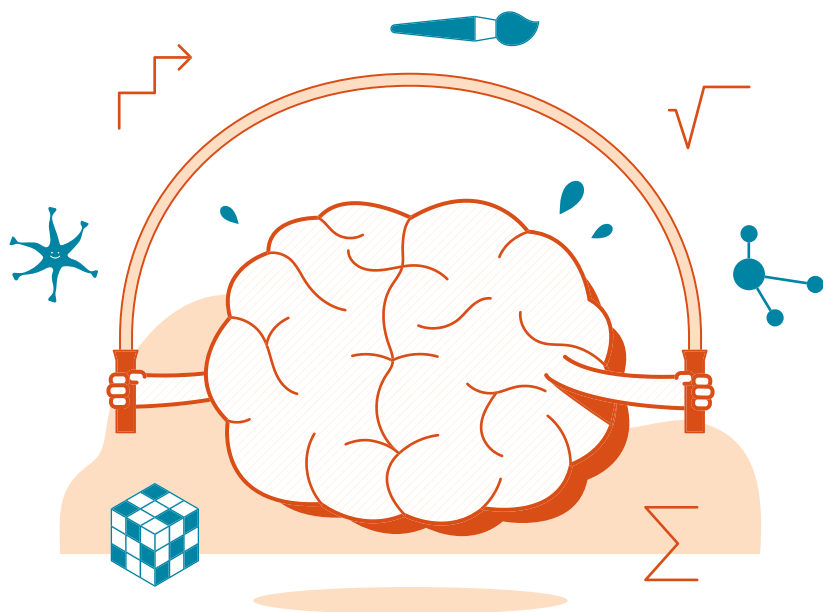


CATALINA HOFFMANN



neurofitness

APLICADO

Técnicas para cuidar y mantener
en forma tu **cerebro**

Neurofitness aplicado

Técnicas para cuidar y mantener
en forma tu cerebro

CATALINA HOFFMANN

© Catalina Hoffmann, 2022

© de las ilustraciones: Pedro Gómez

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-181-8

Depósito legal: B. 13.595-2022

Primera edición: octubre de 2022

Preimpresión: Pleca Digital, SLU

Impreso por Huertas Industrias Gráficas

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Sumario

Introducción	9
1. Pongamos en práctica el método neurofitness...	11
2. Aprende a conocerte a ti mismo	15
Técnica del ciclo de la vida	19
Técnica del mapa cognitivo	22
Técnica de mi doble <i>yo</i>	28
Técnica del mapa de las emociones.....	33
Técnica de activación de las ínsulas	39
3. Hablemos del estrés, la ansiedad y las crisis	
nerviosas	43
Técnica de la lectoescritura	47
Técnica de dibujo subconsciente	49
Técnica de visualización para desbloquear el cerebro en procesos de estrés.....	53
Técnica del momento burbuja	58
Técnica del <i>screening</i>	61
Técnica de medición de estrés en el cerebro	67

4. Ayuda a organizar tus pensamientos	73
Técnica del engranaje	76
Técnica de transmutación de pensamientos	82
Técnica para la desconexión por dolores de cabeza	85
Técnica para la oratoria.	87
5. Mejoremos tu agilidad mental	89
Técnica de memoria fotográfica.	92
Técnica de coordinación y activación	94
Técnica de activación de los nervios ópticos	96
Técnica de estimulación y activación del olfato.	99
Técnica de la piel y del tacto	102
Técnica de apogeo de la neurogénesis.	106
Técnica de ampliación de la reserva cognitiva.	108
Técnica <i>brain boost</i>	114
Técnica para sincronizar hemisferios cerebrales.	116
Técnica del diario de intenciones liberadas y del cuaderno de intenciones creativas	118
6. Busquemos la calma y la felicidad	121
Técnica de respiración cola de caballo	124
Técnica de la felicidad plena.	126
Técnica para la curiosidad	129
Técnica de enraizamiento.	132
Técnica de la sonrisa	135
Técnica para meditar caminando	137
Técnica para trabajar la alegría	139
Técnica del <i>bodyfulness</i>	141
Técnica de las proyecciones positivas	143
Recordatorios y despedida.	147

Pongamos en práctica el método neurofitness



Una de las cosas que quise hacer en mi anterior libro es poner la miel en los labios con alguna de las técnicas del método neurofitness: aprender a podar con el cuaderno de las emociones; activar tu imaginación y desbloquear tu creatividad con el jardín secreto; activar tu corteza auditiva a través de mi música... Como verás a continuación, eran sólo la punta del iceberg. Queda mucho por descubrir, y eso es lo que voy a hacer ahora.

Bienvenido al mágico mundo del neurofitness.

Antes de adentrarnos una a una en todas las técnicas que quiero que aprendas, te voy a dar unas pocas recomendaciones: mientras lees, ten cerca de ti una buena botella de agua, un cuaderno de hojas blancas (el diario de neurofitness sería perfecto), un bolígrafo y un lápiz.

A medida que vayas leyendo, anota en tu cuaderno el nombre de la técnica y escribe en boli al lado para qué crees que te vendría bien, e indica en lápiz si es una técnica que quieres probar a corto, medio o largo plazo. No todas las técnicas son para que las hagas al momento, ya que más bien están pensadas para que las realices en el momento en que tu cerebro las necesite. No quiero que te las aprendas todas al

instante, quiero que las sientas y que, a medida que las leas, conectes con ellas para ver cómo tu corteza cerebral y tu subconsciente conectan. Tu cerebritito empieza a estar cada día más entrenado. Y si estás en el club neurofitness, haces mis meditaciones de YouTube, escuchas mi podcast, mi música..., o bien si te has formado o entrenado ya conmigo, por supuesto, el entrenamiento será mucho mayor y mucho mejor. Y lo será aún más si tomas la «suplementación» y lo bordas leyendo mis libros... ¡Entonces te doy una supermatrícula de honor!

¡Vamos a ponerle la guinda al pastel!

Aprende a conocerte a ti mismo



A través de las técnicas que expongo en este libro vas a poder adentrarte en lo que es para mí uno de los mayores aprendizajes que podemos darnos a nosotros: conocernos. Quizá leyendo estas líneas te sorprenda que tenga que hacer hincapié en ello. No te puedes ni imaginar la cantidad de personas que entreno y formo cada día, y cuando comienzan conmigo les digo: «Cuéntame quién eres, no cómo eres, sino quién eres, qué necesitas, qué te gustaría hacer por ti». Y me responden: «Nunca me he hecho esa pregunta a mí mismo. Siempre he pensado eso para los demás, pero nunca para mí». Ésta es la realidad que hoy quiero cambiar sí o sí. Tú eres lo más importante, nadie te va a cuidar, querer, mimar, respetar y amar más que tú.

«¿Qué puedo hacer hoy para ser un poco más feliz yo?»
Escribe esta frase y ponla en tu mesilla de noche, en el espejo del baño, pegada en la nevera..., en esos lugares donde puedas verla siempre.

Te pido por favor que no haya día en que no cumplas con este propósito; no tienen que ser grandes cosas, basta con ponerte una camisa que te guste, perfumarte con una fragancia que te haga sentir bien, comer algo rico..., pequeñas

cosas cada día que te hagan *sentirte*. Recuerda que cuidarse a uno mismo no es egoísmo, es necesidad. Parar unos instantes todos los días para pensar en algo que «a tí» te haga feliz es el mejor automimo que puedes darte. Cuidar tu salud cerebral no sólo te da calidad de vida sino que te enseña a escucharte y saber lo que realmente necesitas.

Hay un lema que me encanta aplicarme cada día a mí misma, y espero que lo hagas tú también. Se trata de aplicarse a uno mismo las «3 S»; es decir, no hay día en que no debas sentirte sexy, sensual y súper especial. Pero no necesariamente para otros, sino para ti, para nadie más que tú. Qué mejor manera de darle a tu cerebritito esa oxitocina (hormona de la felicidad) que tan bien le viene.

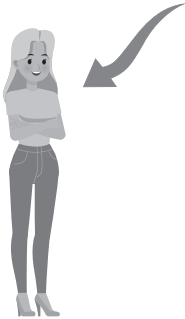
Otra frase importante es: «Lo que piensas es lo que sientes, lo que sientes es lo que irradas». Así que vamos a aprender a irradiar amor por nosotros mismos; y no es un camino fácil, porque conocernos de verdad no es algo sencillo. Puedes encontrar cosas que no te gusten en ti mismo, pero qué hay mejor que conocerse de verdad y quererse tal cual somos. Eso es algo apasionante...

EJERCICIO: **Técnica del ciclo de la vida**

Ésta es una técnica que nos va a ayudar no sólo a conocernos, sino a aprender a conectar con nosotros mismos. Tenemos que hacerla siendo honestos con nosotros mismos. Esto último es muy importante.

EL CICLO DE LA VIDA

Cómo me han enseñado a cuidarme.



Cómo creo que tienen que cuidarme.



Quiero que, con una hoja en blanco (ya sabes que es básico para que no haya distracciones en nuestros nervios ópticos y nos podamos concentrar mejor), te dibujes como ves en la ilustración. Te dibujas a ti mismo con una flecha que va hacia ti, y en otro dibujo vas a poner una flecha que sale de ti.

Tienes que escribir tus hábitos y estilos de vida saludables, los que te hacen sentir bien. El cómo interpretas que te cuidas (es decir, lo que ilustra el dibujo en el que la flecha viene hacia ti) tiene que ver con la idea que te han inculcado desde pequeño sobre qué significa cuidarte a ti mismo.

Hay personas a las que desde pequeñas les han dicho que tienen que comer de determinada manera, que se tienen

que cuidar la piel...; y hay otras personas a las que no les han fomentado, por ejemplo, hacer ejercicio, o bien no les han dicho nada al respecto, y han tenido que ir aprendiendo eso u otras cosas que van viendo en los demás.

Éste es el primer estudio que quiero que hagas de ti mismo. Al lado del dibujo que muestra la flecha hacia ti o hacia el interior de la figura, escribe los hábitos que te han inculcado y enseñado a realizar en ti mismo, como, por ejemplo, beber agua, comer bien, hacer deporte, tener una afición..., y también cosas a nivel de salud cerebral, si es que alguna vez te han hablado de ello.

El otro dibujo muestra una flecha que se dirige hacia el exterior de la figura. ¿Qué crees que tienes que hacer que hasta ahora no hacías? Es decir, tomando en cuenta lo que has puesto en el primer dibujo acerca de lo que te han enseñado que es cuidarse, ahora toca hacer un análisis más profundo y sincero contigo mismo.

Hazte estas preguntas: ¿haces todo eso que te han enseñado?, ¿consideras que lo haces fenomenal y no necesitas hacer nada más?, ¿te estás dando cuenta ahora de que todo lo que te han enseñado no es lo que necesitas?, ¿piensas que debes introducir cosas nuevas?, ¿qué compromisos te apetece ponerte como meta a partir de ahora?

Puedes escribir una o veinte preguntas, eso no es lo decisivo, porque lo que más me importa es que tomes conciencia y aprendas a conectar contigo.

Ésta es una técnica viva que deberías repetir cada tres o seis meses, y la puedes aplicar a cualquier área de tu vida que requiera autocuidado.

DESCRIBE QUÉ TE HA LLAMADO MÁS LA ATENCIÓN DE ESTA TÉCNICA Y EN QUÉ ASPECTOS DE TU VIDA PODRÍA AYUDARTE ESTE EJERCICIO: