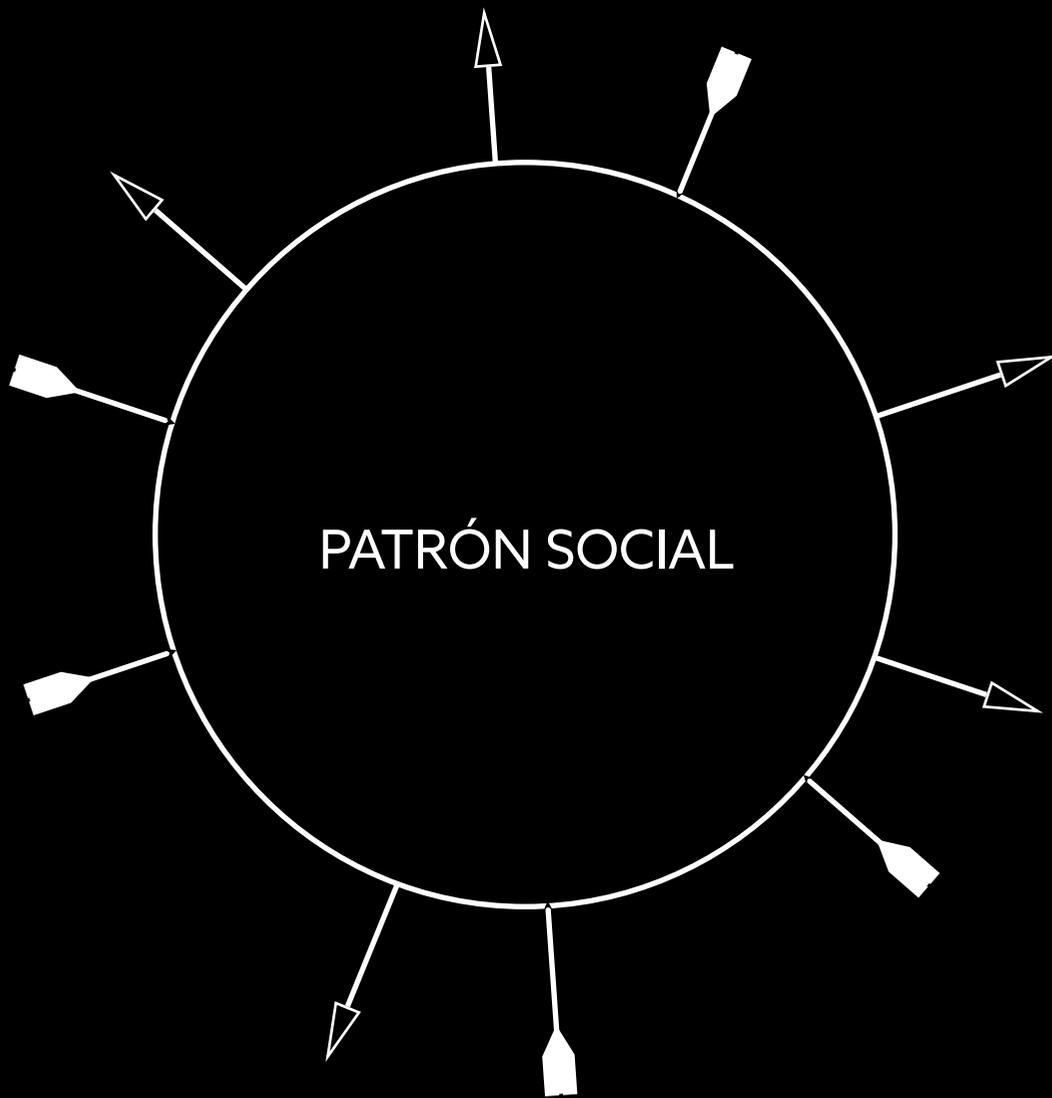
El segundo principio nos lleva a un ángulo muy importante del significado que conllevan las personas con las que nos relacionamos. En el que damos ha entender como éstas influyen en nuestros pensamientos y acciones, siendo sus hábitos parte de nosotros y con eso su esencia, llevándonos a comprender el cuidado que debemos guardar cuando le otorgamos nuestra atención a otra persona para determinar la finalidad de esa relación.

El tercer principio nos muestra la debilidad humana y como en muchas ocasiones evitamos aceptarla. En este capítulo explicamos como ésta puede convertirse en una grandiosa herramienta para llegar a la superación personal. La forma en la que utilicemos la debilidad debe basarse en la autocrítica y el análisis, para poder llegar a una respuesta que nos lleve a la desaparición de éstas.

El cuarto principio nos explica la inherente adversidad en la vida y como la aceptación de ésta puede ser el punto gatillante que nos lleve a entender que es solamente negativa si así lo decidimos nosotros. Mientras comprendamos que la adversidad es inevitable, dejaremos de sufrir tanto por la idea que tenemos de ella y simplemente sufriremos lo que debemos sufrir, recordando que ello es el principal motor de aprendizaje. Reflexiona sobre lo malo que te suceda y que beneficio puedes sacar de esa circunstancia.

El quinto principio nos llama a pensar por nosotros mismos, aborreciendo rotundamente el hecho de que sigamos el pensamiento de la multitud, por la inutilización mental y la falta de propósito propio que conlleva. La única manera que tenemos de evolucionar y vivir plenamente es la de tomar nuestras propias decisiones a base de nuestros propios juicios, y la forma de lograr esto es pasar tiempo a solas con nosotros y formar una conversación en la que constantemente debatimos junto al subconsciente nuestras ideas y motivos por los que actuamos.





Los cinco principios, son flechas que atacan el estancamiento y la monotonía.
Toma con firmeza el arco y dispara contra lo que te limita.





En el Capítulo II abordamos la importancia de la neurociencia aplicada al éxito y rendimiento, centrándose en la neuroplasticidad. Explicamos como la plasticidad neuronal permite que el sistema nervioso cambie en respuesta a la experiencia, aprendizaje y adaptación.

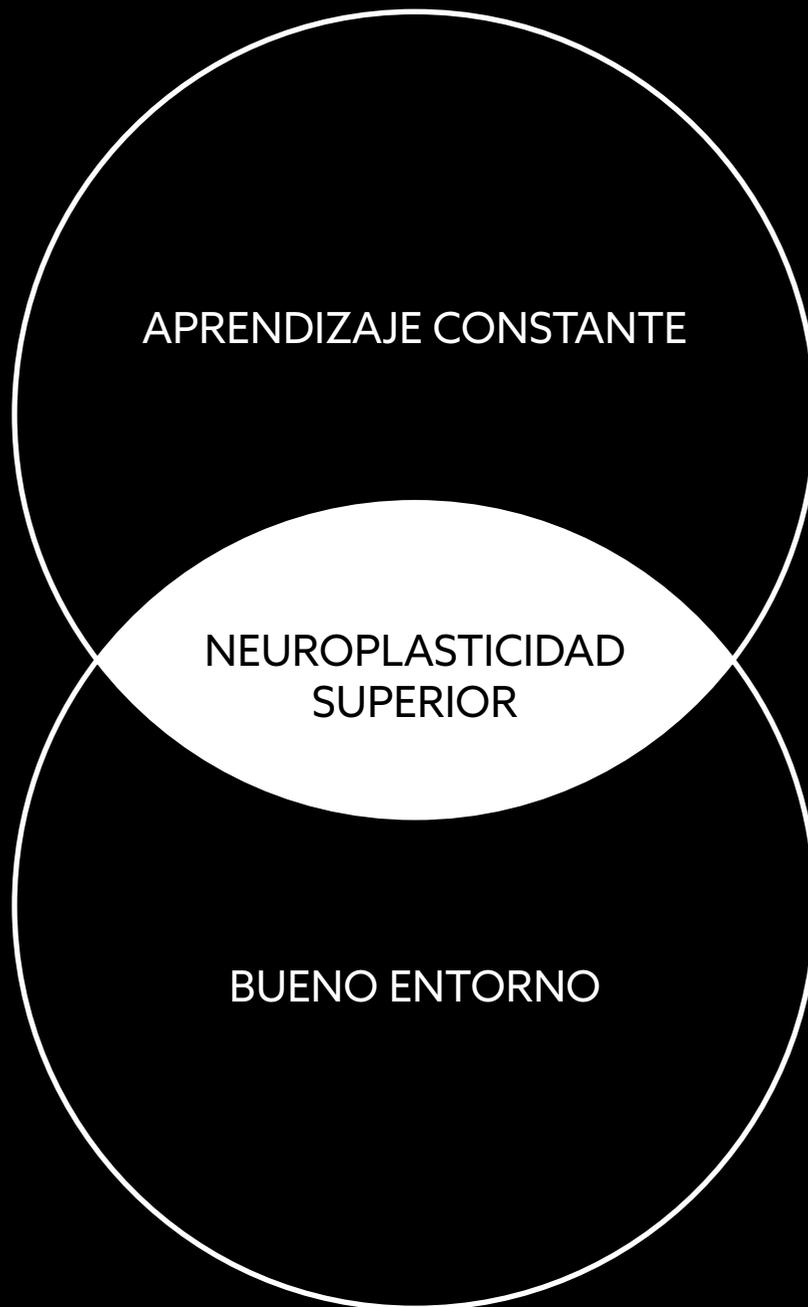
También destacamos cómo nuestro entorno, hábitos y experiencias influyen en la formación de nuestro cerebro. Enfatizamos la necesidad de gestionar la neuroplasticidad para lograr el éxito, con sugerencias como el aprendizaje continuo, desafíos intelectuales, actividad física y prácticas como la meditación y mindfulness.

Luego, damos paso al modelo Triuno de Maclean que sugiere que nuestro cerebro se divide en tres partes: el cerebro reptiliano, el cerebro límbico y el neocórtex. El cerebro reptiliano se relaciona con funciones básicas y supervivencia. El cerebro límbico está vinculado a nuestras emociones y memoria, siendo crucial para nuestro desarrollo cognitivo. El neocórtex, la parte más evolucionada, se asocia con funciones cognitivas superiores e integrar eficientemente estas funciones es clave para una mentalidad exitosa.

También explicamos la importancia de la gestión adecuada de nuestro sistema de recompensa, especialmente el sistema dopaminérgico, el cual es esencial para evitar problemas emocionales y mejorar nuestra salud mental.

En palabras simples, resaltamos la importancia de entender y potenciar la neuroplasticidad para mejorar tanto el rendimiento hacia el éxito de lo que buscamos, para esto lo también lo complementamos con el modelo Triuno de Maclean y el correcto uso del sistema de recompensas.



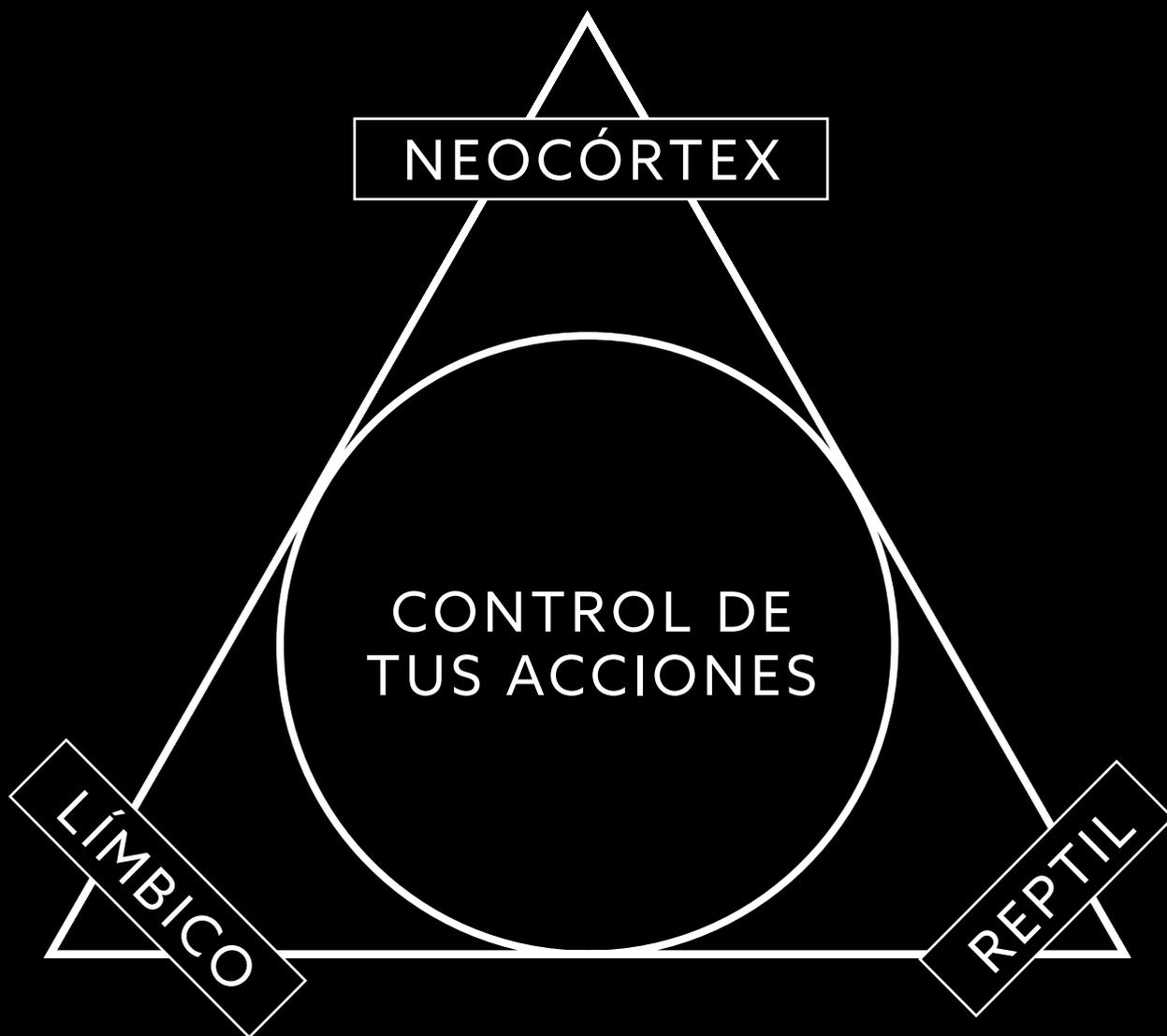


Aprendizaje continuo y un buen entorno, son la principal clave para obtener una neuroplasticidad sana y exitosa.

Aprendizaje continuo es buscar mejorarnos continuamente, forzarnos a salir de nuestra zona de confort.

Un buen entorno es tener buenos hábitos, un buen círculo social y buscar que todo a nuestro alrededor este alineado con nuestro ser.





Si eres capaz de controlar mente
Serás capaz de controlar tu vida





El Capítulo III habla de la inevitabilidad de la muerte y abordamos el concepto de "Memento Mori" como recordatorio de la fugacidad de la vida. Destacamos la importancia de vivir de manera significativa, cuando tomamos decisiones conscientes y apreciamos cada momento.

Mencionamos las prácticas relacionadas en diversas culturas como la meditación budista sobre la impureza y la impermanencia que prevalece en nuestras vidas, dándonos a entender que por naturalidad en el mundo nada es permanente, todo se transforma, que por ello debemos tener una actitud de desapego de la belleza y de los bienes materiales, manteniendo una fuerte apreciación por lo que vivimos en cada momento.

También enseñanzas teológicas cristianas medievales nos enseñaban a través de sus creencias la importancia de las acciones que teníamos en el presente y las consecuencias que tenían hacia el juicio final en el que creían, también se mostraban muy tranquilos con el tema de la muerte, pues aceptaban la gracia divina.

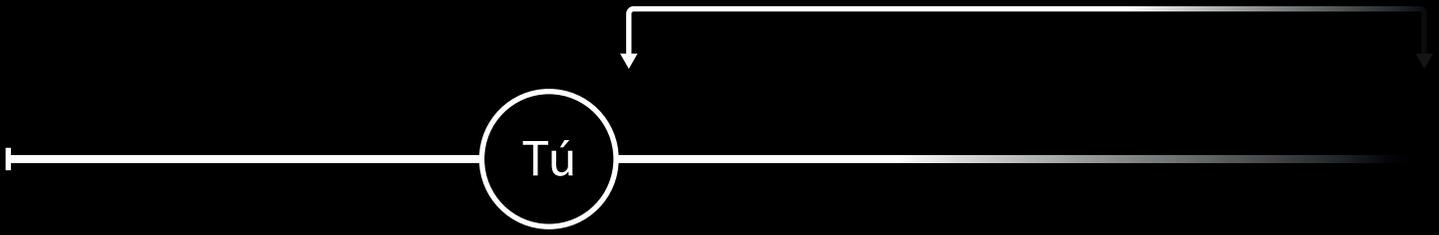
Por otra parte el código del Bushido en la cultura Samurái predicaba un estilo de vida el cual se regía por el honor, la lealtad, la valentía y la rectitud. Si éste se incumplía, el individuo sería exiliado y privado de todo lo que le pertenecía. La única manera que tenía de recuperar su honor era la muerte propia. Es por eso que actuaban acorde a lo cual creían era su propósito y se doblegaban ante la muerte si era necesario.

Por último los principios del Taoísmo abogaban por fluir con la naturaleza del universo y vivir con armonía a lo cambios que radican en él, esto nos enseña a apreciar cada preciso momento en el que existimos, pues nada nunca será igual, todo se transformará a medida que pasé el tiempo, como nuestras vidas

Te invitamos a ti lector, a reflexionar sobre tu vida y la escasez de tiempo que te puede quedar. Aprecia y aprovecha con ansias cada segundo de tu efímera existencia.



¿ M U E R T E ?



El ayer ha sido descubierto y aprovechado mediante tu aprendizaje.

El mañana es incierto, incontrolable y continuo.

En cambio el hoy, te ofrece la oportunidad de aprovecharlo significativamente y utilizarlo con sabiduría.

Vive más en el momento presente, que en el inolvidable pasado o el impredecible futuro, ya que éste es el único que puedes dirigir.



IV

Y por último en el Capítulo IV destacamos la importancia de tener un propósito en la vida para darle significado a nuestra existencia. Exploramos la idea de que los pensamientos son los ladrillos de nuestra realidad y el encuentro con un propósito mediante el equilibrio de la virtud y la voluntad. Se mencionan filósofos como Kierkegaard, Nietzsche, Aristóteles, Confucio, Hobbes, Ayn Rand y Sartre, quienes abordaron el tema del propósito desde diversas perspectivas.

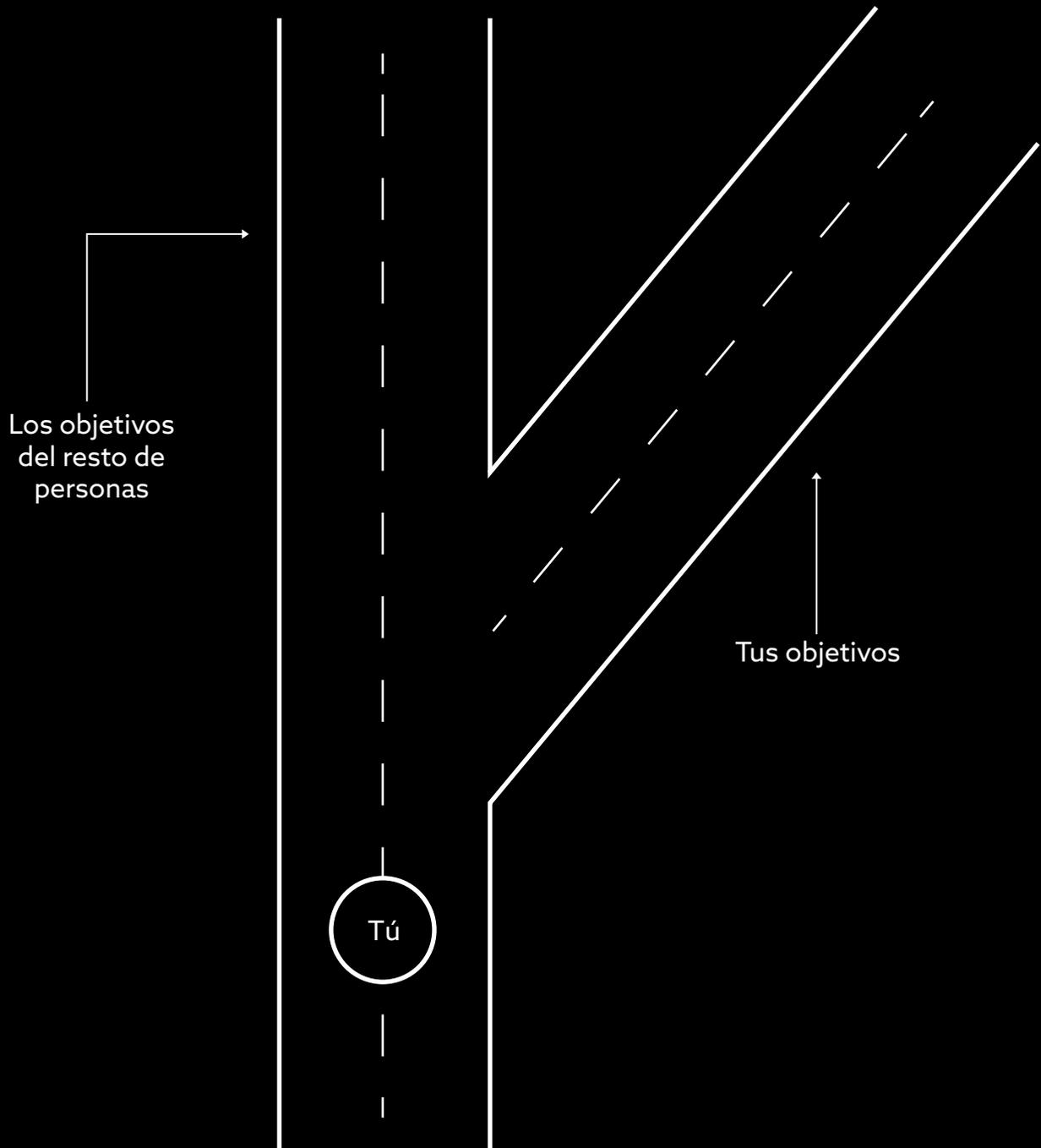
A base de ellos podemos extraer la responsabilidad personal en la elección del propósito y los peligros de ser influenciado por otros. Además, mostramos la importancia de vivir de acuerdo con nuestras verdaderas pasiones y valores, evitando ser esclavos de bienes materiales o expectativas externas.

Concluimos con la idea de que cada individuo es responsable de su propia dirección en la vida y que debemos actuar de acuerdo con lo que realmente deseamos, no con lo que otros esperan de nosotros. En simples palabras, hacemos una llamada a la introspección de lo que deseamos obtener y ser, aplicando las acciones que nos llevarán a esto en nuestra vida diaria.

Y para finalizar este Ebook queríamos darte las gracias por llegar hasta aquí, ya eres parte de esta comunidad, cuyo motor es la ambición del cambio traducido en superación y entendimiento de sí mismo.

No esperes más, toma acción y vive.





Vive en base a tu propósito, objetivos, metas.
Eres gobernante de tu línea, terminála.



BIENVENIDO

AL CLUW

Ya que has llegado hasta aquí, queremos darte las gracias por leer nuestro primer Ebook "CHIP MENTAL".

Nuestro objetivo es lograr un cambio positivo en la mente de las personas, y el poder decir cada día con mayor certeza "lo estamos logrando" nos llena de orgullo y felicidad.

CHIP MENTAL busca enriquecer la mentalidad de la gente que busca ser mejor cada día y que no se conforman con ser parte del promedio.

Es por eso que si te quedaste con ganas de seguir leyendo, no te preocupes, seguiremos añadiendo actualizaciones de contenido las cuales iremos avisando en nuestras historias de Instagram.

Integras el conjunto de guerreros y guerreras al que este libro está dirigido. Tienes hambre de gloria y sed de éxito.

Por eso eres parte de la minoría, eres parte del Cluw.

Pero recuerda que la lectura pasiva no sirve de nada, debes actuar.

Cierra este Ebook, apaga el telefono y pon en práctica lo leído.

"La mentalidad es la llave que abre el candado a una vida mejor"

- Mindsetcluw -

