

ESPACIO “EXPERIMENTA”: LA REGLA DEL PLAC

Observa la imagen y lee el comentario.



«¡¡¡ESTO NO SE DEBE HACER!!!

Que lo hagan en su casa o donde nadie las vea...

¡Pero no en un restaurante!

Es un lugar público dedicado al consumo de alimentos.

La verdad yo no estoy de acuerdo.

No sé vosotros qué opinaréis pero se me hace de mal gusto.

Ya sé que saldrán muchos a defenderla y dirán muchas cosas a su favor pero, aún así, no me harán cambiar de opinión...».

¿Qué piensa tu cerebro?
Escribe la PN que estás usando en este momento.

¿Cuál es ahora tu nivel de bienestar del 0 al 10?

Observa la imagen y lee el comentario.



«Son malas costumbres. Y ella está ahí tan normal como si nada pasara. Eso de poner las chanclas encima de la mesa no está nada bien. No sé para vosotros pero, para mi, es totalmente antihigiénico».

¿Cuál es ahora tu nivel de bienestar del 0 al 10?

¿Qué piensa tu cerebro ahora?

¿QUÉ ES LA REGLA DEL “PLAC”?

La regla del PLAC (*David del Rosario-El libro que tu cerebro no quiere leer) nos explica una de las principales características de nuestro cerebro y es que ninguna persona, lugar, animal o cosa tiene la capacidad de hacernos sentir absolutamente NADA. Es la idea que tu cerebro asocia a esa persona, lugar, animal o cosa la que genera nuestros sentimientos. Esta es una de las herramientas más potentes que tenemos para empezar a RESPONSABILIZARNOS de lo que sentimos. Neurocientíficamente hablando está demostrado que:

PENSACIONES: El 85% de nuestros pensamientos son PENSACIONES (Interpretaciones que generan en nosotros una determinada experiencia al nivel del sentir)

EMOCIONES ENREDADAS: El 10% de lo que sentimos es lo que se conoce como “emociones enredadas” y que se corresponden con sensaciones muy intensas relaciones con alguna experiencia impactante en nuestra vida cuya conexión con el pensamiento que las originó se ha perdido.

PENSAMIENTOS ESENCIALES: El 5% restante de nuestra experiencia está condicionada por lo que se conoce como PENSAMIENTOS ESENCIALES y se dan cuando nuestro cerebro actúa de RECEPTOR de información en lugar de actuar como EMISOR.