

Estos secretos son un resumen de la actuación del doctor Mario Alonso Puig en el programa el hormiguero. Simplemente trato de ordenarlos por si alguien quiere tenerlo en formato legible ya que como el mencionó el lenguaje es muy importante. Mario es un seguidor aferrimo de Patch Adams, en el que un paciente mejora si lo tratamos con amor y compasión.



Estos hay que verlos en conjunto, ya que son pasos que nos ayudan enormemente y se apoyan unos a otros. Mejorarán nuestra salud y nuestro bienestar físico, mental y emocional.

## 1.- Gestiona tu cara y cambiarás tus emociones.

Si gestionas tu cara, cambiarás tus emociones. Por que el cerebro es el que manda la información sobre tu cara, si la cambias, actuarás sobre tu cerebro.

El lugar donde hay más receptores es en la cara y las manos. Si el cerebro ve que estas sonriendo aunque estés muy enfadado, el cerebro se queda confuso y el cuerpo no le sigue.

si consigues que la sonrisa sea autentica poco a poco el cerebro va adecuándose. El enfado se irá si sonrías.

Personas practicando esto, se les quita problemas de estómago.

Plantéate sonreír cada mañana, incluso a las personas que no te son agradables.

Podemos reaccionar y no me limito a reaccionar sino a responder, este entrenamiento requiere una semana.

Si nos obligamos a sonreír el cerebro cree que debe estar alegre.  
Practícalo durante una semana.

## 2.- Diálogo interno positivo.

Usa tus conversaciones internas para apoyarte y no para anularte.

El mal royo no es gratis, tiene efectos negativos sobre nosotros. Si se mantiene ese estado mental durante mucho tiempo se genera Cortisol y Glutamato, destruye neuronas del hipocampo, causando malestar o incluso a largo tiempo enfermedad. Se destruye el diálogo interno positivo.

No vas a tener éxito en la vida. Tus padres han sido así... Ese chantajista que tenemos hay que taparlo.

No hay que dejarse envolver por esa emoción negativa.

Hay que transformar el pensamiento, para ello tenemos que dar dos pasos, cada paso tiene una serie de elementos que vamos a numerar...

## *Primer paso.*

1. ¿Que noto en mi cuerpo? opresión en el pecho, tirantez cuello, mandíbula apretada. Observa tu cuerpo sin juzgar.
2. ¿Qué es lo que siento? miedo, desesperanza, angustia, frustración, me quiero morir, trata de centrarte en lo que tu sientes.
3. ¿Qué me estoy diciendo? Este mundo es una basura, no valgo para nada.
4. ¿Que distorsión hay aquí? No sirvo para nada, el mundo es injusto, ojo hay cosas y momentos donde sirves o el mundo es justo. Tratar de ver que distorsión tienes. La mente muchas veces nos engaña, y no nos damos cuenta, pensamiento crítico.

## *Segundo paso.*

1. ¿Que me podría decir? Son las cosas que te debes de decir y que hay veces que te han salido bien las cosas, por ejemplo en aquella ocasión que lo hiciste bien.
2. Como me siento, me siento menos enfadado, menos frustrado.
3. ¿Que noto en mi cuerpo? El cuello se relaja, la mandíbula se relaja.
4. ¿Cual es el primer paso que tengo que dar? Es dar un pequeño paso, que te ayuda a llegar donde tu quieres.

Cada día cuando notes una emoción tóxica, reconoce el daño que te esta haciendo, trabaja solo esa emoción.

Cuando te vayas alejando te darás cuenta que quien mandas eres tu, y no esas emociones tóxicas que te arruinan la vida.

De esta forma usarás tu diálogo interno para apoyarte y no para anularte.

Practícalo durante una semana,

## 3.- Recarga las pilas.

El estrés es malísimo, ya que es como un veneno constante que puede dañar, generando enfermedades.

Si aparece un peligro el estrés cumple estas funciones:

- Baja la glucosa o te defiende del peligro.
- Mantener el equilibrio.
- Generar energía, una reacción.

Actualmente con el mundo que vivimos, la reacción de estrés es constante, sino se apaga nunca, genera carga Alostática, no nos damos cuenta que se acumula.

Perdemos capacidad de concentración, de análisis, de decisión, nos volvemos irritables, nos agotamos y llegamos incluso a enfermar. Hay que limpiarlo para que esa carga Alostática no nos desgaste.

## ¿Como quitamos la carga Alostática?

Cada dos o tres horas tenemos que limpiar con ejercicios, buscar un espacio adecuado.

### Ejercicios:

- 10 respiraciones inspirando hondo que el abdomen se hinche y luego expirar mas lento. Esto produce una subida de serotonina, que es la hormona de la felicidad.
- Jacobson utiliza el método de apretar con fuerza los puños y liberar, tensión - distensión, mientras apretamos los puños inspiramos y al soltar expiramos.
- 10 minutos al día camina rápido, que la respiración y la circulación se acelere, hazte consciente de la respiración y postura.

- Coje una hoja de papel pequeña, y escribe lo que sientes, odio, rabia, miedo, angustia. Lo arrugas y lo tiras a la papelera. Luego escribe una hoja mas grande y escribe como te gustaría estar. Alegre, feliz, relajado. Guárdatelo en un bolsillo y trata de recordarlo durante el día cuatro veces, sino pues sacas el papel y lo lees.

El lenguaje tiene un poder muy grande para evocar emociones, que son procesos fisiológicos del cuerpo.

## 4.- Nadie tiene mas influencia que tu mismo.

Vemos lo que no funciona, personas que nos han hecho daño, personas que no nos han valorado. Esto suele generar dos emociones: Frustración y resentimiento.

Este ruido nos mete en un pozo y hay que salir para tener perspectiva. Nos provoca pérdida de creatividad, nos anula.

Práctica el agradecimiento, experimenta la gente que te ha apoyado, ayudado. Si cambias el foco de atención, cambias tus emociones.

### Ejercicios:

Tres veces al día durante cinco minutos, mira aquello que hace que estés mejor, dibujar, pintar, bailar, hacer deporte. Visualízalo y siéntelo.

## 5.- Si lo puedes imaginar lo puedes crear.

Se trata de enfocar la imaginación en lo que queremos en vez de lo que tememos.

La importancia de la neuroplasticidad, para modificar nuestro cerebro.

Si visualizamos una situación como si estuviera ocurriendo siendo capaces de gestionarlo, imaginar que encontramos aparcamiento, que nos va bien el día, con esto conseguimos moldear la estructura cerebral e inducir un estado emocional favorable, en el que nos enfocamos en lo que queremos.

Te notarás mas seguro, mas capaz.

Mediante este proceso podemos regenerar neuronas a partir de células madre.

## Ejercicios:

Por la mañana imagina el reto del día que sientas confianza, serenidad aplomo, esas sensaciones que las cosas suceden como quieres que sucedan. Este ejercicio trata de hacerlo como mínimo durante tres semanas.

Es posible que el resultado real sea diferente al imaginado. Lo importante es lo que tu sientas para que el cerebro se vaya adecuando y generando nuevas neuronas.

## 6.- El sueño.

Por la noche eliges lo que te construye y te destruye, el sueño.

Dormir poco la tendencia es a engordar, la dieta el sueño

Si duermes menos de siete horas, el sistema de defensas baja, generas mas estrés. Te acuerdas de la carga Allostática? Pues eso mismo.

El sistema parasimpático recupera el cuerpo y actúa por la noche, por lo que es imprescindible dormir bien.

Si no lo hacemos perdemos capacidad de atención y de concentración.

## Ejercicios:

Duerme entre 7 y 8 horas, observa tus efectos en el estado de ánimos

Dos minutos antes de irte a dormir recuerda y siente algo a lo largo del día que te ha hecho feliz.

La memoria se reconstruye por la noche, si los últimos recuerdos que tenemos antes de dormir son positivos se unen a los recuerdos antiguos y mejoran si nos vemos de forma positiva en el subconsciente.

## 7.- No hay felicidad sin el otro.

Cuando te importan las otras personas se elevan los niveles de oxitocina, bajando los niveles de ansiedad. También hace que el corazón trabaja de forma mas relajada. También baja los niveles de colesterol.

Se trata simplemente de que haces algo por otra persona porque quieres ayudarlo.

Cuando te levantes una de tus prioridades va a ser aliviar un poco la carga de una persona, regalarle una sonrisa, reconocer un gesto valioso que está haciendo. Si te pide ayuda, ayúdale. Simplemente hazlo, puede ser algo muy simple no hay porque esmerarse.

Esto mejora incluso en la persona que observa.

Aquí su intervención:

Y recuerda siempre hacer las cosas con el corazón y con mucho amor.