Cerebro: el maravilloso creador de efectos especiales de la vida

Una especialista en programación neurolingüística nos explica cómo sacar el máximo provecho de nuestra actividad cerebral, de nuestros pensamientos y emociones, y de este modo, mejorar nuestra vida personal y profesional.

Por **Ana Kenny**

¿Qué está esperando para ponerse al mando de su cerebro?

Muchas veces, actuamos por hábitos de comportamiento. Vivimos rehenes de miedos, de impedimentos para liderar situaciones, con presuposiciones acerca de la mirada del otro y de nuestras posibilidades para tener o merecer éxito. Y desde esa construcción, sin conciencia sobre nuestros recursos, sin conectar con nuestro poder personal, sin liderar nuestro cerebro, actuamos en el mundo y obtenemos los resultados que obtenemos. Simplemente, porque no nos hemos entrenado sobre «cómo» cambiar lo que no queremos más y no nos damos cuenta de que el cambio, con las herramientas adecuadas, además de ser posible, puede ser fácil y rápido.

¿Y qué necesitamos, básicamente, para lograrlo?

- **Entrenarnos para alcanzar maestría comunicacional.**
- **Estar alertas, buscar, para salir de nuestras cegueras.**

Desarrollamos maestría comunicacional cuando conectamos eficazmente con los demás y con nosotros mismos y logramos objetivos, encontrando nuevas opciones de respuesta y congruencia en los dominios corporal, emocional y lingüístico.

Alcanzar maestría comunicacional es clave para determinar el éxito en general, porque la comunicación subyace a toda acción humana. Para ponernos al mando de nuestra vida y de los resultados que obtenemos, es imprescindible actualizar nuestros «programas», conocer nuestros recursos y entrenarlos. ¡Y es posible!

El cerebro es el más maravilloso creador de efectos especiales de nuestra vida. Un archivador y disparador de estados internos que puede mostrarnos repetidamente situaciones del pasado, mantenernos alertas a peligros que nos acechan, subir el volumen de esa voz que dice que no sabemos o no podemos, encender al máximo los parlantes con sonidos de terror, decirnos qué ver y qué no ver, qué recordar y qué olvidar… Y, también, puede reproducir imágenes y sensaciones de plenitud, aumentar su tamaño, apagar el color intenso de los miedos, poner la música que nos motiva, diseñar conversaciones que abren posibilidades, conectarnos con nuestro poder personal y contagiar y generalizar comportamientos virtuosos. ¡Uau!

¿No es paradójico que se desarrollen manuales de instrucción hasta para armar un juguete y no nos entrenen desde que nacemos para liderar nuestros propios pensamientos y emociones? Aprendemos idiomas y otras disciplinas, obtenemos certificaciones y, paradójicamente, desconocemos básicos recursos neurológicos y lingüísticos, y así crecemos y llegamos al mundo laboral, soñando con el éxito. Y construimos nuestros vínculos pretendiendo, por lo menos, la felicidad, sin ver que, como decía Einstein, si siempre haces lo mismo, obtendrás los mismos resultados.

¿Qué está esperando para ponerse al mando de su cerebro? Una buena noticia: la PNL (programación neurolingüística) provee herramientas específicas para desarrollar destrezas comunicacionales internas y con sus entornos personales y laborales. Otra buena noticia: su cerebro actúa por defecto si no tiene indicaciones específicas, pero tiene la elasticidad para aprender lo que le enseñe y modificar sus hábitos, hasta convertirse en su mejor «equipo» aliado.

Por eso, termino con unas palabras de Steve Jobs, fundador de Apple, a graduados universitarios en los EE. UU.: no se conforme con lo que tiene y sabe hoy, vaya por más, «stay hungry»; es decir, manténgase hambriento, con sed de aprender, despierto.

Ana Kenny es PNL Master Trainer, coach transformacional, profesora de PNL y de Ceremonial y Protocolo en la Universidad del Salvador, entrenadora para el cambio personal y organizacional.