**DESPERTANDO
TU CEREBRO.
CON .
P.N.L
INTELIGENCIA
EMOCIONAL
Y
CONTROL MENTAL.**

DANIEL GONZALEZ

[¿Sabías que cuando tu cerebro está totalmente despierto tu vida se vuelve mucho más interesante?

Eso es así porque si despiertas las zonas dormidas de tu cerebro, empiezas a aprovechar todo el potencial que absolutamente todos tenemos. Lo que pasa es que no lo ejercitamos lo suficiente.

Y debes saber que cuando aprendes a aprovechar al máximo el poder de tu mente no solamente vives más y mejor sino que cada área de tu vida se ve fortalecida, con todo lo que eso conlleva: mayor bienestar, mejor salud y aumento de la felicidad (entre otras muchas cosas).

Imagina que de repente eres capaz de resolver tus problemas con mayor

eficacia y creatividad, que tomas decisiones mucho más acertadas (y mucho más rápido), que te anticipas al futuro y que comprendes mucho mejor cómo funciona el mundo.

Imagina que puedes relajarte cómo y cuándo quieras, que puedes conseguir tus metas en automático, que tienes la oportunidad de crear hábitos que te permitan

sentirte mejor y tener mayores resultados en cada una de las áreas de tu vida, que tus relaciones son increíblemente buenas y que generas ideas de la nada.

Imagina que puedes programar tu cerebro para dirigirte a situaciones que aumentarán tu éxito, que te vuelves una persona mucho más creativa e intuitiva, que aumentan tus niveles de

energía, retrasas tu envejecimiento y mejoras tu salud.

Todo eso es solamente una pequeña parte de todo lo que puedes lograr cuando tu cerebro sale del estancamiento mental al que lo tenemos sometido y empiezas a tomar acciones para mejorar tu vida.

Con solo unos pequeños “retoques” a tu día a día

estarás ayudando a tu cerebro a desarrollarse, lo estarás ejercitando y le estarás ayudando a despertar las zonas dormidas.

¿Cómo hacerlo? Con estos 10 trucos o consejos que te mostramos a continuación.

Lo ideal es que los combines con la meditación, pero lo cierto es que incorporándolos a tu

día a día vas a notar grandes cambios y sin apenas haber dedicado demasiado esfuerzo. Te invitamos a que los pruebes y nos cuentes cómo te fue.

1) Usa tu otra mano.

Pasa el día haciendo cosas con tu mano no dominante.

Si eres zurdo, abre las puertas con la mano derecha. Si eres diestro,