

Hackea  
tu mente



Gianella Bourdieu, Millie

Hackea tu mente: guía para entrenar tu cerebro y lograr todo lo que te propongas / Millie Gianella Bourdieu. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022.

256 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1338-7

1. Superación Personal. 2. Desarrollo Personal. 3. Cerebro. I. Título.  
CDD 158.1

*Hackea tu mente*

© Millie Gianella Bourdieu, 2023

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello

Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA)

Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elatenio.com -

www.editorialelateneo.com.ar

1ª edición: febrero 2023

ISBN: 978-950-02-1338-7

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
provincia de Buenos Aires,  
en febrero de 2023.

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Valeria Miguel Villar (Olifant)

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que  
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723)*

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.



# Hackea tu mente

GUÍA PARA ENTRENAR TU CEREBRO  
Y LOGRAR TODO LO QUE TE PROPONGAS

**MILLIE GIANELLA BOURDIEU**

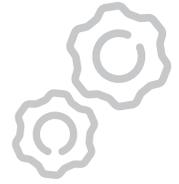
 *Editorial El Ateneo*



Este libro se lo dedico a mi marido, Ito, y a mis hijos, Iñaki, Rufino y Félix.  
Mi gran orgullo es haber cumplido mi sueño más importante, ellos.







# ÍNDICE

## PRÓLOGO

Un horizonte infinito de posibilidades ..... 11

## INTRODUCCIÓN

La vida no es como nos la contaron ..... 13

## CAPÍTULO 1

Anímate a ir por más ..... 25

## CAPÍTULO 2

Nuestra intuición es la que sabe ..... 37

## CAPÍTULO 3

Revisar para cuestionar ..... 49

## CAPÍTULO 4

Cómo funciona el cerebro y cómo usarlo más eficientemente ..... 63

## CAPÍTULO 5

Mi técnica: hackear la memoria ..... 77

## CAPÍTULO 6

No hablemos de esto todavía ..... 95

## **CAPÍTULO 7**

El control sobre la mente es la única libertad real ..... 109

## **CAPÍTULO 8**

Conocernos a otro nivel ..... 121

## **CAPÍTULO 9**

No todo lo bueno lleva tiempo y esfuerzo ..... 131

## **CAPÍTULO 10**

Recordar la sabiduría con la que nacimos ..... 143

## **CAPÍTULO 11**

Recalculando: ¿dónde estás parado? ..... 153

## **CAPÍTULO 12**

Jamás definamos el camino ..... 161

## **CAPÍTULO 13**

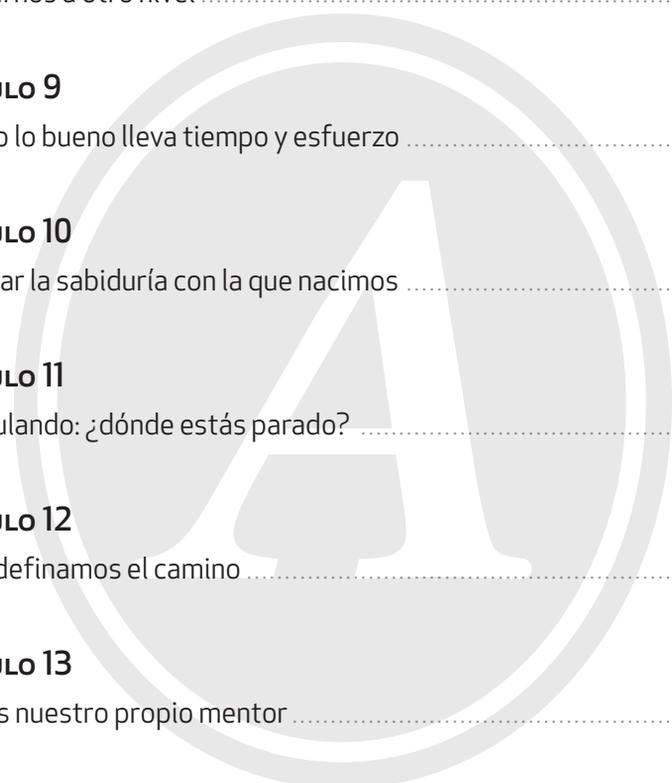
Seamos nuestro propio mentor ..... 173

## **CAPÍTULO 14**

Soñar lo imposible ..... 181

## **CAPÍTULO 15**

Comenzar a vivir nuestra realidad ..... 193





<b>CAPÍTULO 16</b>	
Hora de agradecer .....	205
<b>CAPÍTULO 17</b>	
No nos castigemos .....	215
<b>CAPÍTULO 18</b>	
La transformación .....	225
<b>CAPÍTULO 19</b>	
¿Y ahora qué? .....	237
<b>EPÍLOGO</b>	
No me hablen de imposibles .....	247
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	251
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	255
<b>LA AUTORA</b>	256





# PRÓLOGO

11

## UN HORIZONTE INFINITO DE POSIBILIDADES

¿Qué pasaría si la vida no fuese un “obvio”, si te levantases concediendo a la suerte la potestad de sorprenderte, si tu mente de verdad fuera la cuna de creación e interpretación de una realidad proyectada y si pudieras convertirte en aquella persona que siempre quisiste ser? ¿Cómo cambiaría tu vida si pudieras no solo transformar tu futuro sino también modificar tu pasado?

Hemos crecido en un paradigma de premisas que por desconocimiento nos llevó a pensar que nos limitaban y determinaban nuestros genes, nuestra personalidad, nuestro entorno... Hoy, sin embargo, tenemos la increíble oportunidad de vivir en un tiempo en el que la tecnología y los avances científicos nos abren las puertas hacia una nueva realidad de conocimiento sobre la mente y nuestro modo de interactuar con el entorno. Un tiempo en el que muchas de las enseñanzas que dimos por incuestionables quedan obsoletas, y en el que emerge un infinito horizonte de posibilidades para la transformación humana.

Este libro es un viaje fascinante de la vida no solo de Millie, sino de millones de personas que, como ella, alguna vez se hicieron alguna de estas preguntas y muchas otras. Une conceptos de física cuántica, neurociencia, entrenamiento mental, *mentoring* y experiencia personal con una habilidad única de hacer fácil lo difícil, de transmitir con metáforas conceptos de gran profundidad y de resumir aspectos científicos con tal naturalidad que se hacen



12 cercanos, amistosos y resultan familiares, independientemente del conocimiento previo que se tenga sobre la materia.

Esta es una guía genuina, amena y de gran impacto para quien apueste por aprender sobre los misterios de su crecimiento individual y comprenderlos, y quiera dar el paso para construir sus sueños, vivir con ganas y encontrar la felicidad en la esencia de su ser.

Si te animas a tirar la piedra, pedir el deseo y esperar que suceda —entendiendo el papel de tu cerebro en el proceso de la manifestación—, este maravilloso libro de ciencia y sabiduría experiencial es, sin dudas, la respuesta perfecta para ti.

Estoy feliz de haber podido acompañar a Millie en un trocito de su camino, inspirándome y contagiándome de su gran potencial, su generosidad y su verdadero compromiso por el desarrollo personal.

Con cariño,  
Nieves Pérez.  
Directora general de ANE International  
(Academia de Neurociencia y Educación)



# INTRODUCCIÓN

## LA VIDA NO ES COMO NOS LA CONTARON

Nacemos sin saber nada. Venimos al mundo sin nada. Venimos a aprender. Así lo vivimos, aunque nada tiene de cierto. Para empezar, aún existe gente que cree que estamos hechos de materia sin ser consciente de que la materia no es más que una condensación de energía. ¿Y qué es la energía? Básicamente, información. Esto implica que estamos hechos de información. Así que eso de que no sabemos nada, es, al menos, charlable.

Nacemos sabiendo cómo hacer para respirar y comer –está claro que no es la madre quien le enseña a mamar al niño, sino el niño a la madre–. Sabemos llorar para pedir un cambio de pañal, comida o un abrazo.

Venimos al mundo sin nada, nos dicen. Y es completamente contradictorio a frases como “eres todo lo que necesitas”, “nacimos con todo lo que necesitamos”, “como vinimos nos vamos”. Pareciera que la cultura popular ya tiene en cuenta que esto no es así. Pero no lo sabemos plasmar en la vida diaria.

Repito, venimos con un montón de información, somos información. **Nuestras células, genes, carga energética, vibración, todo, absolutamente todo, es información.** Y nuestro inconsciente la conoce en detalle. Con lo cual, considerar que no sabemos nada es casi irrisorio. Estamos hechos de todo lo que están hechos la naturaleza y el universo mismo, otra razón para hacer caer estas premisas.



¿Venimos a aprender? Bueno, personalmente creo que venimos a dar, pero para poder hacerlo, primero debemos aprender las formas con las que se maneja la sociedad para poder llevar a cabo esa entrega.

### **En busca de un propósito**

Nacemos con un propósito. Me gusta pensarlo a partir de un verbo: organizar, dirigir, resolver, etc. Y, para transformar ese verbo en un propósito, este debe estar volcado al servicio de la humanidad, del universo. Como sostiene el director creativo y consultor James Kerr, autor de *Legado: 15 lecciones sobre liderazgo*, “la huella social es el impacto que nuestra vida tiene —o puede tener— sobre otras vidas. Empieza por la personalidad —un profundo respeto por nuestros valores más profundos— e involucra una indagación comprometida sobre el propósito de vida. ¿Qué consideramos más sagrado? ¿Cuál es nuestro propósito aquí? ¿Qué podemos transmitir o enseñar?”.

Dijimos que somos energía. La energía vibra a una determinada frecuencia. La forma en la que vibramos habla de la tendencia espontánea que tenemos a ser, accionar, pensar, sentir, reaccionar, etc., de determinada manera. No nos condena, solo marca nuestra tendencia. Y estas tendencias son características de nuestra personalidad; otra vez, información. Son las herramientas que surgen de nuestra forma y, según cuánto sepamos convivir con ellas, podemos transformarlas en virtudes o en defectos.

Ahora bien, estas herramientas hablan de nuestro accionar espontáneo y genuino. De ellas se desprenden lo que podemos llamar nuestros dones naturales, que surgen de la tendencia innata



a hacer algo especialmente bien. Estos, combinados con nuestro propósito, marcan un camino de vida en el que lograremos llegar a dar lo mejor que sabemos hacer de manera servicial. ¿Y no crees que eso te haría vibrar altísimo?

### **Redefiniendo lo aprendido**

**Desde que nacemos y hasta alrededor de los 10 años, tenemos la capacidad de aprender sin juzgar.** Esto significa que lo que aprendemos no es cuestionado y es absorbido como una verdad absoluta, para que luego de esta etapa podamos desarrollar nuestra lógica (en la preadolescencia), tomar distancia de quienes nos “formaron” (durante la adolescencia), cuestionar todo lo aprendido y elegir nuestra verdad para desarrollarla (finalmente como adultos).

Sin embargo, a partir del nacimiento, nuestras familias, amigos, vecinos, la sociedad, la religión y la cultura comienzan a brindarnos sus conocimientos y a “formarnos”. Y todo lo que nos imparten durante esos primeros diez años queda grabado en nuestro cerebro. Cómo comer, vestirse y manejarse socialmente; los valores, la ética. También la lógica, pensamientos, ideas, conocimientos, traumas y miedos de quienes nos rodearon.

Dicho esto, ahora quiero que intentes recordar cuántas veces escuchaste en tu niñez frases como “La vida es una lucha”, “Acá estoy, sobreviviendo”, “El trabajo es un esfuerzo”, “Hay que hacer lo que se debe”, “La carrera que elegimos debe darnos un techo y comida”. La buena noticia es que las cosas cambiaron mucho desde que éramos chicos, incluso esos conceptos. Entendimos que la



16      lucha y la supervivencia no son el camino. De eso y más vamos a hablar en este libro.

### **Mi propia búsqueda**

Cuando terminé el colegio y tuve que elegir la carrera que iba a estudiar, hice un test vocacional, porque no me sentía capaz de definir cuál ni por qué. Tenía una vaga idea. Me decantaba por los números porque siempre los disfruté, pero si era Ingeniería, Administración de Empresas o Economía... no era capaz de decirlo. Nada parecía poder definirlo.

El test me llevó por el camino de la Ingeniería. Y menos mal que así fue. Lejos estoy de estar interesada en esta disciplina, pero mi pasión tiene que ver con la ingeniería del pensamiento y la mente, por lo que los cuatro años en esa carrera me abrieron los ojos de manera notable. Han sido lo que considero mi carrera principal, que luego perfeccioné con maestrías y cursos más enfocados.

Ahí comprendí que los números tenían una magia que me hacía vibrar alto, era algo que estaba sumamente alineado con quién era y lo que quería hacer. Y es que, aunque no estamos acostumbrados a tomarlo de esta manera, lo que nos hace vibrar alto es nuestro camino. ¿Por qué? Simple observación. Cuando tenemos hambre y comemos algo, sentimos placer de inmediato y luego podemos enfocarnos en otra cosa que tengamos ganas de hacer, ¿correcto? El cuerpo nos muestra que efectivamente teníamos hambre cuando sentimos esa respuesta inmediata. Y, si no sentimos ese placer y seguimos “necesitando” algo más, entonces tomamos agua. Si allí encontramos placer, ¡eso era! No era hambre, era sed (síntomas que



se confunden con bastante frecuencia). ¿Y cómo lo supimos? Por el placer que sentimos al satisfacer la necesidad.

Con esto quiero decir que, **si observamos nuestro cuerpo, el placer es la herramienta clave para reconocer cuál es el camino correcto para nosotros.** Y aplica en lo cotidiano y hasta en lo más amplio. Si un tema en particular te emociona, entusiasma o fascina de alguna manera, ¿no está claro que el cuerpo te está señalando el camino?

En mi caso, estoy lejos de ser ingeniera, pero necesitaba ese estudio profundo sobre física, álgebra, análisis matemático, dibujo técnico, etc., porque eran las materias que me abrirían la cabeza lo suficiente como para lograr comprender lo que “estaba buscando” y así poder crear la técnica que hoy vengo a contarte en este libro.

Eran tiempos en los que no existía el “entrenamiento mental” como profesión, así que difícilmente iba a encontrar esa respuesta en un libro o en un test vocacional. Yo fui estudiando por mi cuenta, porque entendía que no era suficiente el camino que estaba haciendo en la universidad para lo que buscaba. Durante horas, días y años pasé por montones y montones de libros.

### **Algunas técnicas**

Como ya dijimos, el propósito debe tener alguna correlación con lo que hemos traído con nosotros desde la niñez, con nuestra forma natural de vida y la tendencia que teníamos cuando éramos chicos al jugar. ¿Con qué podíamos pasar horas jugando y por qué? ¿Qué nos hacía sentir ese juego? ¿Qué era lo que tanto nos llamaba la atención de él?



Nuestro don tendrá que ver con aquello que naturalmente hacemos bien, eso que nos sale fácil. Otra vez, verbos. Ahora bien, si podemos detectar esos verbos, así sea de modo general, sabremos qué acciones hay en aquello que deseamos crear.

Cuando éramos niños jugábamos fácil y de forma espontánea todo el tiempo. Y, si prestamos atención, todos los niños hacen lo mismo, más allá del lugar del mundo en donde hayan nacido, su familia, cultura o religión. Es una “práctica”, porque comenzamos a entrenar nuestro cerebro con que, si queremos ser un pirata, debemos imaginarnos como tal para poder crear una realidad en nuestro entorno acorde a eso, y ese es el fin del juego en sí mismo. Por eso es tan importante que los niños jueguen, se aburran y se sientan obligados a desarrollar con creatividad su propio modo de entretenerse. Esto lo hacemos para luego, de adultos, poder “jugar” a aquello que logre hacer converger nuestro propósito con nuestros dones y realizarlo en virtud de la sociedad.

**Otra forma de reconocer por dónde pasan tus dones y tu propósito tiene que ver con observar para qué te pide ayuda o te llama la gente que te conoce en profundidad.** Tus padres, hijos, hermanos, primos, amigos de toda la vida. Ellos nos conocen mucho y, lo que es más importante, a nivel inconsciente. Si les preguntas cuál creen que es tu propósito, seguro apelarán a una respuesta lógica. Pero eso no sirve, mejor toma nota de para qué te piden ayuda espontáneamente, y por qué te la piden a ti y no a otra persona.

Si eres contador y te llaman por un tema impositivo, no es información relevante para este caso. Pero si eres contador y te



llaman para resolver un problema con el motor de un auto, algo me dice que tienes un don y que no se relaciona con la contabilidad.

¿Y por qué sabemos que todos tenemos tanto dones como un propósito? Porque ese es nuestro rol en la humanidad, y en la naturaleza nada está librado al azar. Nadie vino al mundo a “no hacer nada”.

### **¿Y qué me gusta hacer?**

Cuando estaba estudiando Ingeniería, llegó un momento en el que las materias que tanto disfrutaba llegaron a su fin, y comenzaron las que ya no captaban mi atención en lo más mínimo. Así que abandoné la carrera, y aquí comenzó nuevamente el “ruido”. Mi familia se enfurecería si dejaba la universidad por completo, por lo que tuve que buscar otra carrera que pudiera servir de excusa y justificar el cambio. Me anoté en Finanzas y la terminé, aunque ya no sé ni cómo lo hice.

La sorpresa en mi entorno fue profunda. Ellos nunca hubieran pensado que Ingeniería “no era lo mío”, mientras sí les resultaba claro sobre Finanzas. Pero fue todo a causa de mi desesperación. Lejos de frenar a pensar y buscar la respuesta dentro de mí, entré en pánico por las presiones, que sentía externas pero en verdad siempre son internas, porque nadie puede imponernos nada ni presionarnos si nosotros no lo permitimos —exceptuando casos obvios y extremos, como violencia, extorsiones y amenazas de vida—.

Finalmente, me puse en la cabeza la meta de recibirme rápido para “sacármelo de encima”. Uf, mala, ¡malísima idea! Tuve que bloquear mis gustos y pasiones, obsesionarme con estudiar una



carrera que no me interesaba en absoluto, buscar la forma de hacer con ganas algo que no disfrutaba. Todo para justificar mi mala decisión.

Pasaron los años y un día me pregunté: “¿Qué me gusta hacer?”. Observaba que cada vez que alguien tenía un rato libre enseguida se ponía a hacer algo. Y yo no tenía idea de qué haría si no hacía eso que me había obligado a hacer. Así que un sábado, al levantarme, me dije: “Hoy solo voy a hacer lo que me gusta, lo que tenga ganas de hacer”. Me levanté, me lavé los dientes, tomé el desayuno y me senté en mi cama a pensar. Para mi triste sorpresa, llegó la noche y seguía allí sentada. Nada me gustaba ni siquiera un poco como para incitarme a salir de la cama. Eso me resultaba muy deprimente.

¿Cómo podía ser que me hubiera anulado a tal punto que no hubiera nada que me gustara? Me agarró tal angustia que decidí corregirlo con urgencia. Quizás me llevara tiempo, pero sabía con certeza que el camino y el resultado valdrían ampliamente la pena. No estaba dispuesta a no ser feliz.

Comencé por buscar fotos de cuando era chica, para recordar a qué jugaba, qué disfrutaba, qué cosas hacía bien. Y, por supuesto, busqué alinearlos con lo que había ido pensando desde hacía años sobre mi propósito y mis dones. Para ser sincera, no tenía una sola respuesta, mucho menos una idea. ¡Nada! Solo sabía que no podía seguir en ese estado, porque estaría condenando mi futuro.

## **El propio camino**

Si bien me incliné por estudiar Ingeniería, también dije que lejos estaba de interesarme en esa disciplina. Desde muy chiquita, desde



mis 4 años, había estado especialmente interesada en ser médica cirujana para poder hacer trasplantes de cerebro y corazón. Miraba programas de televisión sobre trasplantes, le preguntaba a mi papá cómo era el cerebro, cómo funcionaba, cómo era el corazón, incluso cómo era el ojo y cómo era que podíamos ver. Me desvelaban esas cosas.

Para mis 8 o 9 años empecé a pensar también que lo más importante era saber si sería capaz de ser libre y feliz, y cómo llegaría a lograrlo. Cuanto más crecía, más veía y aprendía sobre “cómo era la vida”, y menos me gustaba. Ya ni cirujana quería ser. Cuando llegué a mi adolescencia, decidí preguntarle a la gente que me conocía mucho qué consideraba que tenía que estudiar, porque yo no podía elegir. Muchas cosas parecían interesantes, pero ninguna me entusiasmaba. Lo que más me molestaba era lo mal pensada que estaba la vida como para poder vivirla y ser feliz.

Si quería tener tiempo para mí, para tener una familia, amigos, algún *hobby*, y para disfrutar de todo eso, parecía estar condenada a tener un trabajo poco satisfactorio. Y solo si renunciaba a todo lo que tanto valoro disfrutar podría tener una profesión digna y con un nivel de ingresos que me diera una comodidad financiera. No obstante, ¿para qué querría esa comodidad si no podría disponer del tiempo para disfrutarla?

Me encontraba con estos cortocircuitos en todos lados. No hallaba la forma de tener un futuro que me hiciera feliz; en todas las variantes siempre debía renunciar a muchos sueños, y no tenía sentido. Sabía que había algo más. Un camino que disfrutara, una carrera que me llenara de orgullo porque su principal objetivo



fuera ayudar y hacer el bien a quienes impactara, tener tiempo para vivir y disfrutar de la vida misma, de todo lo que pudiera y fuera capaz de construir. Tiempo para disfrutar de mi pareja, mis hijos, mi familia, mis amigos, y tiempo para mí. Todo esto, que me resultaba lógico, parecía ser irreal y utópico para el resto. Nada hacía ese camino posible. **Ninguna carrera me llevaba por un camino de libertad, por lo que decidí inventármelo.**

No quería una vida comprada ni copiada. No quería ser de manual, quería ser libre y lograr un montón de cosas, pero a mi forma. Y mi forma resultaba un poco controversial para mi entorno y la sociedad. Por eso, decidí estudiar “a escondidas”. Salía del colegio y me metía en una biblioteca que estaba cerca de mi casa a leer pilas de libros. Libros que me enseñaban cosas distintas. Leía una y otra teoría, tomaba notas, las estudiaba, las practicaba. Cuando encontraba algunas teorías que funcionaban bien y tenían su correspondiente fundamento físico, las combinaba y buscaba nuevas y distintas formas.

Siempre estudié “en silencio”, solo mi tío supo de este método, porque él también era muy fanático de estudiar a escondidas y a veces nos íbamos juntos a la biblioteca y compartíamos lo leído al final del día. No quise contárselo a nadie más, porque los temas sobre los que leía eran considerados “brujería” para muchos en ese momento, aunque algunos, con más cariño, ya los llamaban “autoayuda”...

Tiempo después, pasé por un período difícil en cuanto a la salud, en el que terminé internada en una clínica para tratar desórdenes alimenticios. Aquí el ataque psicológico era muy intenso,



a tal nivel que me explicaban que era enferma y que debía aprender a convivir con esa condición toda mi vida. Si hubiera aceptado ese concepto, hoy seguiría padeciéndola. Pero, frente a este ataque, tuve la gran oportunidad de poner en práctica todas mis técnicas. O, mejor dicho, de mejorarlas. Fueron ocho meses de un ataque intenso y constante, en el que me mantuve fuerte y entrené mentalmente día y noche. Obedecía por fuera, pero por dentro mi mundo era infinito y estaba lleno de posibilidades. Cuando salí, supe que era de verdad libre, y ahí empecé a animarme a contarles a algunas poquitas —muy poquitas— personas lo que quería lograr algún día.

Eran tiempos en los que no se sabía bien qué eran las neurociencias. Pero, cuando un amigo me dijo: “Mujer, ¡el nivel de conocimiento de neurociencias que tienes es impresionante!”, pensé que debería buscar una maestría con esa base para darle forma a todo lo que venía trabajando. Así que, pasados mis 30 años y con tres hijos, hice una maestría en tres meses, en la que usé como tesis la técnica que cuento en este libro. Sí, la hice en nada más que tres meses (y hasta me hicieron una nota porque fui quien más rápido logró recibirse), y es que solamente fui a rendir; el 90% de los contenidos los sabía porque los venía estudiando hacía años. Cuando uno hace lo que ama tiene mucho camino recorrido y un poco se hace experto “sin querer”.

### **Una guía para todos**

Una de las cosas que me había prometido algún día era que, si lograba encontrar la manera de ser libre y feliz, me dedicaría a hacerle llegar esa información a cuanta persona quisiera saberla, para



que todos puedan elegir con libertad y crear su propia vida. Y acá estoy, buscando hacer masivo un mensaje que me cambió la vida. **Este libro es para cualquier persona que quiera ser libre, sana y feliz. Para que todos sepan que su capacidad y sus posibilidades son ilimitadas.**

No hace falta saber nada de neurociencias, este libro es para todos y para toda edad. Estoy convencida de que al saber y conocer lo suficiente sobre un tema complejo se vuelve fácil explicarlo de manera simple (de lo contrario, no se terminó de entender). Y así traté de hacerlo en estas páginas.

Te voy a presentar, de forma amena, un paso a paso de cómo transitar este proceso de transformación. Cómo desarmar lo que armaron con tu mente “sin querer”, para reconstruirte tal y como quieras. Te voy a contar sobre mi historia y cómo lo hice y lo hago, así como algunos ejemplos de gente con la que trabajé y también lo logró, para que veas que este método es para todo el mundo.

**Esta es una capacidad con la que todos nacemos por el solo hecho de ser seres humanos. Así estamos diseñados; así como todos respiramos, todos creamos nuestra realidad.** Saberlo y aceptarlo es el primer paso para empezar a buscar. Si estás ahí, en ese momento en el que finalmente quieres aprender cómo, toma un cuaderno y una birome o un lápiz y siéntate conmigo. Te voy a contar todo lo que necesitas saber para cambiar tu mente. Y, en el proceso, tu vida.



## CAPÍTULO 1

# ANÍMATE A IR POR MÁS



En una de mis sesiones personales como *coach*, me encontré con Blas. Era kinesiólogo. Su profesión le gustaba y estaba muy agradecido por el trabajo que tenía, pero quería hacer una certificación especial que venía desaprobando una y otra vez. Sin embargo, amigos y colegas le pedían ayuda para lograr esto mismo, y la aprobaban. ¿Cómo podía ser que todos pasaran la certificación gracias a él y que él siguiera desaprobando? Ya cansado y sin ganas de seguir intentando, Blas buscaba algo que lo motivara, pero no sabía qué podía ser. Y le recomendaron hablar conmigo.

En unos pocos encuentros, se animó a admitir que era muy bueno en cosas que nada tenían que ver con su profesión y que, si bien esta le gustaba, no tenía más ganas de ejercerla. He aquí el primer motivo por el cual desaprobaba la certificación: falta de interés.

Con un solo ejercicio, se animó a pintar una foto mental. Cuando me la describió, enseguida salió a la luz lo que de verdad quería. Se le iluminó la cara. Su boca se transformó en una sonrisa, la tensión de su postura desapareció y su tono de voz aumentó, así como el ritmo al que hablaba.

Pasaron apenas un par de meses de encuentros y felizmente cerramos nuestra tarea: me contó que había renunciado a su trabajo porque había creado una empresa propia con amigos y colegas. En paralelo, había aceptado ser director de un proyecto que lo entusiasmaba muchísimo. Y, como si fuera poco, se había comprado un auto. ¡Qué felicidad! En especial porque esto sucedió a fines de 2020. El mundo entero en crisis, la depresión invadía a la humanidad, ¡y él logrando transformar su vida en sus sueños!

### **Ni obvio ni suerte**

¿Cuántas veces te encontraste “fallando” en algo simple sin saber por qué? ¿Cuántas veces pensaste que, si ni siquiera podías con eso simple, menos aún con un sueño grande?

Al principio parece raro, y hasta imposible. **Difícilmente nos animemos a elegir algo que por lógica consideramos fuera de nuestro alcance. Por eso, siempre recomiendo comenzar con algo pequeño.** Tan pequeño que no lo tengamos bloqueado como posibilidad (que es lo que sucede cuando definimos que algo es imposible, porque ni nos lo planteamos), pero lo suficientemente grande como para que “si funciona” nos permita reconocer el resultado y cómo lo creamos, para poder animarnos a ir por más.



Para esto, quisiera que entiendas cómo observar. Si observamos una cierta reacción o situación y nuestra conclusión es que “era obvia”, entonces es tiempo de cuestionárnoslo. El concepto de “obvio” no es una explicación ni una premisa ni una prueba, es una excusa que utilizamos para justificar lo que no sabemos cómo funciona. Sin embargo, cuando algo sucede siempre de la misma manera, como el comportamiento de una persona ante determinadas situaciones, no es obvio sino *esperable*. Y si empezamos a decir “me lo esperaba”, estamos comenzando a pensar libremente. ¿Por qué? Porque cuando algo nos resulta probable, pero aún consideramos que puede no ser de esa forma (como alguna reacción de una persona muy querida que nos duele), el inconsciente no concibe que el cambio sea imposible, por lo que mantiene la esperanza.

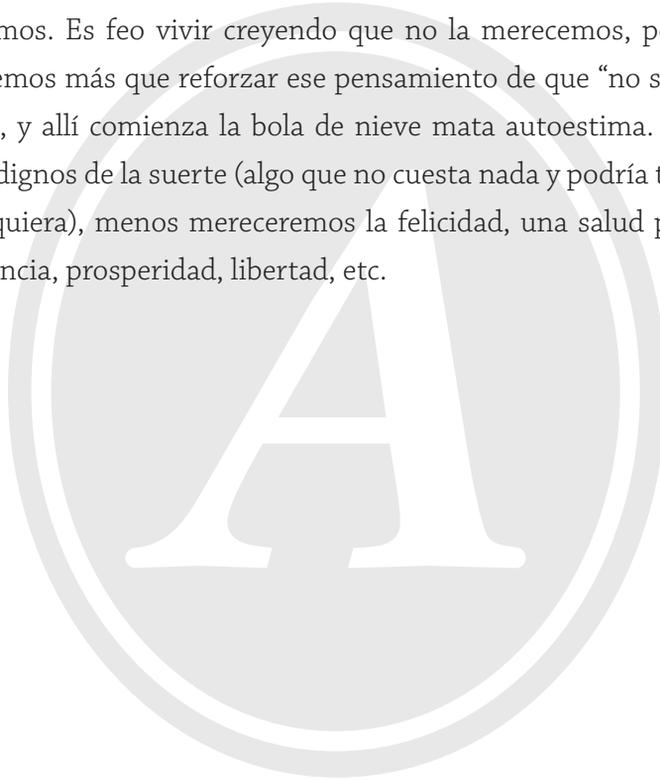
Voy a ejemplificarlo para que se entienda mejor: imaginemos una reacción de nuestros padres que nos decepciona, frente a la que reclamamos un cambio una y otra vez. Podemos entender que nuestros padres son de una determinada forma, pero de todos modos tenemos un dejo de esperanza de que algún día cambien, y por eso continuamos reclamándolo. Sabemos que hay un 99% de posibilidades de que reaccionen como siempre lo hacen, pero ese 1% indefectiblemente nos hará soñar con un panorama distinto, aunque las probabilidades estén en clara desventaja.

Lo que permite esa esperanza de “insensatez” (y lo digo de esta manera porque nadie cambia a menos que quiera hacerlo, por lo que nuestras ganas de que pase son ajenas al suceso) es que entendamos que no era obvio, pero sí *esperable*. Cuando tenemos algo bloqueado, solo podemos pensar que “era obvio”, y cualquier



otra concepción escapa a la realidad. Ni siquiera consideramos la posibilidad de que pueda pasar otra cosa, aunque siempre puede suceder. Por eso, lo obvio no existe.

Lo mismo sucede con la suerte. La consideramos ajena a nosotros, por lo que un “obvio” justifica perfectamente por qué no la tenemos. Es feo vivir creyendo que no la merecemos, porque no hacemos más que reforzar ese pensamiento de que “no somos dignos”, y allí comienza la bola de nieve mata autoestima. Si no somos dignos de la suerte (algo que no cuesta nada y podría tenerlo cualquiera), menos mereceremos la felicidad, una salud plena, abundancia, prosperidad, libertad, etc.



## EJERCICIO: TU PROPIO MANTRA

29

Sin embargo, ya el hecho de estar vivos es “suerte”, con lo cual un buen punto para comenzar es creer que tenemos suerte, porque así es realmente.

Quiero proponerte un ejercicio. Quiero que, a partir de mañana, cada vez que te despiertes repitas en voz alta esta frase: “Yo tengo suerte”. Al principio te vas a sentir ridículo, como si estuvieras tratando de convencer a un niño con un dulce. Y es así, es exactamente eso lo que estarás haciendo, ¡y Dios bendiga a ese niño que se deja convencer!

Te podrás sentir ridículo los primeros días, pero verás que con el correr del tiempo lo empezarás a automatizar. Ya no lo vas a cuestionar tanto, puede que lo digas sin creerlo, pero lo dirás igual. Y entonces pasará algo tan simple como el hecho de encontrar un billete en la calle y te dirás a ti mismo: “¡Qué buena suerte!”. Sonreirás y pensarás si esta actitud de todas tus mañanas tendrá algo que ver. Y en el momento en el que te hagas esa pregunta, estarás abriendo la puerta a la posibilidad de que así sea. De allí en más, seguirás repitiendo esa frase cada vez que valga la pena hacerlo y verás cómo “tu suerte” empieza de repente a cambiar.

A la vez, cuando alguien te diga “Yo tuve suerte...”, ya no te sentirás excluido de esa posibilidad. Por el contrario, sonreirás porque sabrás que entonces eso también puede pasarte. Mira qué fácil y qué simple. ¿Te animas a intentarlo? No hay nada que perder. ¿Y si tengo razón y logras hacer cambiar tu suerte? ¿Te perderías esa posibilidad por no hacer algo tan simple, básico y gratis?



## Cuidado con el diálogo interno

Exactamente así es como hemos aprendido de niños todo lo que consideramos real: por repetición. Y de adultos también podemos hacerlo. Con un poco más de paciencia veremos los resultados. O bien por la experiencia.

Lo interesante de esto es que también entra en juego cómo nos hablamos a nosotros mismos, porque podemos llevar nuestros diálogos internos al plano consciente. Si nos hace tan bien decirnos que tenemos suerte, también nos hace mal decirnos: “¡Qué tonto soy!”, “Esto es muy difícil”, “Es imposible”, “Me encantaría, pero no puedo” y muchas variantes más que serían eternas de enumerar.

**Jamás hables mal de ti mismo. Eso aumenta el foco en lo que no te gusta y lo hace crecer, ya que donde ponemos nuestra atención ponemos nuestra energía.** Y como dice el quiropráctico, escritor y conferencista Joe Dispenza, “donde ponemos nuestra energía, se expande y crece”.

Acostúmbrate a tratarte con amor, dedicación y paciencia. Eres un ser sagrado y mereces ser tratado como tal. Sí, tal vez te suene a mucho, pero es así: fuimos creados a imagen y semejanza de Dios, los átomos que conforman el universo son los mismos que nos conforman a nosotros. No te maltrates, no te insultes. Por el contrario, tente paciencia, cariño y mímate mucho. Trátate como te gustaría que traten a quienes amas. Después de todo, eres el primer gran amor de tu vida y debes tratarte así para entenderlo realmente.

Estamos convencidos de que, si no logramos algo fácil, es lógico que no logremos algo difícil. Pero cuando usamos calificativos tan subjetivos nuestra lógica es ambigua y, al final, de lógica no tiene



nada. “Fácil” y “difícil” son solo opiniones. Lo que para uno puede ser difícil para otro no lo es, y viceversa. Los autores Robert T. Kiyosaki y Sharon Lechter lo ilustran bien en su libro *El cuadrante del flujo de dinero*: “Más de un hombre ha sido embaucado por no conocer los hechos. Todos los días escucho historias horribles de alguien que perdió todo su dinero porque pensó que su opinión era un hecho. Está bien que utilices una opinión cuando tengas que tomar una decisión financiera, pero sería mejor que conozcas la diferencia. Millones y millones de personas han tomado decisiones de vida basándose en opiniones pasadas de generación en generación... y luego se preguntan por qué luchan financieramente”.

Cuando estudiaba Ingeniería, me llevaba muy bien con los profesores de Física y Álgebra, eran materias que me habían encantado siempre. Un día me saqué un 4 en Física, lo mínimo e indispensable para aprobar, y la profesora me miró y me dijo: “Millie, no puedo entenderlo. El examen está planteado en tres ejercicios, dos de 3 puntos y uno de 4. El de 4 es el ejercicio teórico, el que llamamos ‘el ejercicio para el 10’. Todos aprueban con los primeros dos y se sacan entre 4 y 6, solo los que saben de verdad la materia resuelven el tercero. Pero tú te sacaste 4 solo resolviendo ese, mientras que tienes mal los otros dos”. Esto es algo que me pasó siempre, hasta en el colegio y en el test vocacional: suelen decirme que tengo la particularidad de hacer bien las cosas difíciles y mal las fáciles. Pareciera que hay algo en mí que ama el desafío y la competencia, una competencia conmigo misma de hacer solo lo que es difícil, ya que lo fácil no parece valer la pena.

En esa misma universidad tenía un gran grupo de estudio y, cuando tuvimos que rendir el final de Álgebra, les expliqué la



materia de punta a punta a todos mis amigos. Ellos se sacaron 8 y 9, yo un 4. Me preguntaban cómo podía ser. Y no lo sé, porque tenía conocimientos para un 8 o un 9, que eran las notas que me había sacado en los parciales anteriores, por ejemplo.

No podemos construir nuestros juicios de forma tan genérica. Cuando un caso puntual no está funcionando como se espera, claramente hay algo particular y personal que indagar para resolverlo. Si uno no apunta a la individualidad, cae en la “trampa” de creer que el problema es otro, uno genérico. Como cuando decimos que tenemos determinado conflicto, pero, si intentamos de todas las formas y no podemos resolverlo, lo más probable es que estemos atacando la causa equivocada y que el problema sea otro.

No obstante, hay casos que sí son generales. Por ejemplo, dejar de fumar debería ser fácil solo por el hecho de que somos seres humanos, dado que nuestra naturaleza no es tragar humo sino aire, y, cuanto más limpio esté, más lo disfrutamos. Lo difícil debería ser fumar. Sin embargo, el marketing hace uso y abuso del conocimiento que hay acerca del funcionamiento del cerebro y lo pone en práctica para fomentar el mal hábito y mantenerlo vivo. Pero, si pudiéramos ver más allá de ese concepto erróneo, entenderíamos que dejar de fumar no solo no requiere esfuerzo, sino que es real y literalmente un placer. Como sostiene el escritor alemán Eckhart Tolle en *El poder del ahora*, “la mayor parte del sufrimiento humano es innecesaria. Este es creado por uno mismo mientras la mente no observada maneja nuestra vida”.



## Podemos ir por más

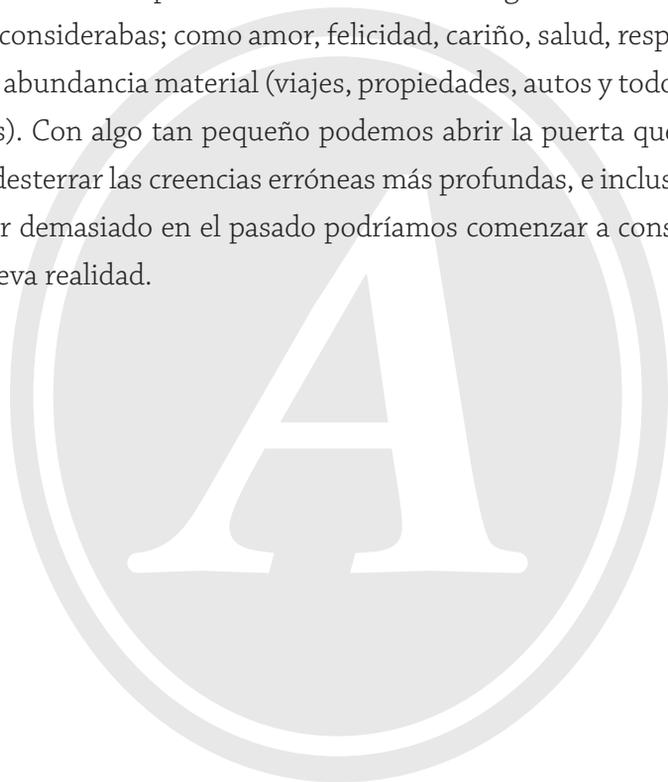
Comenzar por replantearse el concepto de “suerte” es un muy buen paso para animarse a ir tras objetivos más grandes. Es fácil y gratis. No le haces mal a nadie y no haces el ridículo, ya que ¡nadie tiene que enterarse! Luego, cuando vayas ganando experiencia en este terreno y veas cómo funciona, comenzarás a animarte a más, y todo se pondrá más emocionante.

¿Qué nos permite el ejercicio de la suerte? En una primera instancia, nos ayuda a tener paciencia. Cuando hicimos todo lo que estaba a nuestro alcance sobre una cuestión y debemos “soltar” ese tema, nos permite volver al presente y dejar que el universo se encargue de lo que resta para la manifestación. ¿Qué es esto? Crear desde la nada. Una parte la hacemos a nivel consciente y otra sucede en el inconsciente. En este libro pretendo ocuparme de la primera, para que dejemos que el resto lo trabaje el inconsciente y que así se generen las sincronías de la vida. Aquí busco reconectarte con el proceso de crear tu realidad. Recordar que somos seres que tenemos naturalmente suerte nos ayuda mucho en eso.

Porque si nos ocupamos de lo que podemos resolver en el aquí y ahora, el resto se resuelve “solo”. Y lo digo así, entre comillas, porque en realidad siempre estamos trabajando con nuestro consciente para sintonizar frecuencias y *setear* la información de lo que queremos en el inconsciente. Por eso hablamos de “pedir, agradecer y soltar”, porque ese soltar tiene que ver con la parte que no requiere nuestra acción de manera consciente, pero sí que confiemos en el proceso.



Esto nos ayuda a comenzar a darnos cuenta de que somos, y siempre fuimos, dignos de tener suerte. Y una vez que tienes la posibilidad de dudar de algo que para ti era una certeza, cuando ya sabes que la suerte se construye y que todos somos dignos de ella, puedes comenzar a pensar si no eres también digno de otras cosas que no considerabas; como amor, felicidad, cariño, salud, respeto o incluso abundancia material (viajes, propiedades, autos y todo tipo de lujos). Con algo tan pequeño podemos abrir la puerta que nos lleva a desterrar las creencias erróneas más profundas, e incluso sin escarbar demasiado en el pasado podríamos comenzar a construir una nueva realidad.





## ¿Cómo lo hago yo?

35

Yo elegí decidir que nada es imposible, y llevo esto hasta lo ridículo. Me dicen que “nadie puede volar”, pero la única premisa en la que se basan para decirlo es que aún nadie ha volado por sus propios medios. Me dirás que es científicamente imposible, sin embargo, la ciencia se refuta con mejor ciencia. Hace medio siglo, comer huevos era saludable, luego dejamos de considerarlo así y empezamos a creer que era un riesgo por el peligro de aumento del colesterol. Hoy el huevo es considerado un alimento supernutritivo y algunos profesionales hasta están cambiando de opinión respecto de cómo influye en el colesterol.

¿Por qué elijo descartar la posibilidad de que algo sea imposible? Porque estamos tan sesgados por lo que percibimos por medio de nuestros sentidos, nuestra rústica experiencia de vida y las opiniones que nos rodean que es muy difícil llegar a reconocer de verdad si algo es posible o no. Y así, **lo que más me acerca a ser realmente libre es dudar de la imposibilidad de algo en primera instancia.**

Luego, analizo si eso que deseo me hace vibrar al extremo, me emociona, me incentiva tanto como para ser un motor que sostenga el trabajo a lo largo del camino que haga falta recorrer. Y, al final, comienzo a preguntarme: “¿Cómo podría llegar a pasar eso?”



## EN RESUMEN

- Nuestra opinión acerca de lo posible está completamente sesgada por la cultura, nuestra crianza y la sociedad que nos rodea.
  - Cuando no parecemos ser capaces de hacer cosas fáciles, no tiene que ver con nuestra capacidad, sino que no tenemos suficiente interés como para molestarnos en lograrlas.
  - Debemos empezar por creer que todo es posible y abrir la cabeza a imaginar cómo nos sentiríamos si lo lográramos.
  - Si vale la pena, dejemos abierta la posibilidad con la pregunta: "¿Cómo podría lograrlo?".
  - Todo lo obvio lo es porque lo tenemos naturalizado e incluido en nuestro proceso de pensamiento lógico. Basta con naturalizar lo que deseamos vivir para que también sea obvio.
- 

