

A continuación encontrarás una muestra del libro  
«¿Quién me desconectó el cerebro?» del autor Dra.  
Caroline Leaf.

Puedes adquirir el libro aquí:  
<https://www.editorialunilit.com/quien-me-desconecto-el-cerebro-serie-favoritos>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros  
por el correo [info@editorialunilit.com](mailto:info@editorialunilit.com)





¿QUIÉN ME **DESCONECTÓ**

Controla  
*las emociones*  
Y LOS  
*pensamientos*  
tóxicos

EL  
CEREBRO?

De la autora de superventas y especialista en aprendizaje  
**DRA. CAROLINE LEAF**

# CONTENIDO

## **PRIMERA PARTE: ¡ENCIENDE TU CEREBRO!**

Capítulo 1: Introducción.....	11
Capítulo 2: ¿Qué es un pensamiento tóxico? .....	17

## **SEGUNDA PARTE: ESTRÉS**

Capítulo 3: El estrés y la Docena Sucia.....	25
Capítulo 4: El camino tóxico.....	35

## **TERCERA PARTE: LA CIENCIA DEL PENSAMIENTO**

Capítulo 5: Recoger.....	49
Capítulo 6: Reflexionar .....	59
Capítulo 7: Llevar un diario .....	65
Capítulo 8: Volver a visitar .....	69
Capítulo 9: Extender .....	73

## **CUARTA PARTE: LA DOCENA SUCIA**

Capítulo 10: Pensamientos tóxicos .....	81
Capítulo 11: Emociones tóxicas.....	85
Capítulo 12: Palabras tóxicas.....	91
Capítulo 13: Decisiones tóxicas.....	97
Capítulo 14: Sueños tóxicos .....	101
Capítulo 15: Semillas tóxicas.....	107
Capítulo 16: Fe tóxica .....	111

Capítulo 17: Amor tóxico.....	115
Capítulo 18: Contacto físico tóxico.....	121
Capítulo 19: Seriedad tóxica.....	129
Capítulo 20: Salud tóxica.....	135
Capítulo 21: Programas tóxicos.....	139
Conclusión.....	145
Reconocimientos.....	147
Apéndice A.....	149
Notas.....	151
Lectura recomendada.....	167

# CARTA DE LA AUTORA

¡Este es un tiempo muy emocionante!

Como científicos, ahora tenemos una comprensión muchísimo mayor sobre cómo afectan nuestros pensamientos a las emociones y los cuerpos. Debido a que podemos ver con claridad cómo la ciencia que estudia el cerebro se alinea con la Escritura, también podemos comenzar a romper las cadenas del pensamiento tóxico de un modo dinámico y así demostrar que nuestra mente se puede renovar, que las emociones y los pensamientos tóxicos se pueden erradicar y que tu cerebro puede «encenderse» en realidad.

Cuando se publicó la primera edición de *¿Quién me desconectó el cerebro?* en Sudáfrica, no estaba preparada en absoluto para la abrumadora respuesta. Al comenzar a recibir cartas y correos electrónicos de personas que pudieron liberarse de su pasado y que avanzaban con confianza hacia la plenitud del pensamiento, del aprendizaje y de las emociones, comencé a darme cuenta de que la gente de todas las edades y de todas partes del mundo buscaba algo similar: el modo de romper patrones de pensamiento malsanos. El deseo de liberarse del pensamiento tóxico es universal.

Por eso estoy tan entusiasmada con esta edición ampliada de *¿Quién me desconectó el cerebro?* Sin duda, puedes superar el pensamiento tóxico y sus efectos. Puedes renovar y refrescar tu mente de verdad. No es solo que la Escritura sostiene este principio, sino que la ciencia demuestra que cuando trabajamos con la programación de nuestro cerebro, el cambio sostenido y vivificante es en verdad posible.

Es mi deseo que al continuar esta travesía para comprender la ciencia del pensamiento y romper los pensamientos tóxicos en doce esferas de nuestra vida, encuentres la libertad.

También es importante reconocer la necesidad de consultar a un profesional de la salud a fin de recibir un cuidado comprensivo, en especial si estás experimentando algún problema médico serio. De ninguna manera deseo que este libro sustituya el cuidado de un profesional médico.

Creo que todos podemos encontrar libertad en el campo del pensamiento y, por esta razón, he intentado tomar la ciencia compleja y expresarla de una manera fácil de comprender. La investigación del cerebro, de la ciencia del pensamiento y de la comunicación son campos muy amplios, y este libro proporciona una visión general, una ventana al increíble mundo de la mente, en lugar de presentar un estudio técnico y neurobiológico exhaustivo. Por lo tanto, al final de este libro, compilé algunos recursos adicionales que utilicé para mi investigación a lo largo de los años, en caso de que quisieras continuar estudiando este tema por tu cuenta.

Con cariño,

Dra. Caroline Leaf



# 1 PRIMERA PARTE

**¡ENCIENDE TU CEREBRO!**

Con armas tan poderosas puedo  
destruir la altivez de cualquier  
argumento y cualquier muralla que  
pretenda interponerse para que el  
hombre no encuentre a Dios.

Con armas tan poderosas puedo apresar  
a los rebeldes, conducirlos de nuevo  
ante Dios y convertirlos en seres que  
deseen de corazón obedecer a Cristo.

2 Corintios 10:5, LBD

# CAPÍTULO

# 1

## INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez te has sentido como si te hubieran «desconectado» el cerebro? ¿Te has sentido desalentado, desconcentrado o abrumado? ¿En tu vida o en tu familia existen patrones insalubres que parecen imposibles de romper?

Por fortuna, vivimos en un tiempo de revolución. Ahora tenemos una mejor comprensión que nunca de cómo los pensamientos afectan nuestras emociones y nuestros cuerpos. Vemos con claridad cómo la ciencia que estudia el cerebro se alinea con la Escritura: tu mente se puede renovar, puedes erradicar las emociones y los pensamientos tóxicos, y tu cerebro puede «encenderse» de verdad.

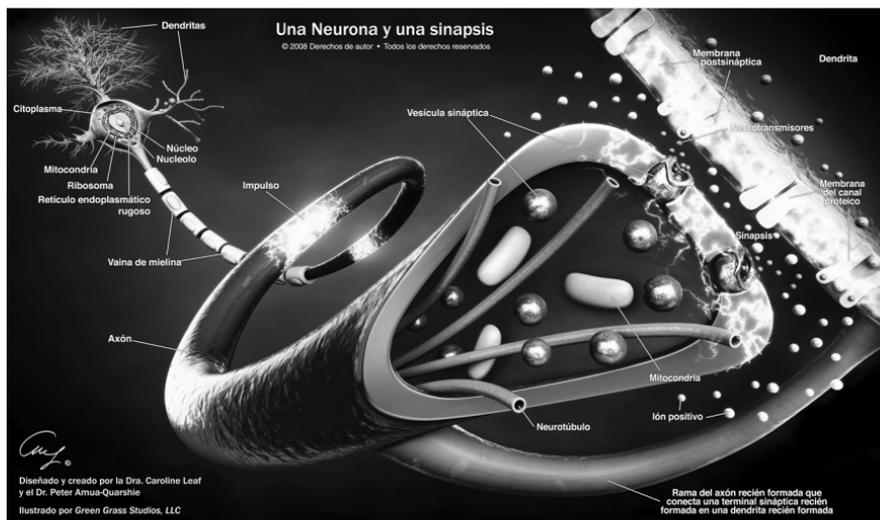
Los pensamientos tóxicos son como el veneno, pero la buena noticia es que puedes romper el ciclo de pensamientos tóxicos. Puedes revertir los efectos de estos pensamientos. Entonces, una vez que el ciclo de pensamiento tóxico se haya roto, tus pensamientos pueden comenzar de verdad a mejorar cada aspecto de tu vida: tus relaciones, tu salud y hasta tu éxito<sup>1</sup>.

Un pensamiento puede parecer inofensivo, pero si se convierte en tóxico, tan solo ese pensamiento puede transformarse en algo peligroso de manera física, emocional y espiritual.

## ¿QUIÉN ME DESCONECTÓ EL CEREBRO?

Los pensamientos pueden medirse y ocupan un espacio mental. Son activos; crecen y cambian. Influyen en todas las decisiones, las palabras, las acciones y las reacciones físicas que tenemos<sup>2</sup>.

### UN PENSAMIENTO ACTIVO



Cada vez que surge un pensamiento, el cerebro y el cuerpo cambian en forma activa, para bien o para mal.

Existen doce esferas de pensamientos tóxicos, una pandilla nociva a la que llamo la «Docena Sucia», que puede ser tan dañina como el veneno para nuestras mentes y nuestros cuerpos. Los pensamientos tóxicos no solo se filtran en nuestra mente como resultado del abuso o de un trauma horroroso en especial. Los pensamientos tóxicos afectan a la gente en todos los momentos de la vida, en toda parte del mundo, todos los días. Incluso algo tan pequeño como una irritación menor puede convertirse en algo tóxico, y es necesario erradicar estos pensamientos.



Permíteme presentarte a la Docena Sucia, aspectos de nuestra vida que son el blanco de los pensamientos tóxicos:

- Pensamientos tóxicos
- Emociones tóxicas
- Palabras tóxicas
- Decisiones tóxicas
- Sueños tóxicos
- Semillas tóxicas
- Fe tóxica
- Amor tóxico
- Contacto físico tóxico
- Seriedad tóxica
- Salud tóxica
- Calendarios tóxicos

El resultado del pensamiento tóxico se traduce como estrés en tu cuerpo, y esta clase de estrés es mucho más que una simple emoción fugaz. Estrés es un término global para referirse a la tensión extrema de los sistemas de tu cuerpo como resultado del pensamiento tóxico. Daña el cuerpo y la mente de múltiples maneras que van desde problemas de memoria hasta serios problemas mentales, en el sistema inmunológico, en el corazón y en el aparato digestivo<sup>3</sup>.

Cuando se dispara el estrés, ningún sistema del cuerpo se salva. Un enorme cuerpo de investigación colectiva muestra que hasta un ochenta por ciento de los problemas de salud física, emocional y mental de hoy pueden ser el resultado directo de nuestros pensamientos<sup>4</sup>. Sin embargo, hay esperanza. Puedes romper el ciclo de pensamiento tóxico y comenzar a construir patrones saludables que traigan paz a una constante sucesión de pensamientos tormentosos<sup>5</sup>.

No tenemos por qué permitir que la Docena Sucia y sus socios criminales (las enfermedades mentales y físicas) invadan la privacidad de nuestro cerebro y de nuestro cuerpo, así como tampoco permitimos que un intruso invada la privacidad de nuestros hogares. Estamos equipados para desintoxicar y desarrollar el potencial de nuestro magnífico cerebro.

La gente suele preguntarme: «¿Por qué nunca antes he oído hablar del pensamiento tóxico?».

La respuesta es simple; vivimos en un momento revolucionario para la ciencia del pensamiento. Cuando comencé a investigar el cerebro hace más de veinte años atrás, la comunidad científica no abarcaba el nexo directo entre la ciencia del pensamiento y sus efectos sobre el cuerpo. Si los médicos no podían encontrar la causa de una enfermedad, muchas veces la respuesta por defecto era: «Son ideas tuyas». Esta oración venía acompañada de un estigma social, porque al hablar desde una perspectiva psiquiátrica, no se veía que la mayoría de las enfermedades mentales tuvieran una base biológica<sup>6</sup>.

La idea general de la época era que el cerebro es como una máquina, y que si una parte se rompía, no se podía reparar. Se creía que el cerebro estaba programado desde el nacimiento con el destino fijo de gastarse con la edad. Al sumar esta creencia a la suposición de que estábamos sujetos a un destino predeterminado por nuestros genes, el horizonte de esperanza parecía poco prometedor.

Como puedes imaginar, estas suposiciones llevaron a muchas conclusiones generales sobre las mejores maneras de sobreponerse a las experiencias más difíciles, conclusiones que no estaban basadas en cómo funciona el cerebro. Sin embargo, ya no estamos restringidos por estos conceptos erróneos.

No eres víctima de la biología<sup>7</sup>. Dios nos ha dado un plan de esperanza: podemos encender nuestros cerebros, renovar nuestras mentes, cambiar y sanar.

Como desde temprana edad me enseñaron que siempre era posible cambiar para mejor, cuando me uní a la comunidad científica, me resultó difícil comprender esta visión negativa. Pensé que debía haber algo más que pudiéramos hacer para alcanzar a los niños con problemas de aprendizaje, a pacientes con lesiones en la cabeza y a personas desesperadas por encontrar paz en sus mentes.

Luego, al explorar los archivos de investigación del cerebro, comencé a encontrar estudios de respetables científicos que sugerían que el cerebro puede cambiar en realidad y crecer para mejor, que esta limitada distinción entre mente y cuerpo no era la manera precisa de comprender al poderoso cerebro. Llegué a las mismas conclusiones mientras hacía mi propia investigación: la ciencia prueba en verdad que los pensamientos se pueden medir, que afectan cada aspecto de nuestra vida y que, lo mejor de todo, el cerebro puede cambiar en realidad<sup>8</sup>.

En la actualidad, existe una revolución que se propaga en el campo de la ciencia del cerebro como nunca antes<sup>9</sup>. Como científica, la mayor parte para mí es que todo esto se alinea con los preceptos de Dios. Me entusiasma sobremanera llegar a ser parte de una de las aventuras científicas más emocionantes de la humanidad: la comprensión del «verdadero tú». Quiero que veas a través de ojos científicos que temen a Dios y que alentarán, en lugar de frustrar, tus esperanzas y te ayudarán a darte cuenta de que tienes un cerebro asombroso lleno de pensamientos físicos de verdad que puedes controlar.