

Joaquim Valls, entrenador de inteligencia emocional



VÍCTOR-M. AMELA

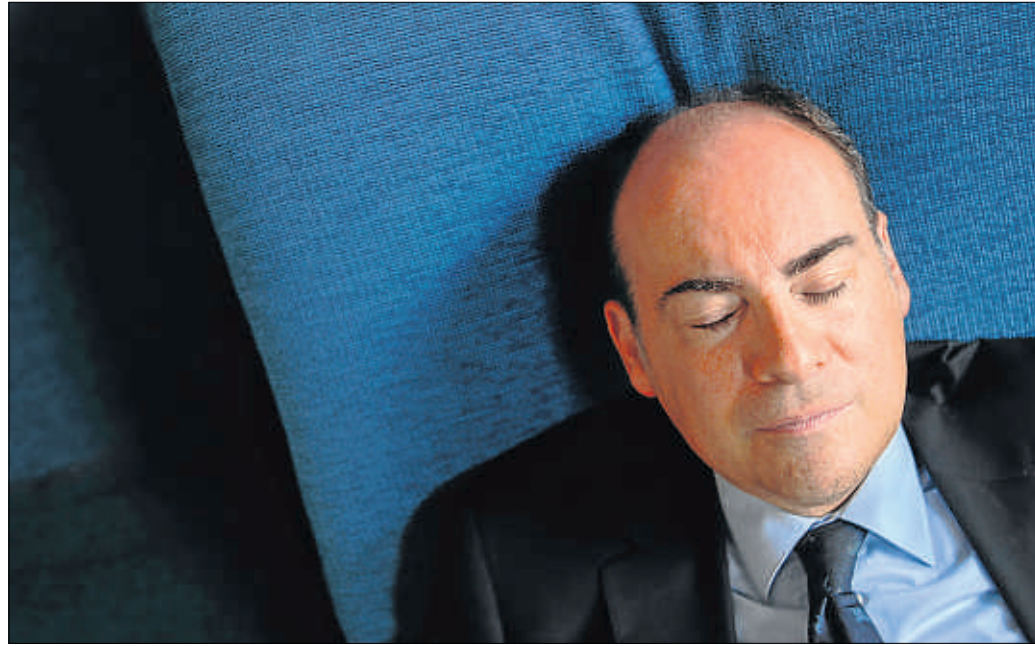
IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Bankia

Tengo 51 años, aunque aparento 50 y medio. Nací y vivo en Barcelona. Soy economista y profesor universitario. Estoy casado y tengo una hija, Marta (12). España merecería una derecha a la que yo pudiese votar. No soy creyente, pero estoy sugestionado por el catolicismo

“Da instrucciones nocturnas a tu cerebro, ¡y obedecerá!”



XAVIER CERVERA

Crear para crear

Puedes matricularte en la universidad nocturna de la buena suerte. Valls se acoge a las neurociencias para proponer un plan con “nocturnidad y premeditación”: antes de acostarte, escribe lo que deseas que tu cerebro crea (de crear), pues durante el sueño nocturno las sinapsis neuronales se organizarán según esa creencia... y durante la vigilia te harán actuar para crearla (de crear). El manual *Buenas noches y buena suerte* (Viena) detalla “cómo atraer la fortuna mientras duermes”, que completa su anterior método *Kimmon*, que expuso en *Buenos días y buena letra* (Viena), según la que cambiar la letra puede ayudar a mejorar la actitud ante la vida. Todo es probar: al fin y al cabo, casi todo es sugestión.

Está observando mis notas? Es que soy grafólogo, ejem... Pero no lo sienta como una amenaza, ¿eh?
Ya. ¿Qué ve en mi letra? Escriba una efe, por favor.

f. ¡Buena efe! El lazo de arriba y el de abajo, proporcionados: o sea, usted piensa y luego actúa en consecuencia.

Pim, pam. No siempre... Yo antes hacía una efe con lazo arriba... pero palo abajo: o sea, que lo que yo pensaba luego no lo ponía en práctica. Y me esforcé en hacer una efe como la que usted hace.

¿Lo consiguió? Sí. Y eso promovió un cambio en mi carácter: desde que la hago así soy más proactivo.

Cambio mi letra: ¿cambia mi carácter? Tu letra expresa tu psiquismo. Por eso no tienes siempre la misma letra: porque vas cambiando. Y a la inversa, lo mismo: si cambias tu letra..., ¡algo te cambiará por dentro!

¿Respalda esto la ciencia? La grafotransformación es controvertida... Pero la ciencia sí confirma la plasticidad del cerebro: ¡puedes transformarte!

¿A qué transformación se refiere? Puedes reeducar tu cerebro para mejorar tu actitud, ¡sugestionarlo para ser más feliz!

¿Cómo lo hago? Fuerza una sonrisa ¡y pronto te sentirás más alegre! ¿Sabe del síndrome de Moebius? **No.**

A causa de una disfunción muscular, tu rostro deja de expresar emociones... Y, al poco tiempo, ¡dejas de sentir esas emociones!

¿Conclusión? Que es un proceso reversible: si actúas “como si” sintieras una emoción, ¡acabarás por sentir esa emoción sugestionada! Por tanto, si sonríes y ríes, te pondrás contento. Y si piensas y actúas como si tuvieras éxito, ¡te llegará el éxito! Y si actúas como si fueses feliz..., acabarás siendo feliz.

¿Puedo sentir lo que desee sentir? Si actúas como si fueras afortunado, atraerás la fortuna. No es magia: ¡es sólo que tenemos un cerebro muy, muy sugestionable!

Pero por mucho que el cerebro se crea algo, el entorno es el que es.

Ese cerebro sugestionado creará las condiciones para modificar el entorno en consonancia. Ya lo dijeron los griegos: ¡carácter es destino!

Póngame algún ejemplo de todo esto. El mío mismo: al nacer mi hija, me pregunté cómo podía ayudar a esa niña a ser feliz...

¿Y qué hizo? Rastreé los rasgos que tienen en común las

personas afortunadas, las personas con buena suerte, satisfechas de su suerte.

¿Y qué rasgos son esos? Son siete rasgos: uno, buen autoconcepto (aunque seas bajo y calvo, eso no te acompleja); dos, optimismo (ves salidas a todas las situaciones): ¿sabe lo de los militares húngaros perdidos en los Alpes?

No. Encontraron un mapa, y eso les ayudó a hallar la salida. Pero ese mapa... ¡era de los Pirineos! Ellos no lo sabían: o sea que si crees que hay salida, ¡será más fácil encontrarla!

Tres. Extraversión: allá donde van, establecen buenas relaciones (¡es el mejor modo de encontrar trabajo!). Cuatro, empatía: saben ponerse en la piel del otro, escuchar con el corazón. Cinco, autogestión emocional.

¿Autocontrol? O saber enfadarse... ¡cuando toca enfadarse! Seis, proactividad: generan sus circunstancias, las que les resultan más favorables. Y siete, perseverancia: saben *picar piedra*.

Ahora ya sabemos cómo es la persona afortunada. ¿Qué hacemos con eso? Ahora se trata de fomentar en uno mismo todos esos rasgos.

¿Cómo? Yo aplico, por un lado, la grafotransformación. Y, por otro, las instrucciones nocturnas al cerebro.

¿Instrucciones nocturnas? Sí: liberadas de sus obligaciones de la vigilia, las neuronas establecen más conexiones mientras dormimos. ¡Aprovechémoslo para reeducarlas en nuestro beneficio!

¿Cómo puedo hacerlo? Relájate y escribe en un papel cinco veces alguna instrucción para tu cerebro: “me gusta mi cuerpo”, “valgo mucho”, “soy energético”, “tengo aplomo”, “hablo con facilidad”, “voy a desarrollarme”, “domino mis emociones”, “dirijo mi vida”, “me siento feliz”...

¿Y ya está? Recítalas, cada una, en voz alta, cada noche, durante veintiocho noches. Y sigue luego con tandas de nuevas autoinstrucciones.

¿Y el cerebro obedece a esto? Sí: al repetir la frase, el consciente baja la guardia y esa orden empapa el inconsciente... ¡Y ya sabemos que el inconsciente rige el 90% de lo que hacemos durante el día!

Qué fácil parece, pues. Durante el sueño, el cerebro reconstruye y reorganiza conocimientos. Y es tan sugestionable... Fíjate en cómo caminan tus hijos, ¡y verás que caminan como su madre o como tú! Esto es inconsciente: imitamos. Aprovéchalo, ¡date instrucciones!

¿Debo escribir esas autoinstrucciones de mi puño y letra, a mano?

No hay un modo mejor de aprender algo que escribir a mano. Tonifica la memoria, reactiva neuronas... Es la gran noticia: puedes reeducar tu cerebro cuando quieras. Tú serás lo que quieras ser. Bien lo dijo Huxley: “Hoy es siempre todavía”.

VÍCTOR-M. AMELA

Los niños la llaman “la seño”. No saben que pronto se hará

Bankera

Folleto Informativo aprobado por la CNMV a disposición de los inversores. Este anuncio no constituye una oferta de valores en U.S.A., por lo que no pueden ofrecerse ni venderse en dicho país sin registro previo, ni entenderse como solicitud de dinero ni contraprestación alguna.

Tú también puedes hacerlo desde

1.000€

Ya puedes suscribir acciones de Bankia. Una oportunidad única de formar parte de una entidad financiera líder. Juntos haremos la nueva banca.

Infórmate en 902 107 575
bankia.com

JMJ 2011
MADRID

Bankia
EL PRIMER BANCO DE LA NUEVA BANCA