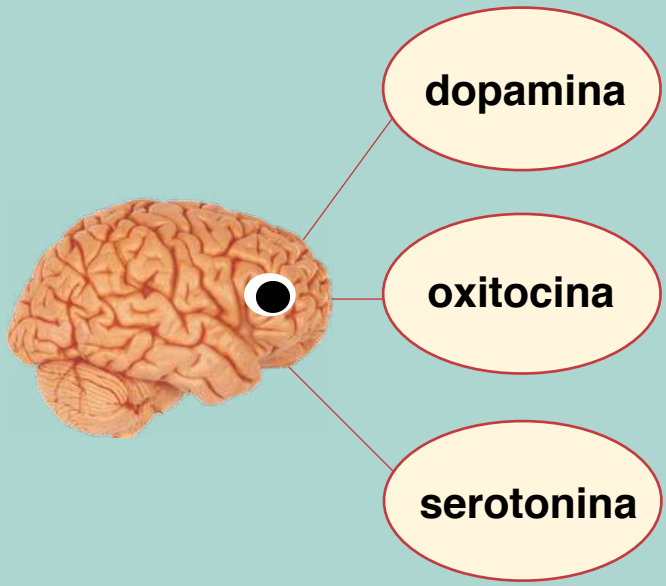
Usted Tiene el poder sobre su mente

Su cerebro está en la búsqueda de formas para activar los neurotransmisores de su bienestar



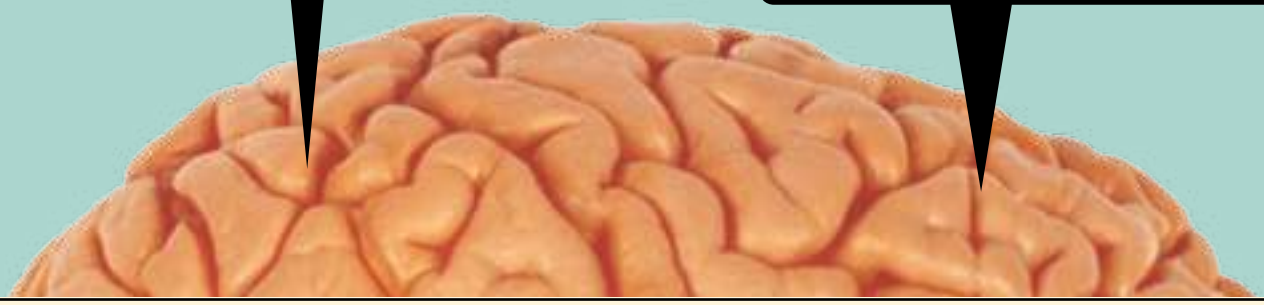
Encuentre nuevas recompensas para satisfacer sus necesidades

Encuentre soporte social y trabaje para fortalecerlo

Logre que otras personas lo consideren especial

Los neurotransmisores para el bienestar son liberados en pequeños chorros y es necesario hacer algo más para obtener algo más

Estos evolucionaron para recompensar tus comportamientos de supervivencia, no para estar activados todo tiempo



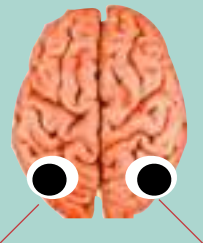
Inner Mammal Institute

la reconciliación con su cerebro ancestral

© Loretta Breuning PhD
Habits of a Happy Brain
innermammalinstitute.org

Usted tiene el poder sobre su mente

Su cerebro define las necesidades de supervivencia de una forma muy peculiar



se preocupa por la supervivencia de sus genes

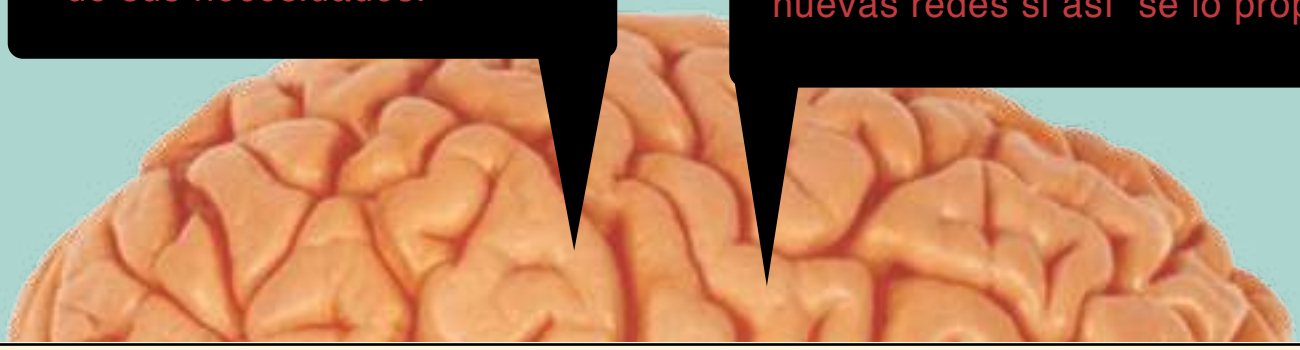
aprende de las experiencias de la juventud

El cerebro lo recompensa a Ud. con un buen sentimiento cuando Ud. hace algo bueno por sus genes: Por sus propuestas de apareamiento y los propuestas de sus hijos.

Por todo aquello que le llevó a satisfacer sus necesidades en la juventud se construyeron redes neuronales que activan los neurotransmisores para el bienestar en el día de hoy independientemente que Ud. lo recuerde o no.

Los neurotransmisores del bienestar han sido heredados de nuestros antecesores mamiferos. Estos motivan a un animal para actuar en la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades.

Los neurotransmisores del bienestar están controlados por redes neuronales construidas hace mucho tiempo. Ud. puede construir nuevas redes si así se lo propone.



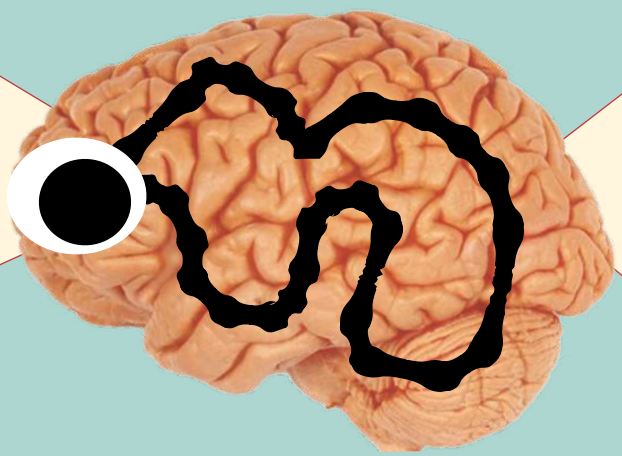
Inner Mammal Institute
la reconciliación con su cerebro ancestral

© Loretta Breuning PhD
Habits of a Happy Brain
innermammalinstitute.org

Usted tiene el poder sobre su mente

Su cerebro envía las nuevas señales a través de viejas trayectorias

La electricidad en su cerebro fluye como agua en una tormenta, siguiendo los caminos de menor resistencia



Usted se mantiene repitiendo las viejas respuestas al menos que construya nuevas vías

Usted puede construir nuevos caminos repitiendo un nuevo comportamiento durante 45 días continuos.

Puede que al comienzo no se sienta bien porque el cerebro relaciona las viejas trayectorias con la supervivencia.
Pero si persiste la electricidad va a fluir por las nuevas trayectorias y va a poder crear nuevas maneras de activar los neurotransmisores para el bienestar.

Inner Mammal Institute
la reconciliación con su cerebro ancestral

© Loretta Breuning PhD
Habits of a Happy Brain
innermammalinstitute.org

Usted tiene el poder sobre su mente

#1 Conoce el trabajo de cada uno de los neurotransmisores de la mente feliz

dopamina

la alegría de esperar una nueva recompensa

- cubrir una necesidad
- yo lo puedo hacer
- novedad

El cerebro está habituado a la recompensa. Por esto nos mantenemos a la búsqueda de lo nuevo y lo mejorado

serotonina

el placer de obtener reconocimiento social

- importancia social
- ganar respeto
- orgullo

Lo vemos fácilmente en otros; no en nosotros mismos

oxitocina

el confort de la confianza social entregada y recibida

- seguridad en números
- soporte social
- contacto

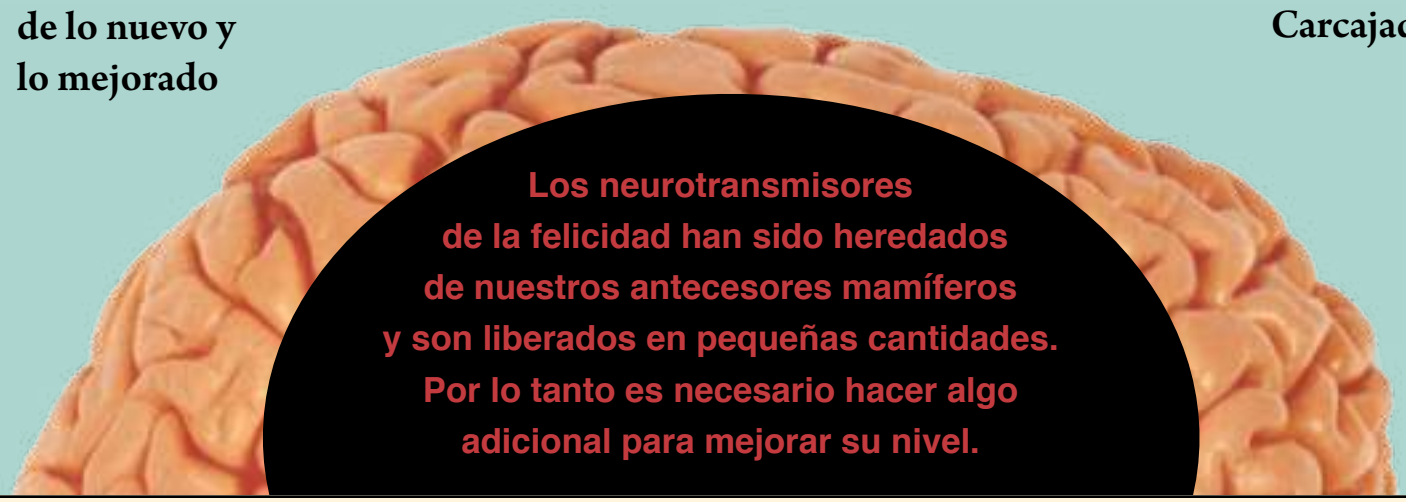
El cerebro libera confianza precavidamente para promover la supervivencia

endorfinas

la breve euforia que enmascara el dolor físico

- heredado para emergencias
- ejercicio
- risa

No infligir dolor para producirlas:
Es un espiral malo
Cambiar rutinas
de ejercicios
Carcajadas



Los neurotransmisores de la felicidad han sido heredados de nuestros antecesores mamíferos y son liberados en pequeñas cantidades. Por lo tanto es necesario hacer algo adicional para mejorar su nivel.

Inner Mammal Institute
making peace with the animal inside

© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp

Usted tiene el poder sobre su mente

#2 El cerebro esta diseñado para hacer escogencias difíciles

oxitocina vs **dopamina**

Un paso hacia adelante en fuertes relaciones sociales puede significar un paso atrás en las metas individuales y viceversa. Ud debe evaluar y escoger.

serotonina vs **oxitocina**

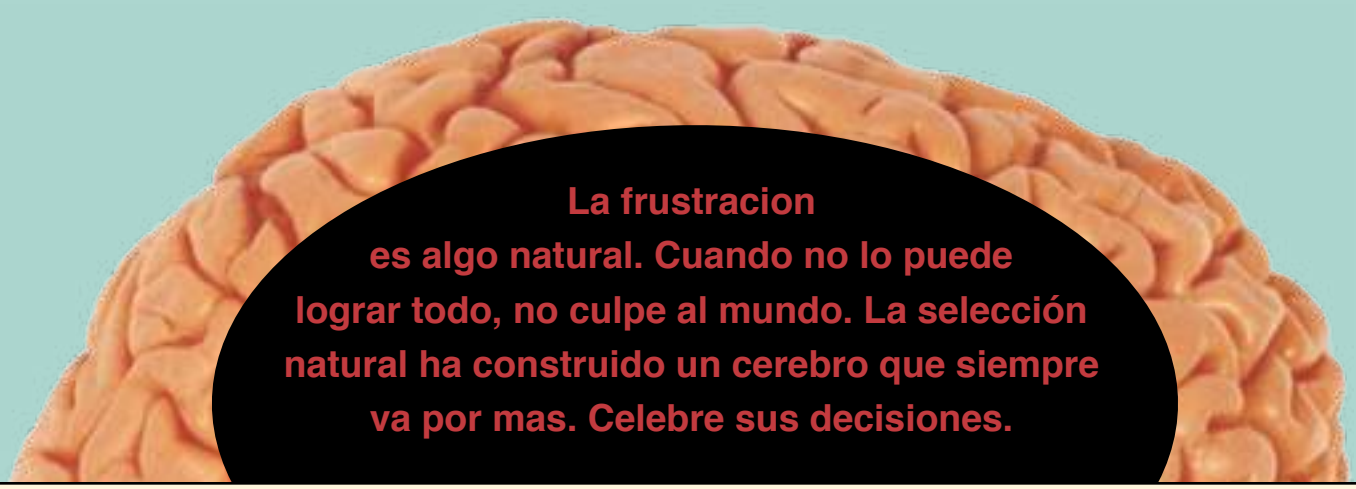
Un paso hacia adelante en su estatus puede ser un paso hacia atrás en relaciones sociales. Los resultados no son predecibles pero Ud. debe decidir.

dopamina vs **serotonina**

Un paso hacia adelante en sus metas personales puede ser un paso de alejamiento del estatus y viceversa. Ud. no puede lograrlo todo pero es el dueño de la decisión.

cortisol vs **neurotransmisores de la felicidad**

Todo paso para cubrir las necesidades tiene riesgo y estrés. Pero si no lo hace también es riesgoso. El cerebro esta diseñado para manejar esta situación.



La frustracion es algo natural. Cuando no lo puede lograr todo, no culpe al mundo. La selección natural ha construido un cerebro que siempre va por mas. Celebre sus decisiones.

Inner Mammal Institute
making peace with the animal inside

© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp

Usted tiene el poder sobre su mente

#3 El cerebro busca la recompensa y evita el peligro constantemente

escapar del peligro

malos sentimientos ←

Neuro-transmisores negativos
lo alertan para escapar de posibles amenazas en el cubrimiento de sus necesidades

- cortisol

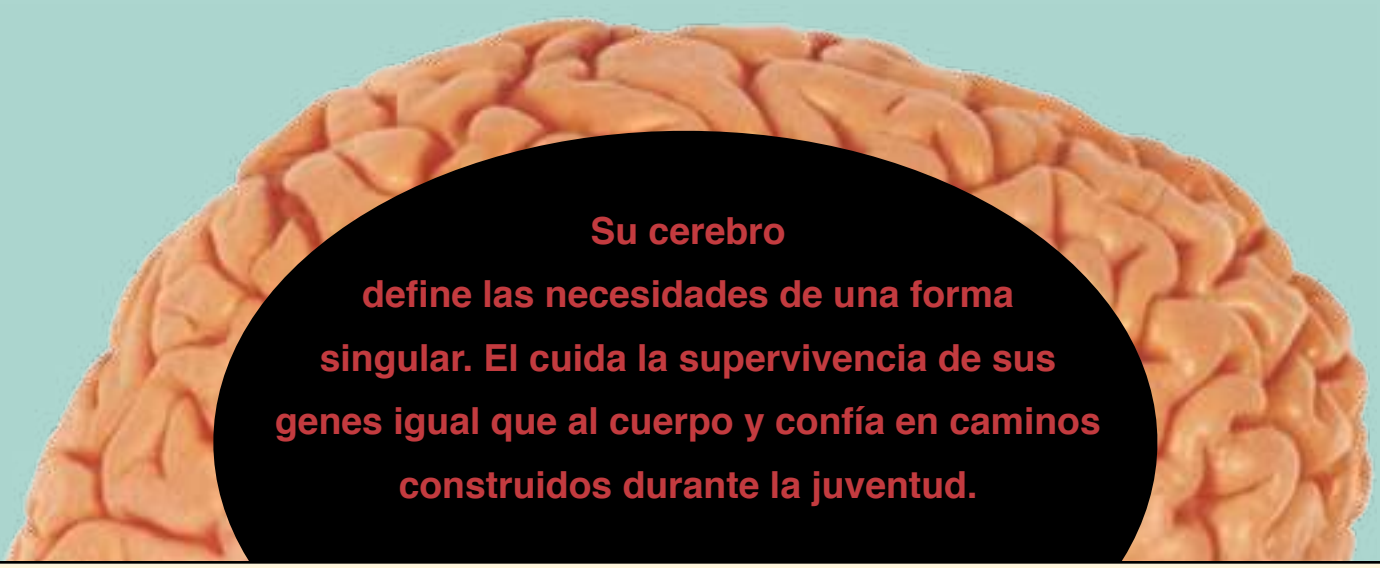
acercarse a la recompensa

→ buenos sentimientos

Neuro-transmisores felices
son liberados cuando se detectan opciones de cubrir necesidades

- Dopamina
- Serotonina
- Oxitocina
- Endorfinas

cerebro lìmbico / ancestral



Su cerebro define las necesidades de una forma singular. El cuida la supervivencia de sus genes igual que al cuerpo y confía en caminos construidos durante la juventud.

© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp

Usted tiene el poder sobre su mente

#4 Su cerebro define dolor y amenaza de una forma muy peculiar

el anticipa el dolor basado en dolores del pasado

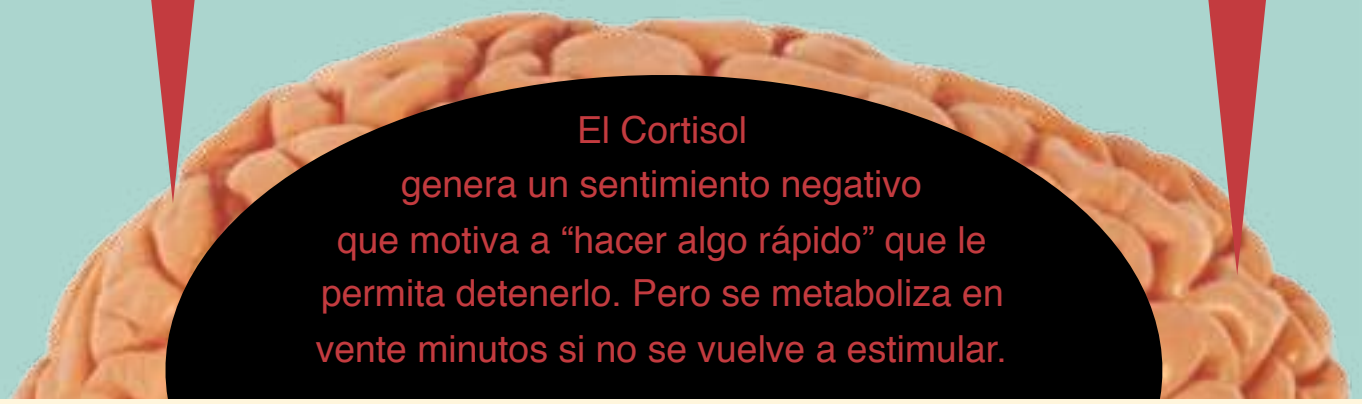
el confunde el dolor social con el dolor físico

Los chorros de cortisol del pasado conectaron neuronas que se encienden hoy cuando sus sentidos detectan patrones similares.

Aislamiento social y pérdida de estatus amenazan los genes de los mamíferos y el cerebro mamífero trata las amenazas sociales como amenazas de supervivencia.

Cortisol es dolor, miedo, estrés y ansiedad. Sin esfuerzo o intención nos alerta para explorar señales de amenaza familiares.

Conscientemente uno sabe que una decepción social no lo va a matar, pero su cerebro mamífero explora potenciales amenazas sociales y enciendela alarma de cortisol.



El Cortisol
genera un sentimiento negativo
que motiva a “hacer algo rápido” que le
permita detenerlo. Pero se metaboliza en
vente minutos si no se vuelve a estimular.

© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp

Usted tiene el poder sobre su mente

#5 Su cerebro confía en trayectorias construidas desde experiencias tempranas

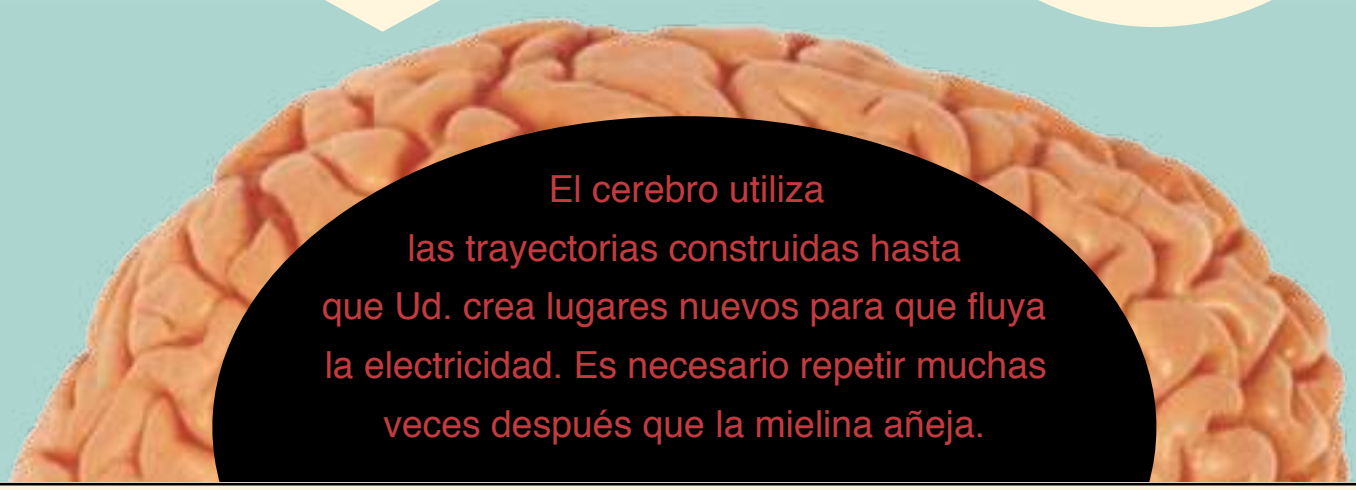
La electricidad fluye en su cerebro siguiendo los caminos de mínima resistencia

Aquello que activó los neurotrans-misores de la felicidad en su juventud conectó neuronas que le permiten activarlos hoy también.

Las trayectorias construidas antes de los 8 años son las autopistas de su cerebro porque fueron pavimentadas con mielina.

La pubertad trae un nuevo pulso de mielina, por esto las experiencias de la pubertad moldean nuestros altos y bajos de una manera sorprendente

Las neuronas espejo nos cablean para repetir comportamientos observados en la juventud



El cerebro utiliza las trayectorias construidas hasta que Ud. crea lugares nuevos para que fluya la electricidad. Es necesario repetir muchas veces después que la mielina añeja.

Inner Mammal Institute
making peace with the animal inside

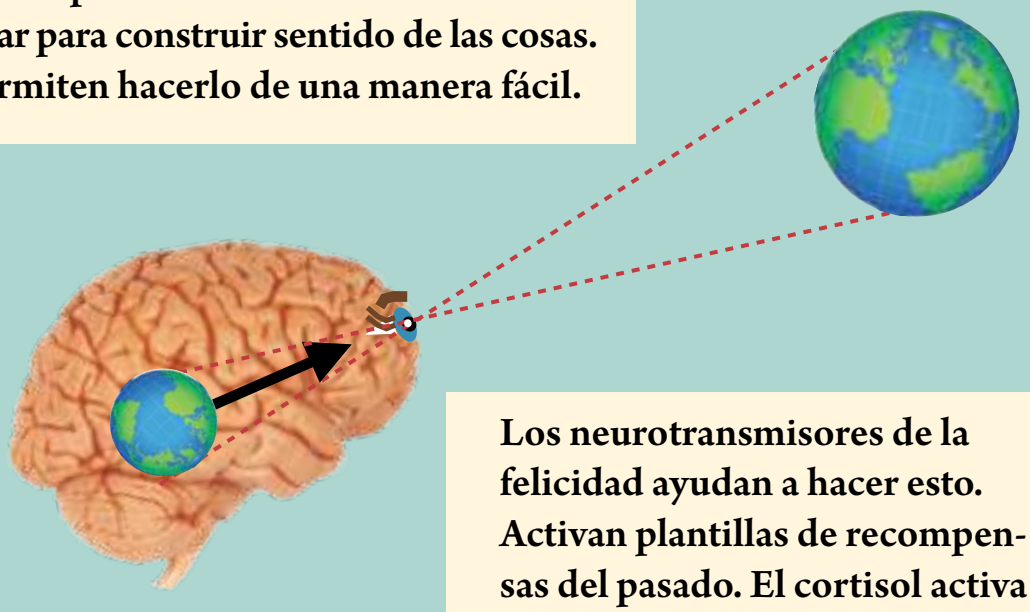
© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp

Usted tiene el poder sobre su mente

#6 Sus trayectorias le dan significado al mundo que lo rodea

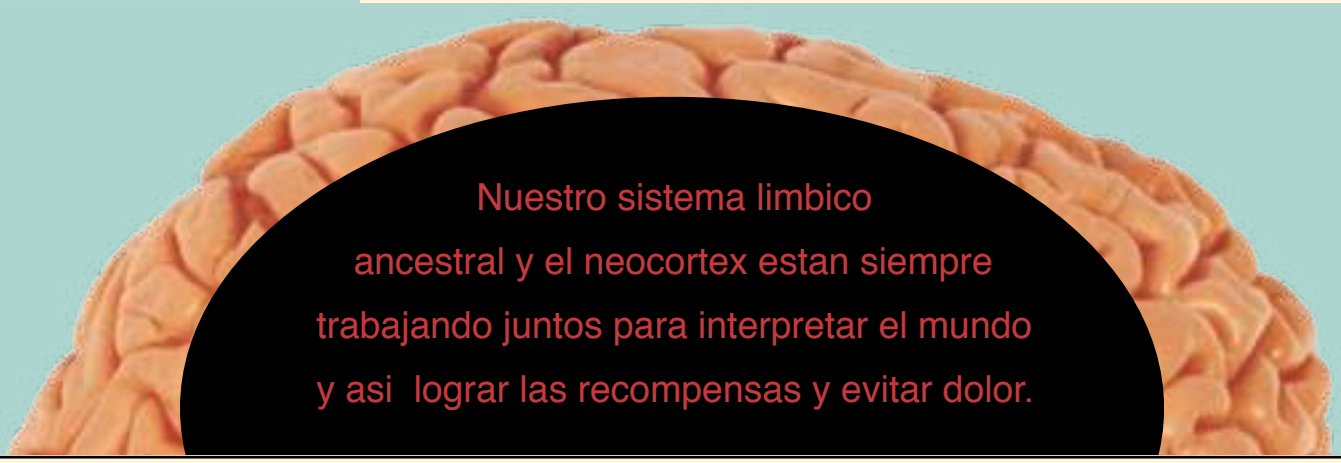
El mundo constantemente inunda sus sentidos con mucho mas detalles que las posibilidades de procesamiento de su cerebro. Ud. tiene que filtrar y clasificar para construir sentido de las cosas. Sus caminos existentes le permiten hacerlo de una manera fácil.

El numero de neuronas que llegan a los ojos es diez veces superior que las que salen. El cerebro le dice a los ojos a que poner atención en vez de recibir todo lo que llega.



Los neurotransmisores de la felicidad ayudan a hacer esto. Activan plantillas de recompensas del pasado. El cortisol activa plantillas de heridas del pasado.

Sus neurotransmisores son manejados por estructuras que todos los mamiferos tenemos en comun. (amigdala, hipocampo, hipotalamo) Estos nos ayudan a responder como algo "bueno" o "malo" a las entradas sensoriales.



Nuestro sistema limbico ancestral y el neocortex estan siempre trabajando juntos para interpretar el mundo y asi lograr las recompensas y evitar dolor.

© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp

Usted tiene el poder sobre su mente

#7 La repetición puede construir nuevas trayectorias en nuestro cerebro

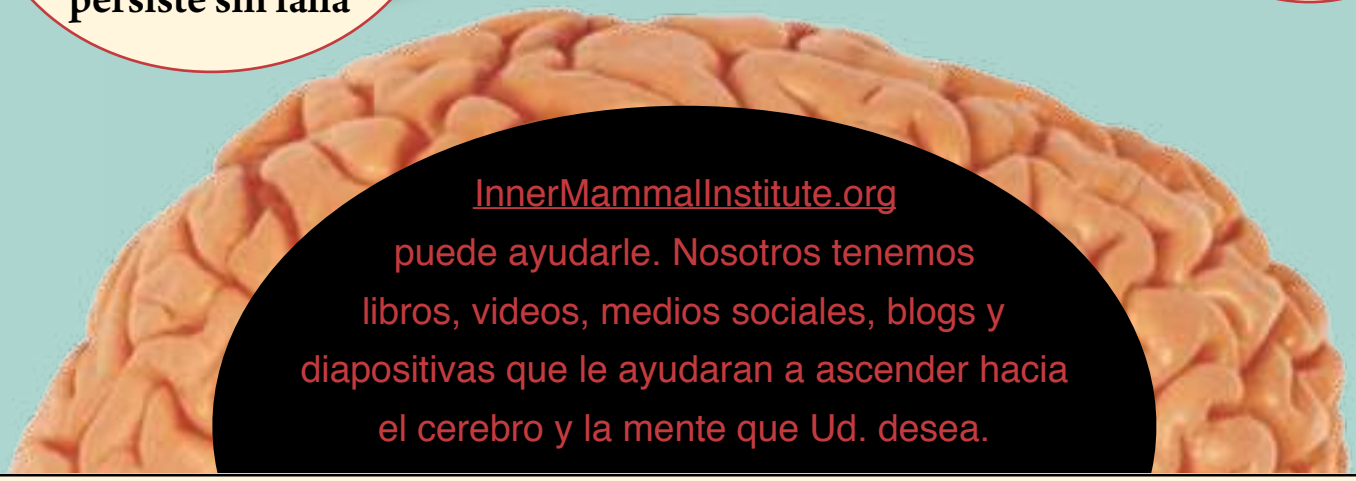
Todos construimos ciertas trayectorias que nos llevan donde no queremos ir.

Ud. puede recablear su cerebro para sentirse bien haciendo cosas que son realmente buenas para Ud.

Escoja un nuevo comport-amiento o patrón de pensamiento y repítalo diario por 45 dias.

Ud. puede sentirse inseguro al comienzo porque el cerebro trata de llevarlo a antiguas trayectorias por supervivencia

Pero el flujo eléctrico va a construir una nueva trayectoria hacia sus neuro-transmisores felices si persiste sin falla



InnerMammalInstitute.org puede ayudarle. Nosotros tenemos libros, videos, medios sociales, blogs y diapositivas que le ayudaran a ascender hacia el cerebro y la mente que Ud. desea.

© Loretta Breuning PhD
Luis Galvis, traductor
innermammalinstitute.org/esp