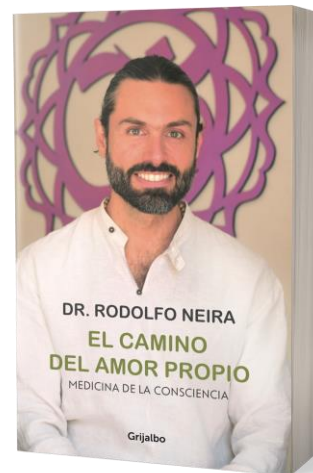


COMIDA DE INTEGRACIÓN & CHARLA DE AUTOR

Libro: EL CAMINO DEL AMOR PROPIO, editorial Grifalbo.

Autor: Rodolfo Neira



CHARLA:

"El cerebro, lamentablemente, no tiene una comunicación linda entre la zona de la ansiedad y la zona de la quietud, podríamos definirlo como que la zona de la corteza prefrontal acá adelante es la zona que yo tengo que debo despertar en el camino de la vida, entonces, esta zona está ahí potencialmente para que tú la actives, pero no está prendida. La que viene de fábrica, por default es esta otra que es la zona de alarma entonces tenemos prendido en nuestro cuerpo el sistema de alerta, este sistema de alerta viene de fábrica, no es malo, sino que nos mantiene atentos a que nada nos vaya a ocurrir.

Y vivimos así, entonces cualquier cosa que nos digan, reaccionamos, cualquier cosa que pasas reaccionamos pero reaccionamos no desde acá, reaccionamos desde esta área donde están los recuerdos, donde habitan las expectativas, las memorias, la historia papullográfica todo lo que vivió tu ser en la vida intrauterina, todo lo que viviste los primeros siete años, se va escondiendo acá y va generando patrones de respuesta inconscientes y vamos perpetuando en el tiempo, a no ser que en algún momento ese patrón ya deje de hacerte sentido y te lleve a incomodarte, esa incomodidad, entonces, nos va a ocurrir a todos, en

algún momento de la vida este formato nos va a poner incómodos, y esa incomodidad es lo que está ocurriendo hoy en día con el ser humano, que estamos en el capullo, pasamos de la oruga ¿cierto? Que se come todo a su paso, toda la hojita se la va comiendo, porque lo que sabe hacer es comer lo que está a su paso, y ahora entramos de esa oruga en el capullo y por eso estamos tan incómodos, porque imagínate, yo tenía libertad, de comerme todo y en algún momento me empiezo a rigidizar, me cristalizó, me pongo sofocado, inquieto e inmóvil, no puedo moverme, me estoy ahogando, lo que no sabe es que de esa situación lo que viene, finalmente, es la mariposa: ese es el formato del planeta que estamos conduciendo hoy en día, y tiene que ver con este formato, con el sistema de alarma donde yo tengo que dejarlo solamente cuando para cuando haya problemas: cuando me hagan una encerrona, cuando venga un 'tusunami' cuando venga un 'marepoto', ¿cierto? ahí yo tengo que activar este sistema pero no puede estar activado crónicamente.

Y la activación crónica de esto, entonces, genera que yo pierda la capacidad de elección, solamente yo voy a buscar de este formato son dos cosas: voy a buscar a toda costa el bien estar hedónico, y el no dolor. ¿Y el bien estar hedónico qué significa? Yo quiero placer, a toda costa ¿en qué? En todo: en las relaciones, en la comida, en las drogas, en el alcohol, en los resultados académicos, en lo financiero, en etcétera. Y la gente muchas veces puede lograrlo, si yo tengo buena red de apoyo, y tengo buenos estudios, yo puedo lograrlo, tengo buena pareja, una buena una buena casa, tengo un buen consumo de alimentos, y voy buscando esos bien estar, y me pego un viajecito al año, tengo buenas vacaciones, me gusta lo que hago, puedo estar completamente embobado acá y aún no me doy cuenta de que lo único que yo tengo prendido es el sistema de alerta, y el sistema de recompensas, entonces esos dos sistemas se nutren: el sistema de alerta y ansiedad que me dice cuidado algo está ocurriendo afuera, reacciono; y el sistema de recompensas que busco recompensas en todas las cosas que hago: en la comida, en las relaciones, en lo laboral, en lo académico, etcétera y voy logrando la recompensa.

Pero el sistema de pausas que está acá, no se ha tocado, no se ha prendido, y el desafío del ser humano es que llegando acá reconozcamos esto, y que esto lamentablemente no se comunica con tu ser. Yo voy a buscar afuera para para poder pagar aquella deuda interna que yo sé que tengo, en este viaje entonces cuando yo tengo el sistema de recompensa aprendido voy a buscar recompensar mi cerebro, ¿y con que lo recompenso? Por ejemplo, estoy haciendo juego en el casino, estoy metiendo fichas en la máquina, y la máquina hace

tin tin tin tin tin y has ganado dos pesos, no has ganado nada pero está sonando, es ese sonido que está generando está haciendo una recompensa neural, le está diciendo al cerebro 'wow estás ganando mucho' y no has ganando nada pero sí lo censa.

Lo mismo con la comida hedónica, que se llama alimentación confortable, si yo en el día lo he pasado mal porque estoy en una pega que no me gusta, estoy con una relación que tampoco me gusta, yo quiero en la noche llegar a comer algo que me entregue placer porque en todo el día no he vivido eso, ¿y me van a decir que una ensaladita con lechuga y tomate estamos listos? No, no puedo, aunque yo sepa que la lechuga y tomate con arroz integral me pueda hacer bien, pero no puedo acceder a esa elección porque yo lo estoy pasando todo el día mal, y yo quiero que acá se me rompa la dopamina cerebral ¡bum! Aunque sea un ratito. Entonces no es tan sencillo decir: 'oye, es que haz lo correcto', entonces me di cuenta que el decir 'haz lo correcto' o mostrar la información de que este es el camino correcto no sirve, a no ser que en algún momento empecemos a crear este camino, que es el puente cortado, lo que hacemos entonces con las áreas cerebrales apagadas, y si están las áreas cerebrales están para prenderlas y lamentablemente solamente nacemos con esto prendido y podemos vivir toda la vida caminando hacía el bien estar, y hacía el no dolor porque el dolor va a llegar ¿y que vamos hacer con él? No lo voy a desear y como no lo voy a desear no voy a resistir, lo voy a rechazar y lo voy a administrar, con mis características de personalidad que cada uno tenga entonces no transito el dolor, no lo camino, no lo entiendo, no le comprendo su trasfondo, sino que lo rechazo de plano.

¿Y qué hago entonces para pasar de ese dolor? Busco bien estar idóneo, y me meto nuevamente en este patrón que lamentablemente te lleva a una insatisfacción, y esto es un círculo vicioso donde lamentablemente si no entendemos que no hay ninguna chance que te diga lo que hay que hacer hay que practicar, y se practica esto, que es la creación de la activación de un nuevo patrón neural, y que está ahí para todos, pero que no se aprendió porque nuestros contextos tampoco lo aprendieron mucho, porque acá sabemos que existen elementos epigenéticos que significa que si yo recibí amor en mi etapa intro uterina ese amor que estoy recibiendo en la primera etapa de mi gestación, aún no nacido pero ya estoy, ya soy ¿y yo soy, en base a qué? A lo que estoy recibiendo en base a información porque todo es información, lo que está pensando esa madre, lo que está pensando ese padre está impactando en el desarrollo de las redes neurales de resiliencia por ejemplo, porque la epigenética del amor te limpia el cerebro, te crea un nuevo formato cerebral que te permita

elegir lo correcto aunque los ambientes contextuales sean adversos, entonces cuando le hacemos prendido con el sistema de alarma o alerta y el sistema de recompensas tenemos que darnos cuenta que ese formato nos está llevando a una vida con poca sustancialidad, una vida que le falta alma, si no nos damos cuenta de eso vamos a ir a buscar el bien estar hedónico en todo: cambio el auto cada dos años, o a veces una vez al año, me voy de viaje, ya no juego golf aquí sino que voy a Estados Unidos a jugar golf, entonces voy incrementando las respuestas de dopamina cerebral, ya no como tres cucharadas de azúcar son cinco cucharadas de azúcar en el té, porque ya no me alcanza la dopamina de tres cucharadas requiero un poquito más, y así voy viendo que mi caminar se transforma solamente en la búsqueda de objetivos hedónicos externos y que nada ha podido internamente, y hasta que no me dé cuenta que yo soy mucho más que un monito que va buscando ir alejándose del dolor, yo voy a estar en un formato de zombie autómatas, y este zombie autómatas, entonces, podemos transformarlo en un súper héroe, en un Avengers, porque todos tenemos potencia pero no sabemos el potencial que tenemos hasta que lo descubrimos esto.

Este descubrimiento deja muy bien lo que es la neurobiología con la física cuántica, esa conversación que antiguamente Rene Descartes separo con el discurso del método de la ciencia y la conciencia estaban separadas, hoy están completamente vinculadas, y todos los físicos teóricos más 'outsiders', por supuesto, están hablando de esto. Hay un 'journal', de hecho, que se llama 'Neuropathology' toma la neurociencia, neurobiología con la física cuántica juntos, porque lo que vamos a hacer acá para poder despertar ese amor propio, y desde ahí conducir mi camino, es solamente frecuencias energéticas, son vibraciones entonces cada vez que yo entiendo, lo que está ocurriendo acá es una vibración y esa vibración está impactando a mis células, a todas mis células, a todas mis bacterias intestinales que son nuestras amigas evolutivas, que está impactando a todo tu ambiente, donde radica, entonces, la capacidad del humano de saltar a ser un 'Avengers' y dejar de ser un zombie autómatas: en el patrón de pensamiento, y ese patrón de pensamiento está regido por neuronas que están acá en el centro, pero que puedo cambiar a este lado y eso se cambia a través de los que llaman la neuro plasticidad dependiente de la experiencia, lamentablemente no saco nada con leerme todos los libros, aunque los tenga todos en el velador y me los lea dos tres veces, yo tengo que practicar conciencia para ser consciente, entonces muy lindo todo lo que nos habían dicho, todos los avatares que habían bajado acá: Jesús, Buda, los sufistas... esconden una verdad absoluta, que es: Métete pa' adentro,

¿cierto? Conócete a ti mismo, desde el Oráculo de Delfos del templo de Apolo, conócete a ti mismo, y nadie ha hecho eso; todo lo contrario: vamos pa' afuera, vamos buscando logros, objetivos, metas... muchos se despiden diciendo "éxito" ¿qué es éxito? El éxito es

PREGUNTAS AL AUTOR:

"Un cerebro integrado, es una mente integrada y una mente integrada te permite elegir correcto, y puede transformar como transformador aquella energía e información que viene de afuera. Entonces cualquier cosa que ocurre afuera ya no te impacta negativamente porque entiendes que toda circunstancia está perfecta, entonces el juicio se acabó, como se acabó el juicio entiendo que eso que está ocurriendo también influye, te va a doler pero dejas de sufrir, eso es interesante.

El tema de la alimentación es súper potente porque hoy sabemos que existen dos cosas para lograr que a través de este formato nutricional puedo generar un impacto potente en el tubo digestivo, y el colon, en el colon están las bacterias intestinales, y si les entrego buena información a las bacterias intestinales, la información deriva acá, luego al cerebro. Y si les entrego miedo a las bacterias intestinales a través del sistema nervioso entérico ellas entran en distrés, también si les entrego alimentos procesados o alimentos de origen animal lo que hago es generarles distrés y ahí las bacterias del intestino entran en lo que se llama disbiosis, la disbiosis es la alteración cualitativa y cuantitativa de las bacterias del intestino que son las que codifican aquello que voy a entregarle al cerebro.

Entonces tenemos dos vías de información, la de los pensamientos y emociones que llegan directo al sistema nervioso entérico ¿cuántas veces impacto ahí? 16-7, asumiendo que duermo ocho horas, 16 horas al día, siete días a la semana estoy informando a mis bacterias: salud o enfermedad. Luego acá pasan de disbiosis a eubiosis, que es el funcionamiento adecuado (eubiosis). Si entrego nutrición basada en plantas y granos enteros entrego en vez de disbiosis, eubiosis. Entonces yo puedo elegir cómo informar a aquellos que me entregan los psicobióticos, que son los metabolitos que crean las bacterias que van a inundar el cerebro de neuroquímica (serotonina, por ejemplo).

Entonces sabemos que no existe ninguna enfermedad de las crónicas que no tengan relación con el funcionamiento de estas bacterias, porque somos un organismo microbiano humano, 70% de nuestro genoma viene de las bacterias del intestino, entonces ellas son la clave ¿y de que se alimentan? De doble información: lo que pienso y lo que como ¿qué les gusta comer? Las ferias, los almacenes, comida real basada en plantas, por ejemplo ¿que tienen las lentejas? Lentejas ¿que tiene el kiwi? Kiwi ¿Que tiene el plátano? Plátano ¿Que tiene una galleta? 16 ingredientes que no reconocemos ¿que tiene el pan blanco? Ocho ingredientes que tampoco conocemos muy bien, y refinados. Y acompañado de un intermitente en vez de comer en un formato de ocho a ocho (doce horas) que parece normal, a veces más: ocho a diez, ese formato nutricional genera que tú te enfermes, te oxides y envejecas, porque lo que estás haciendo en ese formato que comes sano es activar un sensor que se llama emetol que lo que hace es ensuciar. Cuando nosotros estábamos en la cueva comíamos una vez al día, o a veces una vez cada tres días, pero la diseñadora nuestra dijo que cuando nosotros no estuviésemos comiendo, 'en ese momento yo los voy a hacer cada vez mejor', el problema es que esta alimentación continua que tenemos nunca ocurrió con la raza humana, y perdimos la flexibilidad metabólica que es cuando yo no estoy comiendo el cuerpo tranquilamente va ir a la grasa a buscar energía de alta calidad y si tengo un sensor AMK, que le dice al cuerpo tres cosas: a limpiar, a reparar, y a reciclar, pero solamente ese proceso de limpieza y de acción de reciclaje ocurre después de 16 a 18 horas de no comer, entonces deberíamos comer en una ventana de seis a ocho horas máximo, mientras menos mejor. Mi formato nutricional es una comida al día, entonces estoy 22 horas sin comer.

Pueden ser dos veces en las seis horas, o tres veces en las tres horas. Pero estar día a día de 16 a 18 horas de ayuno es fundamental para que el cuerpo pueda recuperarse, y restablecerse”.

¿Qué pasa con los nutricionistas que dicen que uno debe alimentarse cuatro veces al día?

”Es que es tecnología nueva, apareció el año pasado en la revista ‘Science’ (la más revista más importante de ciencias) ‘A time to fast’ (un tiempo para ayunar) y ahora hace tres semanas apareció en la mayor revista de medicina interna. No estamos haciendo nada nuevo, estamos recuperando tecnología que se nos olvidó, el problema es que tenemos patrones culturales impuestos: comer cada tres - cuatro horas, nada más antifisiológico que eso, pero lamentablemente es un patrón impuesto como comer de todo y poquito, o comer equilibrado

es sano ¡y no es sano! Te enfermas, y cada vez más entonces acá estamos entregando la pareja perfecta: alimentarse de plantas y en periodos intermitentes es lo que te entrega más elementos de resistencia de enfermedades y de ecualidad mental”.

Para un diabético, insulino dependiente ¿Cuál sería el ideal?

”La diabetes se revierte con esto, la diabetes tipo II, un estudio del 2018 de la ‘British Journal’, demostró como 400 pacientes que estaban en la vertiente tradicional (diabetólogos, nutricionistas, y fármacos) y tomaron otros 400 sin fármacos, solamente con cambio nutricional intenso. Y vieron que en el primer grupo 4% controló su diabetes (controlar porque estaban con fármacos) y el grupo con intervención nutricional, quienes bajaron de diez a quince kilos, el 87% de los pacientes revirtió su diabetes ¿por qué paso esto? Porque el páncreas que estaba disfuncional, producto de la cantidad de grasa que estaba en las células beta, cuando le quité la grasa a la célula beta, volvió a funcionar de nuevo ¿cuándo eres crónico? Cuando no cambias nada, vas al médico por pastillas, cuando después de eso te metes un completo. El paciente debe dejar de ser paciente y debe ser participante, y eso es un cambio de paradigma, pero si yo no cambio nada todo proceso pasa a ser crónico y la cronificación, entonces, está dada por la inacción del paciente que no sabe la información de las capacidades auto curativas que dispone, pero cuando tú le enseñas y lo motivas, como un coach, ese paciente despierta sus capacidades auto curativas y se auto cura, imagínate varios pacientes que se han curado y se convierten en Avengers, si se curan de una diabetes que siempre es tachado como patología crónica y te va a ir pésimo, no hay ni un límite para ellos, entonces se motivan demasiado, cambian en sus ambientes, sus pares van cambiando... es muy bonito.

Esto es muy antiguo, el problema es que lo hacían lugares más místicos, más tribales pero todos han hecho esto”.

Para las personas que comen de manera común, ¿cuál es la mejor forma para educar al cuerpo para comer una vez al día?

”Lo puedes hacer progresivo, a mí me acomoda mucho porque los recursos atencionales del cerebro son tan escasos, que estar ocupándolos para comer cuatro veces al día, pero comer de seis a ocho horas es súper sencillo, en el fondo tú eliges, de diez a seis se come o de doce a ocho: esa es tu ventana de nutrición, ¿cuántas veces? Dos, tres, una... las que quieras, flexible, y si le metes un jet lag social, donde comes a la noche al otro día no comes no más y

te mantiene siempre esa ventana: creando limpieza, reparación y reciclaje porque si vamos a comenzar con una ciudad sucia como la que tenemos todos, no tiene mucho sentido, vas a estar igual enfermo, entonces acá lo interesante es que las plantas revierten y el ayuno te ayuda en esa reversión, es muy bonito”.

Complementando eso, si comes una vez al día ¿cuál sería la cantidad?

”Eso es lo que llamo nutrición intuitiva, con el tiempo vas siendo intuitivo, no hay minutas, cualquier cosa que te lleva a una dieta está condenada al fracaso, de hecho cada vez que alguien hace dieta, yo sé esa que persona va a ganar peso a fin de año, porque el mejor predictor para saber quién va a ganar peso es quien hace dieta y baja de peso, entonces acá no existe la minuta, lo que existe es la intuición. Tú sabes que comer plantas es sano, no puedes comer solamente lechuga y tomate, tienes que pasearte por todo en la semana, entonces en la semana incorporas leguminosas (arvejas, porotos, habas, lentejas, garbanzos...); grano en vino como quinoa, amaranto; cereales como avena integral; semillas como sésamo, linaza, semilla de calabaza, chía, semilla maravilla; frutos secos como pistacho, almendras, nueces, maní, esta es tu fuente de aminoácidos que tienes, y sobre eso lo bañas con diferentes colores de frutas y verduras”.

¿Y las carnes?

”Es que la carne no corre, no corre porque no necesitamos nada animal en el cuerpo humano, cada vez que informas al cuerpo humano con animal ella se estresa, eso genera una información crónica. Entonces yo cambie a plantas no por un tema animal, obviamente después llegue al tema animal directamente y te das cuenta de que es un ‘win win win’, que en el fondo dejas tranquilo a los animales porque te estás volviendo compasivo, ¿cierto? Te interesa que esos animales no sufran, porque el holocausto que hay en el mundo es la industria animal, 150 millones de cabezas de ganado al día matamos para que estén en nuestros platos y estamos preocupados por los 500 millones de Australia, entonces no puedo estar pensando en los koalitas con carne en mi plato, eso se llama especismo y es solo falta de conciencia no más. Lo mismo, ‘es que a mí me gustan los animales doctor’, ‘¿comes animales?’ ‘sí’, entonces a ti no te gustan los animales, te gustan las mascotas todas esas cositas, ahora, empezamos a emparejarlas.

Porque empezamos a tener esa disonancia, cómo yo tengo que ser coherente, esa coherencia significa partir por algún lado, yo partí por la salud y de la salud llego al planeta y a

los animales, entonces ganas tú, gana el planeta, ganan los animales”.

Con referencia al sistema que habló del cerebro amor, en un momento señaló que cuando ese cerebro amor estaba activado uno empezaba a identificar que el entorno empezaba a cambiar ¿cómo identifica que eso es realmente un cambio en el entorno a través del cambio de frecuencia que uno va generando, producto de este nuevo sistema de redes neuronales que uno va produciendo y no es una mera sugestión por parte de la misma mente?

”Eso tú lo vas a tener muy claro, el cuerpo identifica rápidamente lo que está trabajando en miedo y lo que está trabajando en amor, se identifica, pasas de tener instinto a tener intuición y eso es un matiz muy chiquitito que tú lo vas a lograr incorporar cada vez que estés practicando, vas a darte cuenta cada vez cuando estás capotando (cuando son tretas de la mente) o cuando realmente estas vivenciando un proceso autocuramiento o autoconocimiento, se percibe, es inmediato, es el alma hablando, entonces deja de hablar el zombie y habla tu alma, y tu alma tiene toda la información que requiere para darte cuenta de lo que está hablando el alma, se va a dar cuenta. Tú vas a cambiar tu vibración lentamente en forma progresiva, y tu forma de vivir va a cambiar totalmente, vas a cambiar la forma de vivir contigo y para ti y con los demás, por eso es que es tan hermoso: me amo a mi y recién ahí amo al entorno y al resto. Cuando tú te amas a ti tu noqueas contigo, tu partes en ti, te interesa la felicidad de todos, y ahí es donde te das cuenta que estas gobernando el cerebro amor, porque ahí pasas de servirte a ti mismo (la pega tradicional) a pegas con sentido, donde tú estás aportando a los otros, porque los otros son importantes, tu felicidad entonces parte contigo y termina con todos felices, y lo entretenido de esta mente feliz, es que ya después puedes vivir cualquier circunstancia y da lo mismo, no es que de lo mismo, pero en el fondo cualquier cosa que venga ya sea un bienestar o un dolor, que son impermanentes, que se van a acabar, tú vas a estar abajo, tranquilo, ecuánime, como La Gioconda y no desapegado, no insensible, sino que todo lo contrario leyendo el trasfondo, el trasfondo siempre está correcto, el problema siempre entonces no es la circunstancia, el problema siempre es el observador, el observador que tiene expectativas, que tiene anticipaciones, que quiere algo: las ansias, cuando eso se acaba, entonces, y empiezas a aceptar cada situación el universo se abre recién ahí, por eso la aceptación es tan gravitante, aceptar, la aceptación abre el universo para que tu puedas congregas realidades”.

¿Es como dejar fluir? A veces tú quieres algo, y no resulta y es como una montaña tratar de lograrlo, y tu dejas de creer

"Es rendirse, tú te rindes en acción, por ejemplo la energía que ocurrió ahora, astrológica, que es saturno con Plutón, hace poquito, en el grado 22, en capricornio es una energía de rendición, donde nos llamaba a rendirnos, rendirnos pero en acción por capricornio, entonces yo me rindo ante esto que ya no puedo, dejo de resistirla, dejo de rechazarla, y me rindo, y cuando te rindes el universo lo único que quiere es te aplaude, rendiste, entendiste el trasfondo que no había que rechazar ni resistir, lo aceptas, te rindes, y cambias, esa energía que va a ocurrir todo este año, es muy potente lo que viene, pero hay que estar muy atentos porque los próximos cuatro años son extraordinarios, pero hay que estar atentos, y no hay que enjuiciar, entonces, ninguna circunstancia, está todo perfecto, todo está ocurriendo como debe ocurrir".

El pasar del cerebro que se mueve en la ansiedad, a pasar al cerebro que se mueve en el amor, el transito es a través de la meditación

"Esa es una puerta que a mí me sirvió, que pueden haber otras en el fondo, cualquier técnica contemplativa: dedicativa, apreciativa, compasiva... técnicas en las cual tu llevas al tiempo presente al cerebro, yo creo que esa es una tremenda técnica, pueden haber técnicas con sustancias como, por ejemplo, ayahuasca, psilocibina... sustancias que te ayudan a conectarte, pero siento yo que es mucho mejor el tema concencial donde yo abro la puerta al día a día, a pausarme y a conectarme conmigo, lo que le llamo el tiempo interior, entonces desarrollar el tiempo interior, activar el sistema de pausas, dejar de lado el tema de recompensas y ansiedad, y activar el sistema de pausas y en esa pausa trabajarse con todo lo que disponemos".

Para llevarlo a algo concreto, manejable, porque hay muchas alternativas, entonces lo que yo entendí esto de poner el reloj cada dos horas es tu momento de silencio, y de centrarse, y de controlar la respiración que es una forma bastante básica que está al alcance de todos, en el fondo son esos cinco minutos en que tu respiras en cuatro, retienes cuatro y expiras en cuatro, por decirlo en concreto lo que quiero es confirmar que ese es un tránsito, es una forma de transitar.

"Exacto".

El otro tema, es, si efectivamente, por lo que yo entendí, el sistema en el que vivimos, el sistema económico se basa en el consumo, mientras sigamos consumiendo el sistema funciona, dejamos de consumir, las mujeres dejamos de hacer las compras en tres días pierde todo el sistema entonces tenemos un sistema que nos orienta al consumo, y que alimenta ese cerebro ansioso, porque en el fondo si no compro caigo en ansiedad, ¿entonces de alguna manera el revertir esta ansiedad también pasa por bajar el consumo?

”Por supuesto, ¿que se baja de consumo? Es cuando tus prioridades cambian porque cuando conectas contigo, cuando te empiezas a amar vas a cambiar todas tus prioridades porque tus decisiones de vida cambian: Con quien me relaciono, que compro, por qué compro, que como, por qué como eso, por qué estoy trabajando en esto, por qué estoy con esta persona, todo se te pone en cuestionamiento, porque aparece todo en la ecuación, entonces el zombi ¿qué quiere? Quiere este dolor, te pones en la ecuación de la vida y, ahí es donde tu cuerpo te dice ¿oye, pero por qué estás haciendo ahí? ¿pero por qué estas comiendo esto? ¿por qué estas consumiendo esto otro? Entonces pone en tela de juicio todos tus patrones tradicionales de cultura y eminencia, entonces ahí viene la posibilidad de elegir diferente, entonces la elección es de la conciencia, allá tú solamente estás siendo motivado por eventos externos, entonces la atracción de eventos externos lo está logrando y está afuera; en cambio acá estás tú, estás creando un nuevo marco valórico interno, personal, que te permite elegir diferente, entonces, ¿ahí que ocurre? Ocurre el pensamiento coherente con la acción, en cambio allá no, tú puedes estar queriendo A y haces B porque estás buscando el bienestar hedónico, en cambio aquí no, porque eres coherente y cuando eres coherente se acaba la ansiedad: lo que pienso, lo que siento, lo que digo, y lo que hago en plena coherencia entonces el cigarro ¡pum! se acaba, por ejemplo”.

Para llevarlo a una cosa más concreta, si estamos metidos en un sistema, que básicamente se basa en el consumo, basta que uno haga una toma de conciencia y diga “ok, la mayoría de lo que me están ofreciendo, desde las bebidas cola hasta los analgésicos, están dentro de este criterio que no es alineado, ¿me entiendes? Porque no necesariamente te hace bien, es decir, la mayoría de lo que está ofreciendo la televisión, por decirlo fácil, no está alineado con lo que te hace bien entonces para hacerlo fácil: ojo con lo que vemos, con lo que escuchamos, porque en general la mayoría de esas cosas no nos hacen bien y por otro lado la transición del cerebro ansioso al cerebro del amor es una vía sencilla si es que usamos la meditación. Y el

otro tema, de lo que has dicho, es que el agradecimiento permanente, porque te transporta, inmediatamente sales de la ansiedad al amor cuando agradeces.

"Sí, exacto, acá el camino del amor propio creo que es la clave, es volver a ti, volver amarte, volver a agradecerte, volver hacía atrás y súper sencillo no solamente sencillo, sino que les cambia la vida radicalmente, empiezas a disfrutar el lunes, el martes, el miércoles, el jueves... ¿y qué ocurre? Que de repente ¿y vacaciones? Es que vivo en vacaciones, mi vida la disfruto todos los días porque estoy en coherencia, y eso se puede lograr, lo pueden lograr todos independiente de las circunstancias que les ha tocado vivir, independiente si es la señora Rosa de Quilicura con su papá sufriendo un cáncer, su marido con un cáncer grande y algún hijo alcohólico, independiente de las circunstancias la Señora Rosa puede ser feliz".

¿Cuáles son tus fuentes de inspiración que te llevaron a iniciar este camino?

"Cuando estoy en esa insatisfacción, en ese hoyo negro, primero rendirme, comprender que no sacaba nada con resistirme, rechazar, si no que aceptar el cambio y la mayor inspiración fíjate que fue la pausa: crear pausa, trabajar todos los días de siete a siete o de ocho a ocho, no quería hacerlo más, entonces se volvió tiempo, y en el tiempo empecé a descubrir la filosofía por el sufismo, por el budismo me fui a meditar mucho tiempo al sudeste asiático, en esa época (2014) no estaba tan explotado esto, y finalmente ahí me encontré conmigo mismo, hoy día en vez de hacer eso de cada dos horas, tú puedes bajar un programa que te acuerde cuando tienes que entrar a tu tiempo interior, y está todo hecho para ti pero ¿qué pasa? Está todo eso mucho más difícil porque tienes mucho que distraerte: el Netflix te tira, la comida rápida te tira, te puedo llevar cualquier comida de cualquier lado a tu casa y no te mueves de ahí entonces hay que abstraerse de eso y ¿cómo me abstraigo? Conectando conmigo, elijo diferente (lo que dice ella) ahí puedo elegir qué consumir, entonces si yo no estoy conectado conmigo mi decisión va a estar supeditada solamente a beneficio externo. Mi fuente de inspiración fue el tiempo, la pausa, y las tradiciones más místicas y de ahí me metí a estudiar un poco de neurobiología, neurociencia, educación funcional, un poco de cuántica, todo de a poquitito entonces lo que hago es meter esto en la juguera y aparece un producto súper sencillo que es amate, y ahí entonces amas al resto".

¿Y en cuanto rato?

"Esto partió el 2014, en 2014 reventó, la crisis empezó en 2012"

Una pregunta súper práctica este sistema no se puede aplicar en niños ¿o sí?

"Claro que sí, pero más que a los niños es aplicable con los modelos de los padres, los padres son el modelo para comer en seis horas, los niños van a aprender ese modelo"

¿Pero no les hace nada? ¿No les hace mal no comer carne, ni leche?

"No, claro que no, no se requiere, imagínate somos consumidores de leche y la leche es de otra especie, consumo de leche de vaca en los humanos, somos el único mamífero que toma leche después del año y medio pero como no cuestionamos nada y tenemos la leche es bonita, que te la ponen blanca, y el diente es blanco, y el hueso es blanco, el calcio es blanco y te das cuenta que mientras más leche tu tomas los estudios muestran más me fracturo, y que más mortalidad tengo, y más cáncer a la próstata tengo pero qué pasa que estamos adoctrinados desde el miedo, como yo tengo miedo, hago lo que hace el resto: imito copio y repito, no elijo nada"

¿Pero hasta cierta edad?

"Leche materna por supuesto"

¿Y después?

"Y después no leche materna, nada, cero, no necesitamos nada animal. Leche materna hasta el año y medio - dos años, ese es el ideal. No necesitamos animales, los animales son para quererlos no para comerlos, pero tenemos ese paradigma cultural impuesto de una manera agresiva ¿que estas comiendo? Violencia, sufrimiento, dolor y más encima tilatelamina, grupo nutrisol... te estás metiendo solamente enfermedad, entonces amor propio vs habito, cultura o sabor es el juego"