



No te des por vencido, utiliza tu inteligencia del corazón



JESSICA CARMONA BAUTISTA

Consultora de Ágama
Consultoría y Aprendizaje

Ya hemos pasado el ecuador del modelo REINVENTARSE, de Julieta Balart. En todo proceso de reinvención, hay

más de un momento en el que nuestra mente nos sabotea diciéndonos lo difícil que está siendo y nos dan ganas de echar por la borda nuestro sueño de reinventarnos. La inteligencia del cerebro se encarga de analizar las inversiones de tiempo, esfuerzo y energía y las compara con los resultados obtenidos. Cuando no le salen las cuentas, interpreta que esa inversión no está siendo rentable y que se está convirtiendo en un gasto. Y esto sucede porque nuestra mente lógica ve que la puerta está cerrada; sin embargo, la inteligencia del corazón tiene la intuición o corazonada que, aunque esté cerrada, ésta no tiene candado y por ello hay que perseverar hasta que se abra.

EL CORAZÓN TIENE INTELIGENCIA]

Se podría decir que se ha descubierto que el corazón tiene inteligencia, pero creo que es más correcto decir que se ha demostrado científicamente que la tiene. Civilizaciones como la egipcia creían que el corazón era el punto de acceso a las emociones, la memoria, el alma y las fuentes superiores de conocimiento, por ello durante la momificación, el corazón era uno de los pocos órganos que no era retirado del cuerpo. En la cultura mesopotámica, consideraban al corazón

como una fuente de inteligencia y el gran filósofo griego Aristóteles creía que la mente estaba situada en el corazón.

La Neurocardiología, es la rama de la ciencia que se encarga de estudiar las relaciones entre corazón y cerebro. Instituciones como la Universidad de Oxford, el Instituto para el Desarrollo de la Persona en Quebec (Canadá) y especialmente, el Hearsh Math Institute en California (EEUU), han estudiado durante las últimas décadas al corazón. Se ha conseguido demostrar científicamente que el corazón no sólo es una bomba que impulsa sangre a todo el cuerpo, sino que es mucho más. Se ha descubierto (para sorpresa de muchos) que el corazón tiene un sistema nervioso independiente y formado por más de 40.000 neuronas, neurotransmisores, proteínas y células de apoyo. Tiene la capacidad de aprender y recordar, pero lo más fascinante es que percibe la realidad de una forma más amplia, ya que está menos condicionado por las estructuras del cerebro basadas en creencias y paradigmas. Además, su conocimiento es inmediato, ya que se nutre de la intuición y por ello tiene una percepción más exacta de la realidad. Es el único órgano de nuestro cuerpo que envía más información al cerebro de la que recibe de él. Por ello, el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro de nuestra cabeza.

CÓMO UTILIZAR LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN PARA NO DARSE POR VENCIDO]

Las personas somos seres emocionales que además pensamos y es el corazón el que influye en el cerebro y no al revés. Por ello, cuando decidimos reinventarnos, nos enfrentamos a un duro proceso, ya que el crecimiento personal y profesional no es fácil, pero sí resulta muy satisfactorio cuando lo logramos. Mientras, por el camino nos asaltan muchas dudas sobre si conseguiremos lo que nos hemos propuesto y en esos momentos nos pueden embargar sentimientos como la frustración, el desasosiego y la apatía, derivados todos de una de las emociones más primigenias que tenemos, el miedo. Podemos tener miedo a fracasar, al qué dirán, en definitiva... MIEDO. Miedo provocado por la racionalización de nuestro cerebro, ya que su lógica basada en creencias arraigadas no nos avista un buen puerto, y entonces acallamos la sabiduría de nuestro corazón, eliminamos nuestros deseos y hacemos oídos sordos a nuestra intuición, dando primacía a la supuesta lógica aplastante. De esta forma, llevamos a cabo la cita de Einstein que dice "La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado al regalo." Entonces, ¿para qué nos sirve escuchar la inteligencia del corazón? Nos sirve para conectar con nosotros mismos, con lo que queremos, con nuestros talentos; con aspectos positivos de nuestro "yo"; no con lo que nos "gusta" (esto nos lo dice el cerebro). Conectar con nuestro corazón hace que sepamos convivir con el miedo que nos surge cuando salimos de nuestra zona de confort y entramos en la zona de descubrimiento, hace que lo aceptemos, que le demos forma y que estemos abiertos a que nos enseñe aquello que tenemos que aprender de él, consiguiendo transformar el miedo en coraje. Al hacerlo, somos capaces de generar emociones positivas genuinas, emociones como el amor hacia nosotros mismos, que nos permite acceder a nuestro poder personal, para atrevernos a ser la mejor versión de nosotros mismos.

Si conectamos con esas emociones positivas podemos entrar en un estado de coherencia cardíaca, ya que otro de los descubrimientos es que los sentimientos positivos como la confianza, la comprensión y el placer, provocan una frecuencia cardíaca (la distancia en tiempo entre cada latido) regular.

En cambio, con sentimientos negativos como la frustración, el temor y la culpa, los ritmos son irregulares e incoherentes.

Cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, genera salud física, claridad mental, armonía emocional y aumento de la percepción intuitiva •

Las investigaciones señalan también al corazón como la principal estructura glandular endocrina del cuerpo, produce oxitocina (hormona del amor) e inhibe la producción de la hormona del estrés (cortisol), favoreciendo así lograr la fuerza necesaria para cambiar.

Por otra parte, cada pulsación genera 2,5 vatios de energía eléctrica creando un campo electromagnético (5.000 veces más intenso que el del cerebro) que envuelve en 360 grados nuestro cuerpo, extendiéndose entre 2 y 5 metros, haciendo que las personas que nos rodean reciban información sobre nuestro estado energético, físico, psíquico y emocional. Por lo cual, si sentimos confianza durante el camino de la reinvención, la energía positiva que emanamos nos facilita las relaciones interpersonales, pudiendo obtener mayores beneficios y satisfacción. Otra de las ventajas de desarrollar la inteligencia del corazón, es que influye en el rendimiento cognitivo, modificando las funciones corticales que allanan cada paso que damos para alcanzar nuestra meta.

En resumen, cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, genera salud física, claridad mental, armonía emocional y aumento de la percepción intuitiva que proporciona el vigor necesario para seguir avanzando y no darse por vencido. Si en el camino hacia la reinvención, nos reconocemos humildemente vulnerables y reconocemos en las piedras que encontramos, los distintos miedos y nos proponemos vencerlos con amor, estaremos más capacitados para hacer todo lo que esté en nuestras manos, siendo conscientes en todo momento que el viaje es lo que aporta la felicidad, no solamente el destino.

CÓMO ACTIVAR LA COHERENCIA CARDÍACA]

Utilizando técnicas de meditación basadas en la atención plena y focalizadas en el corazón,

las cuales nos mueven desde la mente abarrotada de pensamientos hacia lo profundo de nuestro ser, donde se encuentra la inteligencia intuitiva que está basada en la emoción más potente que es el amor. La meditación prepara a la mente para recibir información de la inteligencia del corazón que muchas veces pasamos por alto debido al ruido que producen los pensamientos. Practicar la meditación de forma regular no sólo reduce el estrés, sino que permite alcanzar un estado de mayor lucidez y creatividad donde afloran recursos internos para responder con mayor efectividad a los obstáculos de nuestro camino llamado Reinventarse. Para terminar, una cita de Carl Jung: "Tu visión se volverá más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón... Aquel que mira afuera sueña. Quien mira en su interior despierta". La conclusión es que es fundamental desarrollar el amor del corazón, porque más que una emoción, es un estado de conciencia inteligente que nos ayuda en el camino hacia la reinvención.]

REINVENTARSE ES...

- R ompe paradigmas
- E ntende el entorno
- I nténtalo de forma diferente
- N o te desanimes
- V ence los temores
- E nfrenta los desafíos
- N o te des por vencido
- T ransforma amenazas en oportunidades
- A fronta positivamente el cambio
- R econoce tus avances
- S upérate a ti mismo
- E nseña a los demás

(Balart, 2016)