

LA ÚNICA FORMA DE CAMBIAR TU REALIDAD ES ENTENDER *Cómo la creas*

Nuestros pensamientos condicionan en gran medida nuestro estado de salud mental. La práctica de ciertos hábitos de pensamiento y la resistencia al cambio originan nuestra realidad. Existe una realidad fuera de nosotros, y en realidad nosotros no interactuamos con ella. La única realidad con la que convivimos de verdad es una simulación creada por nuestro cerebro mediante nuestros pensamientos, que se puede acercar más o menos a la realidad exterior.

En teoría, cuanto menos sesgados estén nuestros pensamientos más nos acercaremos a la certeza. El problema viene cuando hemos sido educados en generalizaciones, prejuicios y dicotomías que nos hacen alejarnos de lo real. Pensar es como respirar, lo hacemos sin darnos cuenta, pero no podemos creernos todo lo que pensamos. Se estima que solo alrededor del 20% de nuestros pensamientos llegan a hacerse realidad.



EL TIEMPO

+ información

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-unica-forma-cambiar-realidad-entender-la-creas/>

Click Aquí

