



**MAYTE ARIZA**

*Psicóloga, coach y directora de 3Contigo Coaching.*

# Soñar es aprender despierto **y despertar es inspiración a los que siguen dormidos**

Retomo esta sección para dedicársela a esas personas -con mayúsculas- que me despiertan admiración por su capacidad de contagiar a otros seres humanos que es posible transformar nuestras vidas, elegir libremente aquello que queremos vivir y no guiarnos por lo que nos impone esta absurda sociedad reacia a asimilar un cambio profundo, en sintonía con lo que requiere este nuevo milenio. Esta sociedad de la que habló está enquistada en patrones caducos que aburren y tienen fecha de caducidad, algo que pone sobre la mesa la necesidad de cambio cada vez más urgente. Hoy en día, los coaches son imprescindibles ya que facilitan ese salto de paradigma y esa nueva dimensión transformadora, plano requerido para el ser humano.

## MI ENCUENTRO CON DAVID

David Gómez es un coach generoso que abre su mente y su corazón para compartir, con todos los que están en esa órbita del poder del cambio, la importancia que tiene el profundo conocimiento del cerebro. David está especializado en Neurofocus: mente clara y nítida como una pantalla de alta definición, cristalina para bucear en lo profundo y ser consciente de sentir lo que realmente queremos para nuestra vida.

Y es aquí donde hice un click. La claridad y el enfoque mental nos ayudan a proyectar beneficios. Nuestra mente es como una lupa

que engrandece lo que queremos. También es como el objetivo de una cámara que capta la realidad que desea. ¿Vivimos lo que deseamos vivir? ¿Es nuestra vida un cúmulo de secuencias fotográficas que van en automático sin detenernos en hacer la foto que queremos? Séneca decía: ‘malos vientos soplan para aquel que no sabe dónde va’. Es cierto que Colón no sabía donde iba, pero se puso en marcha soñando con navegar el océano para descubrir nuevos mundos y descubrió un nuevo continente. Pero si nuestro barco va a la deriva y a nuestra vida no se le pone un rumbo, nuestro destino se lo regalamos a otros. Si no decidimos, decidirán por nosotros y eso es más peligroso de lo que creemos. Y también es verdad que seguimos bailando en la cubierta mientras el Titanic se hunde.

Nuestro cerebro es una máquina prodigiosa, así nos lo enseñaba David en su masterclass. Si se enchufa en automático se convierte en una potente grabadora y reproductora que va por inercia convirtiéndonos en seres con unos programas muy tontos, muy banales, que activan una información grabada y que puede estar muy mal almacenada. Un borregomatrix colapsado de creencias limitantes y patrones que no corresponden a nuestros sueños y actúan en diferido. Pensamientos virtuales que actúan en nuestro interior y que damos por válidos sin ser cuestionados. También nuestros emocionales y alteraciones químicas

procedentes de nuestra poderosa fábrica de narcóticos instalada en el hipotálamo. ¿Resultado? Energía descontrolada al servicio de nuestra infelicidad y desesperación intrincada en un laberinto sin salida. ¡Qué gran descubrimiento el saber que estar focalizados es fundamental para alcanzar nuestros sueños!

La realidad que nos ha tocado vivir o el mundo que hemos permitido construir no favorece o favorece muy poco a estar enfocados. Vivimos distraídos continuamente, entretenidos en banalidades y enganchados a placeres inmediatos. No estamos entrenados en poner atención, en fijarnos en lo esencial. El fenómeno de la dispersión constante inunda nuestras vidas. Lo cierto es que cuando decidimos salir de toda esta entelequia vírica que nos abduce y acometemos una reprogramación con nosotros mismos -o mejor una neuroprogramación- podemos crear un software potente que se ponga a nuestro servicio y no al servicio del sistema idiota que reproduce siempre lo mismo llevándonos exactamente a lo opuesto de lo que soñamos.

David Gómez ayuda a neuroprogramarnos por que todo lo que nos ocurre está dentro. Vamos por la vida ‘a ver qué pasa’ en vez de ir por la vida ‘a que nos pase lo que queremos que nos pase’. Y el botón de PLAY o RESET lo tenemos nosotros. El pulsar uno u otro determina el resultado. Este trainer de élite, es-

