

ÍNDICE

Explorando la Complejidad del Comportamiento Humano	2
El Poder de las Creencias en Nuestra Vida	2
La Importancia de Conectar con la Interno	2
Prácticas para Fortalecer la Resiliencia	2
Estrés Hermético y Adaptación:	
Desafiando el Confort Constante:	
Transcripción de la sesión en vivo con Alex Villarreal: Conexión Mente-Cuerpo	

Alex Villarreal: Conexión Mente-Cuerpo

Explorando la Complejidad del Comportamiento Humano:

En el amplio espectro del comportamiento humano, se destaca la presencia recurrente de patrones irracionales, especialmente en entornos desafiantes. La propensión a desviarse del foco central debido a miedos arraigados, como el temor al error o al ridículo, puede obstaculizar significativamente la experiencia y el desempeño.

El Poder de las Creencias en Nuestra Vida:

El tejido fundamental de nuestras acciones y percepciones diarias se teje a través de creencias, que pueden clasificarse en dos categorías: limitantes y expansivas. Las creencias limitantes actúan como un sistema operativo restrictivo, mientras que las expansivas infunden vitalidad y fuerza. Estas creencias, basadas en la certeza de lo que algo significa, están intrínsecamente entrelazadas con las historias que nos contamos a nosotros mismos.

A través de ejemplos personales, se ilustró cómo cuestionar y reconfigurar creencias limitantes puede desencadenar una transformación positiva en nuestras vidas. Se destacó la importancia de adoptar creencias que fomenten la apertura, el aprendizaje y la experiencia plena.

La Importancia de Conectar con lo Interno:

La fisiología humana y la conexión con lo interno emergieron como temas cruciales. Se introdujo el concepto de intercepción, un sentido que implica sentir lo que ocurre dentro de uno mismo. Afinar este sentido a través de prácticas como la meditación de atención a las sensaciones y métodos como el Wim Hof se reveló como una vía para mejorar la conciencia corporal y, por ende, la calidad de vida.

Prácticas para Fortalecer la Resiliencia:

El fortalecimiento de la conexión interna se vinculó con la idea de cultivar una amistad con el miedo. Se presentaron prácticas específicas, como el método Wim Hof, destinadas a ayudar a las personas a confrontar y adaptarse a sensaciones incómodas. La invitación a enfrentar el miedo como un amigo se perfiló como un camino hacia la resiliencia y el bienestar emocional.

Estrés Hermético y Adaptación:

El estrés hermético o ormesis emergió como un concepto crucial en la adaptación humana. Se reveló cómo el estrés intermitente, inducido a través de prácticas como el ayuno, la exposición al frío y el ejercicio intenso, puede fortalecer sistemas vitales como el inmunológico y el nervioso. Este proceso de adaptación, esencialmente un "reinicio" para fortalecerse, destaca la importancia de desafiar al cuerpo para mejorar la resistencia y la salud general.

Desafiando el Confort Constante:

Se concluyó destacando los peligros del constante confort y la importancia de enfrentar desafíos para estimular el crecimiento personal y la conexión humana. Superar la aversión al cambio, adoptar prácticas desafiantes como el ayuno y encontrar apoyo en comunidades se presentaron como vías hacia una vida más plena y resiliente.

Transcripción de la sesión en vivo con Alex Villarreal:

Conexión Mente-Cuerpo

En el 2016 podía escalar el acatenango con Marcelo, mi hijo de 10 años. El acatenango está en Guatemala y es un volcán de 4000 M. Y Marcelo tenía ya 2 años en clases de atención plena de meditación, tratando de desarrollar su foco, Y parecía que no servían de nada las clases, porque. Pues no veíamos el progreso ni los maestros reportaban el progreso que esperábamos y a veces andas ahí a media tarde haciendo piruetas con las vueltas y no sabes si está funcionando o no. Le empezaron a lastimar los pulmones, había que subir de 2500 M a 3500, 1000 M de nivel donde íbamos a acampar y se quedó. Le empieza a lastimar el pecho, se se quejaba, le doy distancia para no presionarlo porque. Pueden pasar 2 cosas. Lo presionas demás y te odia a ti y odia la montaña. No lo presionas y no se da cuenta de su capacidad, entonces, siendo muy cauteloso con este dilema de tanto retarlo. Le di espacio, se adelantaba con mi sobrino. Y con el guía y en eso, en una vuelta del zig Zag, cuando está bien empinado, me lo encuentro sentado en posición de meditación. Le saque unas fotos con con mi Cámara y cuando me acerco siente mis pasos y voltea y me dice, "Papi Ya te iba a decir que nos regresáramos porque ya no podía, Pero hice mis ejercicios de atención plena y ya estoy listo para seguir".

Para mí fue un momento, como dice Lucía de Aha! moment, porque a veces no vemos como los beneficios que estamos obteniendo con algo en nosotros o en los demás hasta que llega el momento donde se revela que esa práctica realmente está teniendo un efecto.

Entonces les comparto esta historia desde la motivación de que estas prácticas muy simples de de ir al cuerpo y a las sensaciones a través de respiración o ejercicios de tacto.

Con la práctica, de pronto nos van a convertir en algo diferente, ese Marcelo que solo hizo sus ejercicios de meditación y solo dijo, ya quiero continuar, era otro, era otra persona.

Y bueno, una sesión a la semana de 50 minutos era o 2 veces a la semana, era la práctica que él llevaba entonces. Con esto, una invitación a que le den una chance a estos a estos métodos, que era lo último en lo que yo iba a pensar, terminar compartir en mi trabajo de consultor y ahora es corazón importante de de lo que hago. Entonces este les comparto un poquito lo que vimos la sesión pasada y les platico el plan para esta sesión.

La sesión pasada veíamos cómo está esta creencia en todos nosotros que la mente dirige al cuerpo, no, de hecho, hay un estudio de Wim Hof que es mente sobre cuerpo, lo cual tiene mucho de cierto. Pero lo que sí ha demostrado es que la forma más rápida de cambiar cómo nos sentimos y cómo podemos acceder a nuestros recursos, de hecho, es a través del cuerpo. Simplemente la forma de respirar. De movernos la postura que tenemos un poquito lo que vimos la sesión pasada y hoy les voy a compartir el foco, que eso ya es ir a la mente. Y las creencias. ¿Y cómo se han configurado? Y voy a tratar de ser un poquito provocador, incómodo. De de cómo algunas de las cosas con las que tenemos tanta certeza al final no son más que una historia en la que decidimos creer.

Pero esto de creencias nada más me gustaría que fuera como por encimita para regresar a fisiología, donde me me gustaría volver a tocar el tema que creo que hace más sentido con el reto que ustedes están viviendo, porque entrar a la tina de hielos, el ayuno y el ejercicio de intensidad tienen que ver con el cuerpo y tienen que ver con con beneficios muy prácticos, que es donde comienza nuestro bienestar.

Hay veces que con una historia reconfiguramos nuestro creencia y hay veces que nos va a tomar toda una vida y un trabajo muy profundo en nosotros cambiar alguna creencia.

Sobre todo cuando están arraigadas en algún tipo de trauma o de experiencias muy marcadas en nuestra niñez.

Ejemplo del ejercicio:

Necesito un voluntario para. Para hacer este ejercicio que les voy a proponer necesito a alguien que haya tenido un día retador y que no se sienta en su mejor momento, que sienta retado, agotado, exhausto, desesperado, que sí quisiera ponerle control al supremo al día, ese podría ser un buen participante para ver cuál es el efecto de de foco.

Voluntario: Manuel

Alex: Cuando estás en una situación comprometida, Manuel, digamos que vas a entrar a una reunión de trabajo. La gente está molesta. Sabes que te van a confrontar, usualmente ¿Qué son algunas de las cosas que aparecen en tu mente en ese momento? y cualquiera de los demás me puede ayudar en un contexto similar, Cuando estás a punto de entrar a una situación de reto y sabes que hay riesgo a Tu desempeño en lo que viene, ¿no? Pues antes que nada me gusta estar bien preparado y tener la mayor información que puedo al final de cuentas para darme tranquilidad. ¿Te preparaste? Hiciste tu tarea, pero sabes que el que la situación está comprometida y abres la puerta de la sala y está esta persona que es dura y que va a la yugular y que lo sabes ¿qué pasa por tu mente?

Manuel: Usualmente usualmente este en esos casos trato primero de escuchar fuertemente y trato de absorber toda la información que puedo y luego actúo y trato de ser lo más ecuánime posible durante la mi Plática.

Alex: Excelente, cuando uno se mantiene centrado, usualmente nos vemos muy así como lo acabas de describir, cuando nos sorprende un poquito un contexto de desempeño, usualmente lo que nos pasa casi todos nosotros, a ver si se sienten identificados, es que aparece un pensamiento de “¡chin!”. Y de pronto nuestra tensión empieza a ir a lo que puede ir mal en una presentación.

La tensión te dirige a a lo que puede salir mal. Entonces eso es el ojo de la mente. ¿Lo que voy a hacer es hacerte una serie de preguntas:

Alex: Manuel ¿de qué estás agradecido en este momento?

Manuel: De mi familia y de mi salud.

Alex: ¿de qué más estás agradecido hoy?

Manuel: Hoy de mi salud física.

Alex: Hoy que te despertaste ¿que fue algo de lo primero que apreciaste en en tu casa, en tu entorno, que te hace sentir agradecido?

Manuel: Que tengo calefacción y no paso frío.

Alex: Es algo más que apreciaste en tu casa hoy que te hace sentir bendecido, agradecido, pues todas las comodidades con las que cuentas al final de cuentas. De tu trabajo, ¿que es algo que agradeces y aprecias?

Manuel: pues agradezco todo el personal que labora ahí y todas la gente que hace posible lo que hacemos.

Alex: ¿Qué es algo que va a suceder en los próximos 2 o 3 meses que te emocione, que estás entusiasmado de que suceda?

Manuel: En 2-3 meses vamos a salir de vacaciones.

Alex: ¿Qué otra cosa que está adelante en el tiempo que te emociona?

Manuel: Qué buena pregunta, en otros 23 meses vamos a tener un lanzamiento de unos nuevos camiones que vamos a recibir en la empresa.

Alex: y en general, ¿qué es algo de lo que te sientes orgulloso, satisfecho en tu vida?

Manuel: Mi vida de mis hijos, me siento muy orgulloso de ellos y estoy fascinado con ellos.

Alex: ¿Y Manuel, cómo te sientes en este momento?

Manuel: Me siento feliz, muy a gusto.

Alex: Lo que he estado tratando de hacer con estas preguntas es dirigir el foco el ojo de la mente de Manuel a algo, entonces ese foco en el agradecimiento o la apreciación elicitaba cierto tipo de emociones. Cuando uno va a hacer algo retador o difícil como entrar a una tina de hielo o abrirle a la regadera. O dar una conferencia frente a una audiencia retadora que sabes que te van a comprometer. Este no es el patrón usual de lo que nos decimos, usualmente nos decimos cosas que llevan la atención a la falla, al error, a las omisiones al ¿por qué no me preparé mejor? ¿Cómo se me ocurrió decirle que sí a mi pareja que me trajo a este taller de de los hielos? Y al final, cuando tú ves a un deportista. Bajando del autobús para entrar al campo de juego para hacer su práctica en unas olimpiadas, trae en sus audífonos la canción o la conversación en la que está todo está perfectamente diseñado para llevar su foco a cierta emocionalidad ¿entonces la segunda forma más rápida después de la fisiología de cambiar, cómo te sientes es poner tu foco en algo que incita la emoción positiva que quieres extraer.

Ahora me vino a la mente el tema de foco, quizá no tan dramático, no tan estresante. Y no tanto pensar en en la familia o los seres queridos, sino algo más trivial, por ejemplo, esta mañana llegué al al gimnasio, me tocaba corrida de de rapidez y tenía que acabar en 50 minutos para bañarme, todo ese tipo de cosas y empecé; y haz de cuenta que los primeros minutos estaba pensando en en el paso siguiente, y en que estaba cansado, que estaba en Fasting y como que los primeros 5 minutos se me hicieron eternos, y de pronto, desde la perspectiva de foco o de flow, dije: no, ya voy a dejar de pensar en eso y empezar a pensar en otras cosas, y pues un poquito como si tú dices por ejemplo: oye, hace muy pocos días me me dolían los tobillos, ahora no me duele nada, oye, no me está doliendo y me puse a pensar y al dirigirme atención a otras cosas, literal, sentí más largos los primeros 5 minutos que los siguientes 45. Entonces como que a veces digo, obviamente cuando es una decisión de mucho choque, pues sí pensar en lo que estás agradecido, tus seres queridos, etcétera, está muy bien, pero en cosas más triviales, en vez de enfocarte en en nada más en el problema, lo que te duele, la molestia, lo que sea enfocarte en otras cosas y permitir que que el tiempo fluya y que disfrutes la acción que estás haciendo.

Sí, creo que en lo que nos decimos, hay un espectro muy grande de de cómo utilizar ese ese diálogo interno a nuestro favor en el punto de foco: es focalizar en algo que incita las emociones y las capacidades a las que quiero acceder.

Y lo que uno se dice y en qué se enfoca puede hacer de una actividad una pesadilla o una aventura, algo muy disfrutable o algo hecho con miedo. Y los que tenemos hijos, observen cómo les hablamos muchas veces a los hijos y los llevamos a focos de pérdida, de en qué se van a equivocar, qué van a descuidar, qué se les va a olvidar. Incitamos emociones y estados fisiológicos y mentales asociados justo a lo que no deseamos.

Cuando hablamos, por ejemplo, de del desempeño en comunicación: en lugar de pensar si se me va a olvidar, si me van a hacer una pregunta difícil, si en la audiencia está tal persona que siempre se encarga de hacerme la vida de cuadritos pasamos el foco a ¿qué voy a aprender hoy? ¿qué a aprender

de la audiencia? Cuando tú te haces la pregunta antes de una conferencia de ¿qué voy a aprender hoy de la audiencia? Te ponen un foco de curiosidad y observación.

Pregunta de la audiencia: Oye Alex, también una plática, hoy tuve una Junta de Consejo y tengo una persona que sí es de las que cuestiona y en su momento también buscas que él también se concentre en otro foco de atención para que no te caiga sobre lo que te está atacando, pero también es como que buscar tú cambiarle el foco a la persona para que no te esté achacando sobre lo mismo, aunque no está tan fácil y cuando la persona es esté muy persistente, pues bueno, vuelves a caer, ¿no?

Alex: sí y bueno, y creo que tal vez ¿en qué te enfocas en relación al otro? Ya tiene que ver con tu estrategia al comunicar para no caer en el choque y en el estrés de estar aguantando los cuestionamientos, ¿no? desde el estado, que es la psicología y emocionalidad en un momento dado, el foco es lo que sucede dentro de ti. Pues trato de buscar un poco diferente, hay personas con grandes historias, grandes compañías, grandes líderes que antes de entrar a una charla o compartir su experiencia, o dar una conferencia, siguen diciendo, no sé por qué acepté, como que no tengo nada que decir y no lo voy a hacer nada bien.

Este esto es un foco de pérdida que te lleva una sensación de de ansiedad, de miedo, de “me voy a equivocar” en lugar de decir qué voy a aprender de estos chavos o ¿cómo voy a conectar con ellos para acceder a un estado de curiosidad? Generosidad de una experiencia compartida.

Oye Alex una pregunta y comentario aquí ¿y no tendrá mucho que ver todo esto con el miedo al fracaso que tenemos? porque si tú llegas a una reunión o a donde sea que llegues y digas “pues la verdad me vale si no les gusta mi plática” o si al consejero que estaba con Manuel, o si llegas a una junta y si no les gusta lo que les voy a decir, pues no me importa, o sea. Hasta cierto punto, un sentido de preocupación por el fracaso por el éxito. ¿cuánto será eso? Porque pues si llegas así, yo veo a mucha gente de repente que porque vale, o sea realidad, o sea porque a veces te topas en una junta y hay una persona que hagas lo que hagas no le va a gustar lo que vas a decir. Entonces Pues que que piense lo que quiera, y entonces ¿qué tanto es nosotros el el enfocar nuestro foco a tener forzosamente que ser exitosos y que caerle bien a todo mundo Cuando realmente pues hay cosas que no vamos a cambiar nosotros?, o sea, hay 110 * 105% de la audiencia, por decirlo así, que haga lo que yo haga, no los voy a convencer ni les voy a caer bien y van a estar en contra mía por x razón previa incluso a la Junta. O sea, estoy hablando de de situaciones que a veces creo yo que hay muchas situaciones que nosotros no controlamos. Entonces, pues la verdad es que creo que enfocarnos.

90% de lo que sí controlamos y de lo que sí podemos cambiar, enfocarnos en eso y lo otro que literal nos valga, ¿verdad? es mi punto de vista, no sé ¿tú qué opinas Alex?

-100% de acuerdo contigo, el tema es 100% de acuerdo en que eso es lo ideal. El tema es cuando, por ejemplo, la audiencia es buena, la audiencia te quiere escuchar, la audiencia está esperando a que “fulanito” salga en el escenario.

Pero a “fulanito” no le gustó cómo le pasaron la última edición de su PowerPoint, entonces está haciendo un coraje atrás en el camerino porque no tiene el PowerPoint que le hubiera gustado porque actúa desde un saboteador de control o hiper triunfo entonces todos estamos experimentando situaciones como esa, que nos pueden llevar a ya sea en situación de reto real o un imaginario, sabotear mi desempeño por temas como los que dijiste.

Hay gente muy, muy triunfadora desde muchos ámbitos que ante una situación tan simple como compartir su testimonio con jóvenes emprendedores, pueden perder la cabeza y sudar y estar nerviosos. Es más, Alex Jonol lo ubican el del documental si no lo han visto, lo tienen que ver, el documental solo que escaló el capital sin cuerda.

1000 M sin cuerda y está temblando en el camerino. ¿Por qué le pasa eso?, porque es un humano y los humanos tenemos comportamientos irracionales frecuentemente en diferentes ambientes. Con nuestros hijos hacemos cosas que no les hacen bien. Los hacemos a veces sin querer, a veces sin darnos cuenta, pero siempre atrapados desde. Desde comportamientos muy arraigados que tienen. Diferentes formas de salir y de por qué están ahí. Fíjate que a mí, o sea yo les comparto a mí, en lo personal me pasa mucho eso cuando tengo que dar una conferencia, por ejemplo en inglés, y que toda la conferencia sea en inglés. Haz de cuenta, no siento que me expreso igual y entonces creo que ahí es donde mi foco está más, a veces enfocado, enfocado a ver si estoy hablando buen inglés en lugar de estar enfocado en lo que realmente quiero presentar y ahí es donde la riego completamente, por eso creo que ese puede ser un ejemplo de lo que estás comentando, Alex, que a mí me cae el 20 porque eso es lo que es.

Alex: Es justo eso con el nivel de inglés que tienes y el nivel de dominio del tema que vas a hablar no deberías de tener ninguna atención contra ti mismo en tu desempeño. Exacto, pero bueno, creo que si les hace sentido a todos, todos podemos tener estos patrones que por desenfocarnos de lo que lista emociones y estados positivos nos vamos a enfocar en el error en la falla, en el miedo, en el ridículo, en lugar de enfocarme en la experiencia, en la conexión humano humano, en el disfrute de la actividad.

Antes de entrar, la tina hielo, no hay que preguntarnos si lo vas a hacer bien o si lo vas a hacer mal, si vas a ser capaz o no, ¿por qué le dije que si a mi pareja y me arrastró a este taller? Lo que hay que decir es ¿qué voy a aprender de esta experiencia?

Y es un foco que te lleva a la curiosidad, igual que si terminaste dando una plática que no querías dar, pero ya estás ahí y tienes algo que compartir con tu generosidad con audiencia, pregúntate ¿qué voy a aprender de la audiencia o de mí al vivir esta experiencia? eso te permite acceder a recursos en lugar de decirte ¿por qué acepté? Y muchos de nosotros hemos hecho cosas como entrar a una tina de hielos o dar una plática Preguntándonos, ¿qué hago aquí? ¿para qué decía que sí?

Me gustaría que entremos de forma muy breve al tema de creencias y luego que regresemos a cuerpo para compartir uno de los puntos que me gustaría fortalecer, sobre todo en esta semana que están en el ejercicio y para invitarlos a que le den más chance al ayuno, al hielo, al agua fría, a la regadera y al ejercicio Intenso. ¿por qué? ¿Por qué empezar por ahí cuando tratamos de acceder a mejores Estados?

¿Cuál es la invitación entonces? ¿Qué es una creencia? Escucho ideas.

-Pues no sé, algún tipo de prejuicio que tienes muy arraigado.

-Una forma de prejuicio, una forma de ver.

¿Y cómo llegamos a ellas entonces? Bueno, hay 2 tipos de creencias: Las que te limitan y las que te expanden. Hay creencias que son como tu sistema operativo, que te encajan, te cortan las alas, te cortan las raíces y hay otras que te liberan que te hacen hacer elecciones con fuerza y vitalidad.

Todos nosotros tenemos de las dos Todos nosotros en esta sala somos muy felices y muy exitosos de diferentes formas gracias a creencias positivas de fuerza y vitalidad y todos nosotros tenemos creencias que nos siguen limitando y nos siguen restando disfrute y desempeño de la vida.

Y está un poquito amarrado a los saboteadores, hay algunos que tenemos un gran logro pero no lo disfruto en realidad porque creo que debería haberme esforzado todavía más, porque mi creencia es de "si no eres perfecto y al 100% algo no va bien". Entonces, la idea se trata de hacer un ejercicio para aumentar y diseñar mejor nuestras creencias positivas y cuidar y dimensionar que las que nos limitan no interfieran con nuestra felicidad. Entonces ahí les va:

3 definiciones muy prácticas que a mí me ayudaron mucho entender este tema y es:

-Creencia es el sentimiento de certeza acerca de lo que algo significa.

-Una historia es lo que yo narro de un acontecimiento que observo.

-Y un hecho es lo que sucede.

Los humanos habitamos en el mundo de historias y de creencias. No accedemos a los hechos, creemos que narramos hechos pero solamente estamos narrando una proyección del hecho, por eso en la misma situación unos experimentamos una historia y otros la contamos de otra forma opuesta ante el mismo hecho y tener estas 3 distinciones nos ayuda mucho. Saber que estamos habitando el mundo de las certezas, de lo que creo que significa algo, la historia que decidí narrar, consciente o inconscientemente, o el hecho de lo que sucedió. Por eso siempre podemos reconfigurar nuestra vida y tener mejores formas de narrar por lo que hemos pasado para Terminar con mejores creencias con nuestro sistema operativo. Al final, esta frase resume un poquito el concepto las historias que nos contamos a nosotros mismos, sean falsas o verdaderas, son siempre reales porque actuamos sobre ellas. Entonces todo aquello en lo que te dices que eres bueno o que eres malo, que disfrutas o que no disfrutas, estamos hablando de que estás en el mundo de las historias y de las creencias, no de los hechos.

Entonces todo aquello que dices disfrutar o no y todo aquello en lo que crees que eres, bueno o no es una historia y es una creencia, no es un hecho, no es una realidad ¿Cuál es el problema? El problema es confundir la creencia con la historia y la historia con los hechos. Y por eso los seres humanos entramos en conflictos y en tensiones con los demás, y creencias tan arraigadas que se vuelven invisibles y las transporto a los hechos a la realidad no hay otra opción.

Entonces, Lo que se trata de hacer es darnos cuenta De cómo se crean estas creencias, porque la historia que me cuento, porque "soy bajito, chaparrito, peloncito, porque esto porque el otro, porque estudié aquí, porque estudié allá, porque no estudié", Etcétera, entonces no puedo y generó una conclusión, genero una creencia y todas las creencias son cuestionables, entonces, cuando queremos explorar el trabajo para reconfigurar nuestras creencias.

Cuando alguien me dice Les platico el caso de la esposa de un amigo que tiene muchos miedos, muchos es muchos, muchos, muchos y están criando 2 hijos, y pues están criando 2 hijos con muchos miedos. Porque con todo hay que tener cuidado arriba de la silla arriba de la Mesa, Y entonces pues tuvimos una sesión para entrar a los hielos. Y cuando estábamos en el trabajo de de reconfigurar sus creencias me dice: ¿soy una persona miedosa? Yo tengo mucho miedo siempre. Le digo: ¿siempre? Y me dice, sí, siempre, siempre, siempre, siempre, siempre, siempre, siempre, siempre. Y yo: ¿cuándo fue una vez donde no tuviste miedo? Y se hace un silencio largo, y después de un rato le sale una gran sonrisa y me dice: manejé de Monterrey a Canadá cuando me fui a estudiar la maestría.

Yo le dije: te la aventaste superaste tus miedos, entonces no siempre, siempre, siempre tienes miedo. Al menos una vez no lo tuviste como para manejar hasta Canadá. Me dice: exacto.

Y esto lo único que necesitamos para, para empezar a cuestionar una creencia con una fractura que tenga, entonces lo que vamos a hacer es reconfigurarla a una creencia de aprendizaje. Soy una mujer que experimenta y aprende en la vida. Y minutos después, cuando tenía pavor, miedo, llegó llorando a la sesión en un acto de confiar en su esposo que la estaba llevando a los hielos y salió con una sonrisa en el rostro.

Entonces, una vez que tú reconfiguras una creencia, lo que haces es que la invalidas, una vez que encuentras la grieta, la invalidas y te dedicas a fortalecer las patas de la nueva creencia que es: soy una persona que aprende y experimenta, no tienes que decir lo opuesto, no soy una persona sin miedo, no; soy una persona normal que aprende y experimenta, por eso entró a los hielos a ver qué pasa. Por eso dejo que mi hijo se suba solo a la banca del parque de 2 niveles, a ver qué pasa. Porque experimento y aprendo ya sin el juicio de soy miedosa o no soy miedosa.

Entonces me quedé pensando, no solamente en este 28 cumbres, sino en los otros prepilotos que hemos hecho, Es curioso porque cuando cuando se empieza a invitar a la gente de que vamos a hacer algo y no vas a tomar caféina y no vas a tomar alcohol o vas a tener que hacer ejercicio, todas estas cosas, muchísima gente inmediatamente te empieza a decir por qué no. "No, yo no puedo correr" y "yo no puedo dejar de tomar café" y "no puedo" y siempre vienen esas palabras o pensamientos y la forma de darte una excusa de por qué tú no puedes, y luego, pues la mayoría no te voy a decir que todo mundo, pero la mayoría después, cuando sí se comprometen y el grupo los va llevando, etcétera, creo que se van dando cuenta que esas creencias, esos mitos o casi casi esas excusas, las van quitando y empieza a haber un Cambio interesante: cuando tú empiezas a darte cuenta que puedes superar esos obstáculos que estaban simplemente en tu cabeza.

Sí, porque a esos obstáculos y a sus miedos hay 2 formas de trabajarlos: hay una coach que es Kristen Ulmer, es súper experta en miedos fue atleta elite en esquí alpino, una mujer increíblemente fuerte, loca y aventadas, y cuando dejó el deporte, se especializó en el miedo. Entonces chéquense, esto es, es bien interesante: su punto es que experimentamos a veces como depresión, ansiedad, tristeza, enojo y no es más que miedo. Por por eso ahorita quiero regresar al tema de la fisiología, porque entre más trabajemos con nuestra respiración y con las sensaciones del cuerpo, más aprendemos a sentir esas sensaciones para saber identificar que a veces no es tristeza, ni depresión, ni enojo, ni culpa, es simplemente un miedo que me bloquea, pero que no lo sé sentir. Por eso su mensaje y de hecho es el tagline en mi trabajo con el método Wim Hof, que es el camino del hielo, es cultivar una amistad con tus desafíos, hazte amigo del miedo, miedo al abrirle al agua fría, pero le voy a abrir, miedo al subirme a esta montaña rusa y me voy a subir, miedo a dar una conferencia y voy a aceptar la invitación en la escuela de padres.

Porque entre más nos relacionemos con el miedo, vamos a ver que muchas de las otras emociones se van a ir disipando.

Y ella dice: Prácticas simples para fortalecer la disciplina de cultivar una amistad con el miedo. O nuevos patrones neurológicos como lo hace Charmine Churzat Chamín, que es estos ejercicios táctiles que traen el foco algo en particular para decir yo comando mi mente y ahorita las 8:24, yo decido detener todo y poner atención por 2 minutos a las sensaciones, ese comandar va va generando un patrón neurológico. Y la otra forma de encarar el miedo y de cambiar creencias es de Tajo, Metiéndote la tina de hielos. En lugar de abrirle poquito a poco a la fría. De Tajo Pero al final alejarnos de lo que nos incomoda nos va robando la vida de de muchas formas.

Ayer comí con un amigo hicimos el reto cero de enero a junio, hace seis meses solamente cortando azúcar y harina refinada: harina refinada, ni siquiera harina en general, bajó 12 kg de enero a junio,

comiendo todo lo demás, vegetales, carne, todo normal. La motivación es que su hijo nació en septiembre.

Ayer lo invité a comer, este es 86 kg los mismos que pesó que pesaba en enero, primero cuando empezamos el reto. Y ayer me dijo, no puedo permitir pasar de 86, era lo peor que había estado en mi vida en diciembre y no sé porque perdí todo.

Y ayer empezó otra vez su reto sea, cortando harina y azúcar, y bueno, con esto lo que les quiero decir, no sé por qué conté de de mi amigo Roger, pero los que quiero decir es que estamos en un ir y venir de estos temas y se vale caer, pero hay que levantarnos y por eso necesitamos comunidades como esta para retornos y confrontarnos y acompañarnos.

Para eso estamos los humanos, para conectar y acompañarnos. Me gustaría nada más compartir brevemente el tema de de fisiología de ¿Por qué nos conviene hacer ejercicios de respiración?

Meditación de atención a las sensaciones y Estresar nuestro cuerpo como con el método Wim Hof o con el ayuno, y lo hago en los siguientes 2 minutos.

Aquí están los 5 sentidos que usualmente conocemos, ¿verdad? El el olfato, el gusto, visual, táctil. Y hay 2 más que no nos enseñaron nunca y que son bien importantes, en particular uno de ellos.

Y es la interocepción: interocepción es el sentido de sentir lo que sientes dentro de ti, como tu latido del corazón, como el estómago que te ruega que ya no coma cierto alimento, la inflamación celular.

Y la realidad es que la interocepción, como todos los otros sentidos, se pueden afinar. Por eso la invitación a que vayan mucho a su cuerpo, al ejercicio, a la respiraciones y al estrés, como el ayuno y como los hielos.

Terminamos y no sé si han escuchado del estrés hermético, casi nunca he escuchado de él, es asombroso. Wim Hof es el responsable que haya vuelto a la conversación médica ormesis es el proceso por el cual tus sistemas vitales como el inmune, el respiratorio, el nervioso, hacen una adaptación, como un reboot desde cero para fortalecerse.

¿Cuándo se da el proceso de ormesis? cuando estresas tu cuerpo de forma intensa por periodos breves entras: en la tina de hielo, sales, entras al ayuno, sales 2 más, entra tal calor, sauna, sales o haces ejercicio intenso, el que desgarras como pesas o sprints.

Y luego cortas y terminas sales de la tina, sales del sauna, rompes el ayuno y tus células y tus sistemas van a iniciar este proceso de adaptación para fortalecerse, lo que sucede al final es que el sistema inmune, por ejemplo, que tiene 3 niveles, el de los bloqueos externos, el nato y el adaptativo, el que lucha contra cosas nuevas que entran a tu cuerpo como el coronavirus se va a fortalecer y vas a ver responder mejor a esas tensiones.

Si no estresas tu cuerpo con el ayuno, el frío, el calor o el deporte le pasa lo opuesto, tu sistema se van durmiendo "aquí no tengo que hacer nada por salvar este cuate". El estrés psicológico, mental y el estrés fisiológico de los alimentos con químicos del aire de la contaminación nos llevan a dormir. Los sistemas no saben contra qué están luchando.

Entonces la conclusión es: el confort nos mata. Y si los pudiera invitar a algo sería que entren en la tina y hagan ayuno.

Puedes empezar con este reto: para el baño de mañana en la mañana te bañas con agua tibia o calentita y al terminar le cierras agua fría.